

Frank Zsófia · Kürti Gábor

AZ OTTHONI GYÓGYMÓDOK nagykönyve



Puedlo Kiadó

Frank Zsófia – Kürti Gábor

*AZ OTTHONI
GYÓGYMÓDOK
NAGYKÖNYVE*

Borító: Frigya Design

Puedlo Kiadó

Felelős kiadó a Pueslo Kft. vezetője

© Frank Zsófia – Kürti Gábor, Pueslo Kiadó, 2007

ISBN: 978 963 9673 816

Készült a Kinizsi nyomdában, Debrecenben

Felelős vezető: Bördös János

Tartalom

„Eretnek” gondolatok a gyógyulásról és önmagunk gyógyításáról.....	9	Szorongás, pánikbetegség.....	92
		Torokgyulladás, mandulagyulladás.....	93
		Vesebetegségek.....	95
		Vérszegénység.....	97
		Visszértágulat, visszérgyulladás.....	98
Gyógyítás otthon			
<i>Bevezetés</i>	13	<i>Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmassázs)</i>	100
Alacsony vércukorszint (hipoglikémia).....	15	<i>Kéz- és talpreflexzóna ábrák</i>	104
Alacsony vérnyomás.....	17	<i>Akupresszúra alapismeretek</i>	108
Alvászavarok.....	18	<i>Meridiántérképek, fülpontok</i>	114
Aranyér.....	20	Felhasznált és ajánlott irodalom.....	119
Arcüreggyulladás.....	21		
Candida-fertőzés (candidiasis).....	23		
Cukorbetegség.....	25		
Csontritkulás.....	27		
Ekcéma, csalánkiütés.....	29		
Epebetegségek, epekő.....	31		
Érelmeszesedés.....	33		
Fejfájás, migrén.....	34		
Felfázás, hólyaghurut.....	36		
Fülbetegségek.....	37		
Gerincünk egészsége.....	39		
Gombás bőrbetegségek.....	44		
Gyomorfekély, nyombélfekély.....	45		
Gyomorrontás, gyomorégés.....	47		
Hajhullás, korpásodás.....	48		
Hiperaktivitás.....	50		
Hörghurut, köhögés.....	52		
Immunrendszerünk erősítése.....	54		
Irritabilis vastagbél szindróma (ICS).....	57		
Ízületi gyulladások, fájdalmak, reuma.....	59		
Klimax (a változás kora).....	60		
Leégés, napszúrás.....	61		
Magas vérnyomás.....	63		
Májbetegségek.....	64		
Megfázás, influenza.....	66		
Menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS).....	68		
Menstruációs rendellenességek.....	69		
Pajzsmirigybetegségek.....	71		
Pikkelysömör (psoriasis).....	73		
Potenziaavarok, impotencia.....	75		
A prosztatata betegségei.....	77		
Roszkedv, depresszió.....	78		
Sclerosis multiplex (SM).....	80		
Szembetegségek.....	82		
Székrekedés.....	85		
Szénanátha, allergia.....	87		
Szívbetegségek.....	89		
		Gyógyító étkezés	
		<i>Előszó</i>	123
		Célkitűzések.....	123
		Az ember és a táplálkozás.....	123
		Alaptételek: Az vagy, amit megeszel, azzá válsz, amit gondolsz.....	123
		Kapcsolatunk a testünkkel.....	123
		Az orvostudomány és a természetgyógyászat összevetése a gyógyítás, méregtelenítés és a táplálkozás szempontjából néhány gondolat erejéig.....	124
		Az önmagunk iránti felelősség kérdése.....	124
		Köszönetnyilvánítás.....	125
		<i>I. Az ember felépítése. Test és tudat</i>	126
		Kiindulási pontok.....	126
		Test és tudat.....	126
		A fény szerepe.....	127
		Különböző intelligenciák.....	128
		Finomanyagi testek, aurák.....	128
		Energiaközpontok, vagyis csakrák és energiapályák, vagyis meridiánok.....	129
		A fejezet irodalomjegyzéke.....	129
		<i>II. Az ember felépítése. Elemek és alkatok</i>	130
		Egészségünk és a rezgések.....	130
		Az anyag, az energia és a mozgás, áramlás összefüggései.....	130
		Az ember energetikai felépítése.....	130
		Az ember eredete.....	131
		Különböző típusok.....	131
		A saját típusom megállapítása.....	135
		A fejezet irodalomjegyzéke.....	135

<i>III. A táplálkozás jelentősége</i>	135	A makrobiotika.....	152
Egészségünk megőrzése táplálkozásunkkal.....	135	A makrobiotikus étrend.....	153
Életmódunk	136	Bircher-Benner-féle étrend.....	155
Az életfunkciók egyik alapja:		Teljes értékű táplálkozás, reformétrend	155
az anyagcsere.....	137	Választóétrendek	156
Lúgos táplálkozás.....	138	Testkontroll	156
Fény a táplálkozásunkban	139	Vércsoport szerinti étrend	157
A víz és a fény.....	140	Vegetáriánizmus.....	158
Energiaszintünk	140	A víz fontossága.....	158
Betegségeink és táplálkozásunk: többletek, hiányok, civilizációs megbetegedések	141	A fejezet irodalomjegyzéke	158
Lelki egyensúlyvesztéseink és a táplálkozás összefüggései.....	142	<i>VII. A táplálkozás fontos kérdései</i>	159
A fejezet irodalomjegyzéke.....	142	Táplálkozási énkép.....	159
<i>IV. Tanítások, elméletek a táplálkozásról.</i>		Táplálkozási intelligencia.....	159
<i>A hagyományok szerint</i>	143	Mire ügyeljünk?	160
Spirituális tanítások a táplálkozásról.....	143	Mit együnk?	160
Biblia	143	Mit ne együnk?.....	161
Korán.....	144	Mikor együnk?.....	161
Esszénus Béke Evangélium	144	Az éhség és a jóllakottság megállapítása	162
Sant Mat	144	Hogyan étkezzünk?.....	162
A tiszta étel.....	145	Amit tennünk érdemes	162
Hányszor és mikor étkezzünk?.....	146	Amit kerüljünk el	162
A túlzott mértékű és az elégtelen mennyi- ségű táplálék fogyasztásának hatása.....	146	Milyen táplálék felel meg típusunknak?	162
A fejezet irodalomjegyzéke.....	146	A fejezet irodalomjegyzéke	163
<i>V. Tanítások, elméletek a táplálkozásról.</i>		<i>VIII. Méregtelenítés</i>	163
<i>Ájurvéda és taoizmus</i>	146	Lelki méregtelenítés	163
Az Ájurvéda és az egyensúly	146	Stressz	163
Az Ájurvéda meghatározása	147	Akadályok az áramlásban	164
Alapfogalmai:		Feldolgozatlan érzelmek	164
ősanyagok vagy elemek és dósák.....	147	Az elengedés, az elfogadás, a megbocsátás és hiányuk	164
Elemek, alkat és táplálkozás az Ájurvédában.....	148	A rend és hiánya.....	164
A táplálkozás szempontjai az Ájurvéda szerint.....	149	A testi méregtelenítés fogalma.....	164
Méregtelenítés az Ájurvédában.....	149	A testi méregtelenítés rendszere, szerepe, szükségessége.....	164
A taoizmus. Az Egy, egyensúly, tökéletes harmónia.....	149	A méregtelenítés és a táplálkozás – alapelvek ..	165
Jin-Jang – a Kettősség, ellentétpárok	150	Elsavasodás	165
A három tisztaság vagy a három tiszta erő – a Hármasság.....	150	A méregtelenítés módszerei	166
A csi – az életerő fogalma	150	Bőjtök.....	167
Az öt elem tana.....	151	A fejezet irodalomjegyzéke	167
Az öt elem működése, ciklusai:		<i>IX. Testsúlyszabályzás</i>	168
a tápláló és a szabályozó ciklus.....	151	Igaz történetek	168
A taoizmus emberképe.....	151	Elméleti megközelítés	168
A hagyományos kínai orvoslás	152	A belső és külső forma összefüggése.....	169
A fejezet irodalomjegyzéke.....	152	A testsúlyszabályzás szempontjai: testi, energetikai, lelki	169
<i>VI. Tanítások, elméletek a táplálkozásról.</i>		Kapcsolata a testtípusokkal	169
<i>Napjainkban</i>	152	Kapcsolata az öt elemmel.....	170
		A testsúlyszabályzás gyakorlata.....	170
		A fejezet irodalomjegyzéke	170
		1. függelék: Táplálkozási alapelvek.....	171

2. függelék: Receptek.....	171
Ájurvédikus megközelítés.....	171
Makrobiotikus megközelítés.....	172
Vegetáriánus receptek.....	172
Az előszó és a 2. függelék irodalomjegyzéke	178

Vitamin ABC

<i>Bevezetés</i>	181
Táplálékkiegészítők, amit mindenkinek tudni illik róluk.....	181
Miért szedjük?.....	181
Vízben, illetve zsírban oldódó vitaminok.....	182
Gyógyszerrel együtt vagy külön-külön?.....	182
Egyben vagy darabokban?.....	182
Mennyit szedjünk?.....	183
<i>Mi mire jó? Útmutató a-tól z-ig</i>	183
1. <i>Vitaminok és antioxidánsok</i>	183
A-vitamin.....	183
B ₁ -vitamin (tiamin).....	184
B ₂ -vitamin (riboflavin).....	184
B ₃ -vitamin (niacinamid, nikotinsav, pp-faktor).....	185
B ₅ -vitamin (pantoténsav, kalcium-pantotenát).....	185
B ₆ -vitamin (piridoxin).....	185
B ₇ -vitamin (biotin, H-vitamin).....	186
B ₈ -vitamin (kolin).....	186
B ₉ -vitamin (inozitol).....	186
B ₁₀ -vitamin (para-amino-benzoésav, PABS, PABA).....	186
B ₁₂ -vitamin (ciano-kobalamin).....	186
Béta-karotin.....	187
Bioflavonoidok (P-vitamin, rutin, heszperidin, kvercetin).....	187
C-vitamin (aszcorbinsav).....	188
D-vitamin (kalciferol).....	188
E-vitamin (tokoferol).....	189
F-vitamin (telítetlen zsírsavak).....	189
Folsav (B ₄ -vitamin, B ₁₁ -vitamin).....	189
K-vitamin (fillokinon).....	190
Lutein és más karotinoidok.....	190
2. <i>Ásványi anyagok és nyomelemek</i>	190
Általános tudnivalók.....	190
Aranykolloid.....	191
Cink.....	191
Ezüstkolloid.....	192
Foszfor.....	192
Jód.....	192
Kalcium.....	193
Kálium.....	193

Kobalt.....	194
Króm.....	194
Magnézium.....	194
Mangán.....	195
Molibdén.....	195
Réz.....	195
Szelén.....	196
Vanádium.....	196
Vas.....	196

3. <i>Növényi alapú készítmények</i>	197
Aloe vera.....	197
Bromelin (bromelain, ananász kivonat).....	198
Búzafű.....	198
Fehérfűzfa-kéreg.....	198
Fekete áfonya.....	199
Fűrészpálma.....	199
Gabonakorpa (búzakorpa, zabkorpa).....	199
Garcinia.....	200
Ginszeng.....	200
Guarana.....	201
Jukka.....	201
Kendermag.....	202
Klorofill.....	202
Kombucha.....	203
Lecitin.....	203
Lenmagolaj.....	204
Ligetszépeolaj.....	204
Lucerna.....	205
Maca.....	205
Macskakarom.....	206
Nagybogyós áfonya.....	206
Olajfalevél.....	206
Papain (papayakivonat).....	207
Páfrányfenyő (ginkgo).....	207
Szőlőmagkivonat.....	208
Zöldárpa.....	209
4. <i>Egyéb készítmények</i>	209
Alfa-zsírsavak.....	209
Acidophilus.....	209
Cáporc.....	210
Culevit.....	210
Élesztő.....	211
Gombák (shiitake, reishi, maitake stb.).....	211
Halolaj (ómega-3 vagy esszenciális zsírsavak).....	212
Melatonin.....	212
Méhészeti készítmények (virágpor, méhpempő, propolisz).....	213
MSM.....	213
Nukleinsavak (RNS, DNS).....	213
Q ₁₀ -koenzim (CoQ ₁₀ , ubikinon).....	214
Tengeri algák vagy hínár.....	214

Zsirmegkötők (útifűmag-héj, glükózamin)	215	Napszúrás, leégés	233
Zsírmentők, „zsírétetők”	215	Öregedés.....	234
5. Aminosavak.....	216	Övsömör (Herpes zoster)	234
Általános tudnivalók	216	Pajzsmirigybetegségek.....	234
Arginin/ornitin.....	216	Parkinson-kór	235
Cisztein/cisztin	216	Pikkelysömör (psoriasis).....	235
Fenilalanin.....	217	Potenciazavarok, impotencia.....	236
Glutaminsav	217	Prosztatabetegségek	236
Karnitin.....	217	Rák	237
Lizin	218	Sclerosis multiplex (SM).....	237
Triptofán.....	218	Szájszag.....	238
<i>Betegségek, panaszok szerinti</i>		Szembetegségek	238
<i>ÚTMUTATÓ A-TÓL Z-IG</i>	219	Szemölcs	238
Alacsony vércukorszint (hipoglikémia)	219	Szívbetegségek.....	239
Allergia, szénanátha	219	Szorongás, pánikbetegség	239
Alvászavarok.....	220	Torokgyulladás, mandulagyulladás	239
Alzheimer-kór	220	Vesebetegségek	240
Aranyér.....	221	Vérszegénység	240
Arcüreggyulladás	221	Visszértágulat, visszérgyulladás.....	241
Candida-fertőzés (candidiasis)	221	Felhasznált és ajánlott irodalom.....	241
Cukorbetegség.....	222		
Csontritkulás.....	222	Gyógyítás illóolajokkal	
Depresszió, rosszkedv	223	<i>I. Előszó</i>	245
Dohányzás.....	224	Mi az aromaterápia?.....	245
Ekcéma, csalánkiütés	224	Mik azok az esszenciális illóolajok?.....	245
Endometriosis		Finomanyagok	245
(méhnyálkahártya-betegség)	224	Aura, csakrák, meridiánok	245
Epebetegségek, epekő	224	Egészségünk és a rezgések.....	245
Érelmeszesedés	225	Holo- vagy Pszi-mező	246
Fejfájás, migrén.....	225	Az aromaterápia alkalmazásának	
Felfázás, hólyaghurut	225	ellenjavallatai	246
Fülbetegségek.....	226	<i>II. Illóolaj-történelem</i>	246
Gombás bőrbetegségek	226	Arabia, Perzsia	246
Gyomorfekély, nyombélfekély	226	Egyiptomiak, zsidók.....	246
Gyomorrontás, gyomorégés.....	227	Kína, India.....	247
Hajproblémák.....	227	Görögök, rómaiak	247
Hátfájás.....	227	Középkor.....	248
Herpesz (Herpes simplex)	228	Olejkárok, polgárosodás.....	248
Hiperaktivitás	228	Az aromaterápia eredete.....	248
Hörghurut, köhögés.....	228	Hogyan, miért működnek az illóolajok?	249
Immunrendszerünk erősítése.....	229	<i>III. ILLÓOLAJ ÁBÉCÉ</i>	249
Irritábilis vastagbél szindróma (ICS)	229	Ánizs (Pimpinella anisum).....	249
Ínybetegségek.....	230	BAZSALIKOM (Ocimum basilicum).....	249
Ízületi gyulladások, fájdalmak, reuma	230	Bergamott (Citrus aurantium)	250
Klimax (a változás kora)	230	Borókafa (Juniperus virginiana).....	250
Körömbetegségek.....	231	Borsmenta (Mentha piperita var.	
Magas vérnyomás	231	officinalis)	250
Májbetegségek.....	231	CÉDRUSFA (Juniperus virginia)	250
Meddőség.....	232	CICKAFARK (Achillea millefolium)	250
Megfázás, influenza	232	CIPRUS (Cupressus sempervirens).....	251
Menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS).....	233		
Menstruációs rendellenességek	233		

Citrom (<i>Citrus medica</i> var. <i>Limonum</i>).....	251	IV. Gyakorlati alkalmazás.....	260
CITROMFŰ (<i>Melissa officinalis</i>).....	251	Belsőleg inkább nem!.....	260
CITRONELLA vagy		Aromalámpa.....	261
INDIAI CITROMFŰ (<i>Cymbopogon nardus</i>		Az olajkeverés alapszabályai	261
vagy <i>Cymbopogon flexuosus</i>)	251	A helyiség jellege.....	261
Erdeifenyő (<i>Pinus sylvestris</i>).....	251	Érzelmi problémák esetén.....	261
Eukaliptusz (<i>Eucalyptus globulus</i>).....	252	Egyéb ötletek.....	262
ÉDESKÖMÉNY (<i>Foeniculum vulgare</i>).....	252	Inhalálás	262
FAHÉJ (<i>Cinnamomum zeylanicum</i> ,		Száraz inhalálás	262
<i>C. cortex</i> , <i>C. cassia</i> vagy <i>C. saigoncum</i>).....	252	Fürdő	262
FEKETE BORS (<i>Piper nigrum</i>).....	253	Néhány ötlet	262
GERÁNIUM (gólyaorr) (<i>Pelargonium</i>		Szauna	262
<i>fodorantissimum</i>)	253	Borogatás.....	262
GYÖMBÉR (<i>Zingiber officinale</i>).....	253	Meleg borogatás.....	263
ILANG-ILANG (Ylang Ylang)		Hideg borogatás	263
(<i>Cananga odorata</i>)	253	Masszázs	263
IZSÓP (<i>Hyssopus officinalis</i>)	253	Néhány bázisolaj	263
JÁZMIN (<i>Jasminum officinale</i>).....	254	Kozmetikai célú felhasználás	263
KAJEPUT (vagy CAJEPUT) (<i>Melaleuca</i>		Ételek, italok illóolajokkal	263
<i>leucadendron</i>)	254	Néhány ötlet	263
Kakukkfű (<i>Thymus vulgaris</i>)	254	Turmix.....	264
KAMILLA (<i>Matricaria chamomilla</i>)	254	Frissítők.....	264
KÁMFOR (<i>Camphora officinarum</i>)	255	Borok, gyógyborok	264
KORIANDEK (<i>Coriandrum sativum</i>).....	255	Likőrök.....	264
LAVANDIN	255	Háztartási célú felhasználás	264
Levendula (<i>Lavandula officinalis</i>)	255	Néhány ötlet	264
MAJORÁNNA (<i>Origanum majorana</i>)	255		
MANDARIN (<i>Citrus nobilis</i> vagy		V. <i>Olajkeverék recept ÁBÉCÉ</i>	265
<i>madurensis</i>)	256	Aggodalom leküzdésére.....	265
MIRHA (<i>Commiphora abyssinica</i>).....	256	Aranyér elleni illóolaj-keverékek.....	265
MIRTUSZ (<i>Myrtus communis</i>)	256	Boldogság, öröm fokozó illóolajkeverék	265
MUSKOTÁLYZSÁLYA (<i>Salvia sclarea</i>).....	256	Bőrn nyugtató illóolajkeverékek	265
NARANCS (<i>Citrus sinensis</i>)	257	Beöntéshez való illóolajkeverék	266
NARANCSVIRÁG (NEROLI)		Bizalom erősítésére való illóolaj-keverék	266
(<i>Citrus bigaradia</i>).....	257	Candida elleni olajkeverékek	266
NIAOULI (<i>Melaleuca viridiflora</i>).....	257	Depresszió elleni olajkeverékek.....	266
PACSULI (<i>Pogostemon patchouli</i>).....	257	Ekcéma elleni olajkeverékek.....	267
PÁLMARÓZSA (<i>Cymbopogon martini</i>)	257	Emlékezetfrissítő olajkeverék	267
PETITGRAIN (KESERŰNARANCS)		Energiát adó, erősítő, élénkítő	
(<i>Citrus aurantium amara</i>)	258	olajkeverékek	268
ROZMARING (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	258	Fájdalomcsillapító, gyulladásgátló	
RÓMAI KAMILLA (<i>Anthemis nobilis</i>).....	258	olajkeverékek	268
RÓZSA (<i>Rosa damascena</i> ,		Feszültségoldó olajkeverékek	268
<i>Rosa centifolia</i>)	258	Félelmet csökkentő olajreceptek	269
RÓZSAFA (<i>Aniba rosaeodora</i>)	258	Gyász feldolgozását segítő olajkeverékek.....	269
SZANTÁLFA (<i>Santalum album</i>)	259	Harag leküzdésére	269
SZEGFŰSZEG (<i>Eugenia caryophyllata</i>).....	259	Immunerősítő olajreceptek.....	270
TEAFA (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	259	Ingerlékenységet csökkentő olajkeverék.....	270
TÖMJÉN (<i>Boswellia thurifera</i>).....	259	Inhaláláshoz ajánlott keverék	270
TÖRPEFENYŐ (<i>Pinus montana</i>)	259	Izomlazító olajkeverékek	270
VANÍLIA (<i>Vanilla planifolia</i>)	260	Kebelméret változtató illóolaj-keverék	271
VETIVER (<i>Vetiveria zizanoides</i>)	260	Koncentrációt növelő olajkeverék.....	271
ZSÁLYA (<i>Salvia officinalis</i>)	260	Kreativitást fokozó olajkeverék	271

Légzéskönnyítő szinergikus olajkeverékek	272	Uddzsáji.....	291
Magányt enyhítő olajkeverékek	272	Kapalabhathi	292
Meditációt segítő illóolaj-keverék.....	272	Idegerősítő légzés.....	292
Nemi vágy növelésére masszázsolaj	272	Relaxációs légzés	292
Narancsbőr, terhességi csíkok (cellulitisz) ellen	273	Az egész test átlélegeztetése.....	292
Nőgyógyászati panaszoknál.....	273	Az agy átlélegeztetése.....	293
Önbizalom-segítő olajkeverék	273	<i>Kínai légzéstechnikák</i>	293
Pánikot mérséklő olajkeverék	273	Vissza a gyermeki képességekhez	294
Pszoriázis (pikkelysömör) elleni olajreceptek	274	Természetes légzés.....	294
Relaxálást elősegítő olajkeverékek	274	Fordított (reverz) légzés	294
Stresszoldó olajkeverékek.....	275	Harmonizáló légzés.....	294
Szaunához javasolt keverék	275	Magzati légzés.....	294
Vérnyomáscsökkentő olajkeverékek.....	275	Teknősbéka légzés	295
Vérnyomásnövelő olajkeverékek	276	Tisztító légzés.....	295
Visszértágulat kezelése	276	Tonizáló (erősítő) légzés	295
<i>VI. Illóolaj-ajánló betegségek, gyógyító hatások szerint</i>	277	<i>Modern légzésterápiák</i>	295
<i>VII. Felhasznált és ajánlott irodalom</i>	280	Holotrop vagy transzlégzés.....	295
A légzés és az egészség		Rebirthing (újjászületés)	295
<i>Bevezetés</i>	283	Vivation.....	296
Lélegzet és lélek	283	Butejko-féle légzés.....	296
Egyszerű teszt a légzés ellenőrzésére.....	283	Hiperventiláció következtében szén-dioxid-hiány	296
A stressz hatása	284	Az asztmások légzése.....	296
Lassítsuk a légzést.....	284	A túl sok oxigén káros hatásai.....	297
<i>Alapvető anatómiai és élettani ismeretek</i>	285	A Butejko-féle légzés kivitelezése	297
Az orrtól a tüdőig – egy kis anatómia	285	Terméketlennek tartott nők mégis szültek	298
Egy kis élettan	286	Osho-féle légzésterápia	298
A négy légzésfázis.....	286	Felhasznált és ajánlott irodalom.....	298
Fiziológiai folyamatok	286	Az információs és energiagyógyászat fajtái	
A nyirokkeringés javulása.....	287	Az információn alapuló gyógyászat.....	301
Az agyra és az idegrendszerre gyakorolt hatás	287	Energiaközpontok vagy csakrák	301
Az agyféltekék és az ornyílások kapcsolata....	288	Virágterápiák.....	301
<i>Jógalégzések</i>	288	Alpesi virágok – Alpenblüten	302
Mire ügyeljünk a légzőgyakorlatok kapcsán?.....	289	Edward Bach virágterápiája	303
Sós vizes tisztítás	289	A tizenkét gyógyító	304
A legfontosabb két légzésfajta	289	A lelkiállapotok.....	304
Hasi légzés.....	290	A betegség.....	304
A középlégzés (mellkasi légzés)	290	A harmincnolc gyógyító esszencia	305
Felső légzés (kulcsonti légzés).....	290	A Bach virágterápiás esszenciák kiválasztásának lépései.....	306
Melyik a legelőnyösebb testhelyzet?.....	290	Az „alkati szer” kiválasztása	306
Teljes jógalégzés	290	A tudatos választás lépései	306
A szünetek fontossága.....	291	Mechthild Scheffer szerint	306
Testi és lelki hatás	291	Az intuitív választás (kártya).....	306
Kumbhaka	291	Az éteri, energo-informatikai (meridián) vizsgálat.....	307
		A Maui virágesszenciák.....	307
		A Maui drágakő esszenciák	307
		Perelandra kertesszenciák.....	308
		Perelandra rózsakivonatok	309
		Felhasznált és ajánlott irodalom.....	310

„Eretnek” gondolatok a gyógyulásról és önmagunk gyógyításáról

A 20. század a biokémiai gyógyítás ideje volt. Azt gondoltuk, hogy egészségünk az orvosok kezében van, jólétünk kulcsát pedig elsősorban a gyógyszerekben láttuk. A 21. századra gyökeres szemléletváltozás (pontosabb és szakszerűbb kifejezéssel élve: paradigmaváltás) történt, megnőtt bennünk az önmagunk iránt érzett felelősség. Amikor a tudomány (elsőként a fizika) végre kimondta, hogy az anyagi világ részecskéi energiából jönnek létre és visszaalakulhatnak energiává, vagyis leáldozott az anyagelvű gondolkodás elsőbbségének, ismét reflektorfénybe került az ember tudatának és testének öngyógyító képességéről szóló, már-már elfeledett ősi tudás.

A 21. században habozás nélkül beszélhetünk az ember holisztikus voltáról, azaz a test, a lélek és a szellem szerves egységéről. Mindinkább természetessé válik, hogy kiegészítő (komplementer) gyógymódokat, biofizikai módszereket is igénybe veszünk a gyógyulásunkhoz, és mindazt használjuk, amit a régi európai gyógyászat, az ájurvéda vagy a hagyományos kínai orvoslás (HKO) a kezünkbe adott. Gondolunk itt a tűvel vagy az érintéssel, melegítéssel történő gyógymódokra, a masszázs különböző fajtáira, a növényekkel vagy azok esszenciáival, illóolajjaival történő kezelési módokra és természetesen a táplálkozásra is. Ha az elsősorban testi jellegű gyógymódoktól továbblépünk a lelki-szellemi információs módszerek felé, akkor szinte kínálják magukat a színekkel, színes fényekkel, drágakövekkel, csakrákkal, mudrákkal, énekkel, zenével, tánccal, jelekkel, szimbólumokkal történő terápiás jellegű beavatkozások, nem is beszélve a kreatív vizualizációnak, az imának és a meditációnak a gyógyulásban játszott szerepéről.

Mint a fentiekből is kitűnik, a szerzők szilárd meggyőződése, hogy mindenki elsősorban maga a felelős a betegségéért, miként a gyógyulásáért is önmaga teheti a legtöbbet. Szükség van persze néha az orvos vagy a természetgyógyász, esetleg mindkettő segítségére, de azért soha ne tekintsék őket fehérköpenyes – vagy köpeny nélküli – „varázslónak”, aki leveszi a gyógyulásért való felelősség terhét a vállukról. Tudniuk kell, hogy a helyes étrend és életmód, a rendszeres mozgás és lazítás (relaxáció), a helyes légzés, a pozitív gondolkodás, a test és a lélek harmóniája – nem túlzás – csodákra képes. Ennek a szemléletnek a jegyében született meg ez a könyv.

Mindazt, amit itt olvashatnak, bárki különösebb felkészültség nélkül alkalmazhatja, de ezek a gyógymódok természetesen nem helyettesítik sem az orvosi diagnózist, sem a kezelést. Gyakran előfordul viszont, hogy gyors és hatékony segítségre van szükség otthon, a munkahelyen vagy utazás során, és nincs mód arra, hogy azonnal orvoshoz vagy természetgyógyászhoz forduljanak. Persze a fő cél az egészség megőrzése, és ez sikerülhet is, ha a bajok megelőzésére törekszenek, illetve a népi gyógyászat eszközeivel, komplementer gyógymódokkal időben felveszik a harcot a kezdődő betegséggel. Ha azonban a tünetek súlyosbodnak vagy magas láz lép fel, ne habozzanak segítséget kérni hivatásos gyógyítótól, orvostól vagy/és természetgyógyásztól.

A szerzők és a kiadó

GYÓGYÍTÁS OTTHON

Írta:
Kürti Gábor

Szakmailag ellenőrizte:
Dr. Flórián Sándor
Dr. Pirót László
Dr. Szabó László Pál
Dr. Varga Edit

Bevezetés

Könyvünknek ebben a fejezetében összefoglaltuk 46-féle betegség vagy egészségi panasz otthoni gyógymódjait. Arra törekedtünk, hogy Önök a leggyakrabban előforduló betegségeket, egészségi problémákat otthon, házi módszerekkel, már az első tünetek jelentkezésekor kezelni tudják.

Hogyan használják a leírtakat? Miután áttanulmányozták a szóban forgó betegséggel kapcsolatos általános tudnivalókat, érdemes hátralapozni a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszázs)*, valamint az *Akupresszúra alapismertetek* részekhez. Itt találják meg a láb- és a kézreflexológiában használatos zónák ismertetését, útmutatót és ábrákat a kezeléshez, illetve az akupresszúra pontok rövidítésének feloldását, az alkalmazásukhoz szükséges szöveges és rajzos magyarázatot.

Igyekeztünk összefoglalni és röviden ismertetni a helyes étrendre és életmódra vonatkozó, fontos tudnivalókat. Tanácsokat adunk a gyógynövények, az illóolajok és a táplálékkiegészítők alkalmazásához, és természetesen szó esik olyan népi gyógymódokról is, mint a borogatás, pakolás, fürdők, inhalálás stb. Külön fejezetek foglalkoznak a talp- és kézzmasszázs (reflexológia) alapjaival, valamint a hagyományos kínai orvoslásban évezredek óta alkalmazott

akupresszúrával, vagyis a test akupunktúrás pontjainak pusztán kézzel való nyomogatásával, masszírozásával.

Az itt leírtak egy része korábban megjelent a Természetgyógyász Magazinban. Ezeket a szövegrészeket igyekeztünk kiegészíteni, tovább bővíteni.

A szerző köszönetet mond tanítóinak: *dr. Eőry Ajándok-nak*, aki megismertette a hagyományos kínai orvoslás elméletével és gyakorlatával; *Tagir Abdullnak* és *Földi Erzsinek*, aki segített elsajátítani a bioenergetikai, illetve a pránanadi kezelés módszereit; valamint jógamesterének, a néhai *Dely Károlynak*. Külön köszönet illeti *dr. Flórián Sándort*, *dr. Pirót Lászlót*, *dr. Szabó László Pált* és *dr. Varga Editet* szakmai tanácsaikért, a kézirat gondos orvosi lektorálásáért. Nem feledkezhet meg a szerző *Ducza Gabiról* sem, akitől felbecsülhetetlen segítséget kapott a kézirat-előkészítésben. Végül, de nem utolsósorban hálás vagyok feleségemnek, *Katának* és fiamnak, *Gábornak*, amiért türelemmel és megértéssel szemlélték e könyv megszületését.

A leírtak alkalmazásához sok sikert és jó egészséget kíván az olvasóknak:

Kürti Gábor

Alacsony vércukorszint (hipoglikémia)

A cukorháztartás sűrűn előforduló zavara az alacsony vércukorszint (hipoglikémia) nem mindig azonosítható könnyen. Sokan – főleg gyermekek – évekig élhetnek vele együtt anélkül, hogy szüleik és orvosaik tisztában lennének az ingerlékenység, szorongás, fejfájás vagy depresszió valódi okával.

Belső elválasztású mirigyek és az általuk termelt hormonok normális működése, összhangja következtében az egészséges szervezetben a vércukorszint meghatározott, szűk tartományban ingadozik.

A túlságosan alacsony vércukorszint éhezés hatására is előfordulhat, de gyakoribb az úgynevezett reaktív hipoglikémia. Az utóbbi bekövetkezhet akkor is, ha a cukorbetegség kezelésére adott gyógyszert túladagolják. A reaktív hipoglikémia jellemzője, hogy étkezés után 3-5 órával jelentkeznek tünetei, amelyek elsősorban az agyműködésben nyilvánulnak meg. Az agy elsődleges energiaforrásául ugyanis a glükóz szolgál. Ezért édességek utáni fokozott vágyakozás, gyenge lábak, mellkasi szorító érzés, fejfájás és/vagy fájdalom a test különböző részein (elsősorban a szemben), szorongás, ingerlékenység (főként ha kimarad egy étkezés), depresszió, álmatlanság, sőt akár zavart tudatállapot, különös viselkedés vagy görcsroham is előfordulhat. Lehetséges az is, hogy elhomályosul a látás és fokozott (főleg éjszakai) izzadás lép fel. Sőt, az iskoláskorban sajnos egyre gyakoribb hiperaktivitás hátterében is nemegyszer a kóros vércukorszintesítés áll.

Mivel azonban ezek a tünetek szerteágazóak, és hipoglikémia esetén többnyire csak néhány jelentkezik közülük, a betegség felismerése nem könnyű. (A hipoglikémiások csaknem felénél csökkent a pajzsmirigy működése, ezért érdemes tisztázni azt is, nem áll-e a háttérben ez a betegség, amely egyébként kezdeti stádiumában a jódbevitel növelésével egyszerűen orvosolható.)

Egyszerű éhgyomri vércukorszintméréssel csak ritkán jutnak az orvosok biztos következtetéshez. Inkább megfelel a hipoglikémia felismerésére az úgynevezett glükóztolerancia-teszt (GTT), amely a cukorbetegség diagnosztikájában is segít – a vizelet cukor-aceton (keton) vizsgálatával együtt.

Ha ilyen vizsgálat még nem történt, de fennáll az alacsony vércukorszint gyanúja, akkor érdemes megfigyelni, mikor jelentkeznek a tünetek. Ha étkezés után 3-5 órával lépnek fel és étkezéssel megszüntethetők, feltétlenül számításba kell venni a hipoglikémia lehetőségét.

Házilag szűrésre megfelel az a kérdőív, amelyet *Michael Murray* és *Joseph Pizzorno* adott közre A természetgyógyászat enciklopédiájában.

Tünet	Nem	Enyhén	Közepesen	Nagyon
Erősen kívánja az édességeket	0	1	2	3
Ingerlékeny, ha kimarad egy étkezés	0	1	2	3
Fáradtnak vagy gyengének érzi magát, ha kimarad egy étkezés	0	1	2	3
Hirtelen felálláskor szédül	0	1	2	3
Gyakran fáj a feje	0	1	2	3
Rossz a memóriája (feledékeny) vagy nem tud megfelelően koncentrálni	0	1	2	3
Étkezés után kb. egy órán keresztül fáradt	0	1	2	3
Erős szívdobogásérzés	0	1	2	3
Alkalmi remegés	0	1	2	3
Délutánra megéheznek	0	1	2	3
Előfordul, hogy homályosan lát	0	1	2	3
Depresszió vagy hangulatingadozás	0	1	2	3
Túlsúly	0	1	2	3
Gyakran szorong vagy ideges	0	1	2	3

Értékelés:

5 pont alatt: a hipoglikémia nem valószínű

6–15 pont: lehetséges a hipoglikémia

15 pont felett: a hipoglikémia erősen valószínűsíthető

A teszt kitöltése természetesen nem helyettesíti az orvosi diagnózist, de támpontot adhat a betegség felismeréséhez.

Tudományos kutatások alapján valószínűsíthető, hogy a reaktív hipoglikémiát az úgynevezett modern táplálkozás, pontosabban a finomított szénhidrátok túlzott mértékű fogyasztása okozza. Egyesült államokbeli hivatalos ajánlás szerint a teljes kalóriabevitelből legfeljebb 10%-nak volna szabad finomított cukorból származnia. A valóság ezzel szemben az, hogy az amerikaiak teljes kalória-fogyasztásának csaknem 30%-a hozzáadott cukorból ered, vagyis az ajánlott mennyiség háromszorosa kerül be a szervezetükbe. Ezt akár „cukorfüggőségnek” is minősíthetjük, és nyilvánvaló, hogy az általában rossz egészségi állapot és a krónikus betegségek gyakori előfordulása – legalább részben – ennek a számlájára írható.

Számos kutatás alátámasztotta, hogy a finomított szénhidrátoknak az étrendből való kizárása vagy szigorú korlátozása javuláshoz vezet depressziós betegeknek, mérsékli az agressziót, a bűnöző magatartást, csökkenti a menstruációt megelőző tünetegyüttest (PMS), enyhüléshez vezet migrénes fejfájásban, érlemeszesedésben, előnyösen változtatja meg a koleszterin- és a vérzsírszintet.

Étrend

A vércukorszint szabályozásában kulcsfontosságú a helyes táplálkozás. A legjobb diéta mind a cukorbetegség, mind az alacsony vércukorszint kezelésében az, amelyben sok a rostanyag és a teljes értékű szénhidrát, miközben kevés a cukor. A magyarázat kézenfekvő: az egyszerű szénhidrátok és az egyszerű cukrok gyorsan felszívódnak a szervezetben, emiatt hamar felemelkedik a vércukorszint, fokozott inzulinválasztáshoz vezetve. A gyümölcsben és a zöldségben található természetes, egyszerű cukrok viszont – a répacukorral és más finomított cukorral szemben – sok más tápanyaggal együtt kerülnek be a szervezetbe, és ezek segítenek a cukor feldolgozásában. Másfelől az is tény, hogy a feldolgozatlan, vagyis teljes értékű élelmiszerekben lévő cukrok lassabban szívódnak fel, mivel rostokhoz és más alkotóelemekhez kapcsolódnak, valamint a sejteken belül találhatóak.

A glükóz vagy más néven szőlőcukor nagy mennyiségben megtalálható a komplex szénhidrátok többségében, továbbá a gyümölcsben, a gyökérzöldségek többségében, a mézben és az édes kukoricában. Vele azonos kémiai összetételű, de más szerkezetű a fruktóz, vagyis a gyümölcscukor. Ez számos gyümölcsnek, valamint a méznek és a juharszirupnak a fő szénhidrátja. Felszívódása nagyban különbözik a glükóztól, ahhoz ugyanis, hogy a szervezet hasznosítani tudja, előbb a májban át kell alakítania glükózzá. Ezzel magyarázható, hogy a gyümölcscukorban gazdag élelmiszerek fogyasztása nem eredményez gyors vércukorszint-emelkedést. Így a hipoglikémiások és a cukorbetegség többsége a cukorháztartás felborulása nélkül képes elfogyasztani közepes mennyiségű gyümölcsöt vagy azzal egyenértékű fruktózt, míg a répacukrot egyáltalán nem tűri a szervezete.

Tudományos vizsgálatok igazolták, hogy a vércukorszint rendellenességei egyértelműen összefüggnek a kevés rostot tartalmazó táplálkozással. A helyes étrendben tehát a finomított cukrok korlátozása mellett nagyobb mennyiségben kell szerepelnie rostokban dús, teljes értékű szénhidrátoknak. A legjobb hatásúak a vízben oldódó rostok, amelyek a szénhidrátok felszívódását lassítva gátolják a vércukorszint hirtelen megemelkedését, javítják a sejtek inzulinérzékenységét, így megakadályozzák az inzulin túlzott mértékű elválasztását. A legtöbb növényi rost vízben oldódik. Különösen jó források: hüvelyesek, zabkorpa, különféle magvak, dió- és mogyorófélék, körte, alma és a legtöbb zöldségféle. Ugyancsak jó hatású a barnarizs, az avokádó, az articsóka, a kefir és a joghurt. Ajánlott naponta legalább 50 g rost elfogyasztása. A cukorháztartás szabályozása mellett a rostús táplálkozás másik előnye az, hogy az esetleg előforduló székrekedés is megszűnik.

Legalább ilyen fontos a vércukorszint-ingadozás elkerülése szempontjából az, hogy inkább többször – napi 6-8 alkalommal – kevesebbet együnk, vagyis ne teljen el túl sok idő két étkezés között. A gyakori, kisebb mennyiségű étkezések hozzájárulnak a vércukorszint stabilizálásához. Egyes hipoglikémiások jó hatásúnak találják, ha elalvás előtt is esznek még egy keveset.

Az étrendből érdemes kiszűrni az esetleges táplálékallergé-

géneket, mivel az élelmiszer-allergia gyakran kapcsolódik alacsony vércukorszinthez. Aki allergiás bizonyos élelmiszerekre, annak a hipoglikémiás tünetei is többnyire súlyosbodnak az allergének hatására. Érdemes megpróbálkozni az úgynevezett rotációs diétával, vagyis három-négy héten át kizárni az étrendből valamennyi számításba jövő élelmiszer-allergént, majd pedig egyesével újra beépíteni ezeket a táplálkozásba. Minden egyes „új” élelmiszer bevonásakor figyelni kell a tüneteket, és csak egy hét elteltével térni át a következő élelmiszere. Így a konkrét táplálékallergén kiszűrhető.

Az alkohol fogyasztása ugyancsak megzavarja a glükóz normális felhasználását, és növeli az inzulinválasztást. Ennek következtében süllyed a vércukorszint, ami viszont fokozott vágyat vált ki az édességek és az alkohol iránt. Nem véletlen, hogy alkoholistáknál jellegzetes szövődmény a hipoglikémia. A kávé és a tea koffeinje, valamint a dohányzás szintén hozzájárul a vércukorszint ingadozásához.

Életmód

A rendszeres testmozgás kiváló védőhatású. Tudjuk, hogy a II. típusú (vagyis nem inzulinfüggő) cukorbetegség kialakulásától ugyanúgy véd, mint a vércukorszint túlzott csökkenése ellen. Fontos része tehát a betegségmegelőzésnek és a hipoglikémia kezelésének is a megfelelő testmozgás. Érdemes hetente legalább háromszor olyan mozgásformát választani, amelynek hatására a pulzus fél órán keresztül legalább 60%-kal nő.

Reflexológia

Kezelendő zónák: azonosak a cukorbetegség esetén (l. a könyv erről szóló fejezetét) javasoltakkal, vagyis: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, hasnyálmirigy, agy, hipofízis.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pont: Véb-4 (serkenti az inzulintermelést).

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Elengedhetetlen a króm, amely a glükóztolerancia meghatározó tényezője. Az alacsony vércukorszint, a cukorbetegség vagy az elhízás hátterében sok esetben éppen ennek az elemnek a hiánya áll. A legjobb, ha a krómot jól hasznosuló, szerves kötésben, például krómpikolinát formájában visszük be a szervezetbe.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Alacsony vérnyomás

Az alacsony vérnyomás nem betegség, jelezheti azonban valamelyik szervünk működési zavarát – ilyenkor például szívbillentyűhiba, szív- vagy veseelégtelenség, hormonzavar stb. áll a háttérben. Ettől azonban még az alacsony vérnyomású ember érezheti rosszul magát, erőtlen, kedvetlen és fázóos lehet, szédülhet is. Alacsony vérnyomásról (hipotónia) akkor beszélünk, ha a vérnyomás felső értéke (szisztolé) nem éri el a 100 Hgmm-t.

Az alacsony vérnyomás leggyakrabban az úgynevezett aszténiás alkathoz és hajlamhoz kötődik. Több tudományos kutatás is megerősítette, hogy az alacsony vérnyomás szinte sohasem károsítja egészségünket, szemben a komoly betegségnek számító magas vérnyomással. A hipotóniás ember bármilyen magas életkort megérhet, viszont ügyelnie kell arra, hogy a munkában, a sportban és a családi életben beossa az erejét. Közérzetét általában javítják a vérkeringést serkentő szerek, ellenben a tompító vagy nyugtató készítmények másoknál inkább igénybe veszik szervezetét.

Számos „fogókúra” klinikán megfigyelték, hogy egyéb panaszok mellett a túl alacsony vérnyomás is „magától” megszűnik, ha a test megtisztul mindenféle mérge- és salakanyagtól, lerakódástól. Aki tehát alacsony vérnyomástól szenved, annak mindenekelőtt azt ajánljuk, hogy méregtelenítse a szervezetét, és segítse a tisztulást a megfelelő étrend és életmód kialakításával.

Étrend

A hosszú időn át, rendszeresen fogyasztott tojássárgája, zabpehely vagy nyers zabkása, illetve méz emeli a vérnyomást. Hat héten keresztül fogyasszuk minden reggel egy nyers tojássárgáját, egy evőkanálnyi zabpehellyel és mézzel elkeverve. Ugyancsak a zab melegítő, élénkítő hatását használjuk ki a nyers zabkása fogyasztásakor. Étkezési zabból 2-3 evőkanálnyi őröljük meg, keverjük el azonos mennyiségű vízzel (a legjobb a szénsavmentes ásvány- vagy forrásvíz). A pépet fedjük le, 6-8 órán át érleljük, és reggelire meg vacsorára friss gyümölcscsel együtt fogyasszuk el.

Alacsony vérnyomásnál az ételek mérsékelt sózása is segíthet (magas vérnyomásnál éppen a só kerülése ajánlott).

Az élénkítő hatású, általában koffeint tartalmazó élelmiszerek emelhetik a vérnyomást. Ilyen a kávé, kakaó, a fekete és a zöld tea. Azért a kávé inkább mellőzzük, főleg ha semmi szükség nincs rá!

Akinek alacsony a vérnyomása, annak érdemes gyakran szőlőlevet innia.

Végül egy gyógyborrecept: 30 g friss rozmaringlevelet és 10 g zsályalevelet öntsünk le egy liter száraz vörösborral, a bort előzőleg fűszerezzük majoránnával, fahéjjal és korianderrel. Egy hétig hagyjuk állni, majd reggel és délután igyunk belőle egy-egy pohárával, mézzel keverve.

Életmód

Vérnyomásrendező hatása van a rendszeres fizikai munkának, testmozgásnak, illetve sportnak. Ha valaki alkalmatlannak érzi magát a rendszeres sportra, legalább sétáljon sokat, tartózkodjon gyakran friss levegőn, kiránduljon.

Serkenti a vérkeringést a reggeli tusolás – először meleg, majd egyre forróbb, végül rövid ideig hideg vízzel. Egy-két hét alatt hozzászoktathatjuk szervezetünket, így képes lesz gyorsan reagálni a hőmérséklet-változásra. A reggeli zuhanyozás után törülközővel dörzsöljük szárazra a bőrt, ezzel is javítjuk a keringést.

Hasonló élénkítő hatású a szaunázás, amelynek északon alkalmazott módja – forró szauna után, rövid szünetet tartva, hideg vízzel hűtjük le a testet – emeli a vérnyomást, és edzi a szervezetet. Kevésbé radikális a szaunával kombinált izzasztókúra. Ennek során a forró szaunázást nem követi hideg fürdő, hanem az ember száraz pamuttörülközőbe becsavarva magát, tovább izzad. Az utóbbi esetben izzadás közben óvakodjunk a huzattól. Keringési és szívbetegségben szenvedőknek azonban a szauna nem ajánlott!

Gyógynövények

Keverjük össze 50-50 g borsmentát és rozmaringlevelet 20 g kálmossal, ebből 1-2 kávékanálnyit tegyünk fel főni negyed liter hideg vízben. Forrás után azonnal szűrjük le. Az így elkészített teából naponta kétszer igyunk egy-egy csészényit. Nemcsak a vérnyomást emeli, hanem általában is erősíti a keringést, az idegrendszert. Elsősorban aszténiás alkatú, gyenge szervezetű, sápadt fiataloknál válik be, akik hajlamosak az ájulásra anélkül, hogy bármilyen szervi bajuk lenne. (Dr. Oláh Andor)

Hasznos lehet továbbá a következő keverék: homokgyopár-virág (4 g), fehérürömfű (5 g), borsikafű (5 g), bazsalikomfű (5 g), szemvidítófű (5 g), konyhakömény-mag (2 g) és rozmaringlevél (5 g). (Rápóti–Romváry)

Önmagában is emelheti a vérnyomást a majoránna- vagy rozmaringtea.

A keserű epetea vagy szívtea rendszeres fogyasztása növelheti az alacsony vérnyomást. (Ilyen néven a halimbai teacsalád tagjaként megvásárolható.)

Külföldi karrierje után Magyarországon is hódít az élénkítő hatású mate gyógytea, amely a vérnyomást is emeli.

Gyógynövényekből keringésélénkítő fürdőt is készíthetünk. Főzzünk 150 g kálmosgyökeret 15 percen keresztül 1 liter vízben, szűrjük le, és adjuk a fürdővízhez. Rozmaringfürdőt ugyancsak alkalmazhatunk.

Illóolajok

Élénkítik a keringést, így vérnyomásnövelő hatásuk lehet a következő illóolajoknak: borsmenta, izsóp, kakukkfű, kámfor, rozmaring, zsálya.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, agy, hipofízis, egyensúlyszerv, vérnyomásemelő.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszs)* című fejezetet.

Akupresszúra

Testen kezelendő pont: Sz-8, Sz-9.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Alvászavarok

Igen sok embert érintenek az alvászavarok élete valamelyik szakaszában vagy folyamatosan. Van, aki elaludni nem tud, akad, aki éjszaka többször felébred és nem tud visszaaludni, és van olyan is, aki úgy érzi, hogy egész éjszaka csak nyugtalanul forgolódott és szinte nem aludt semmit. Előfordul, hogy az illető alszik ugyan, reggelre mégis úgy érzi, hogy keveset pihent, szinte fáradtabb, mint amikor lefeküdt. Akármelyik esetről van is szó, a „megoldás” nem az altató, mert az soha nem szünteti meg az álmatlanság okát, csupán a tünetet kezeli. Az évek múlásával a megszokott gyógyszer szinte teljesen hatástalanná válik, és függőséget okoz.

Idővel az altatót szedő ember eljut odáig, hogy már a nagyobb mennyiségű vagy erősebb szerek sem segítenek. Úgy érzi, hogy nem is tud altató nélkül élni, gyakran depresszió és hallucináció lép fel. Mindemellett a legtöbb gyógyszer előbb-utóbb máj- vagy vesekárosodást okoz. Ráadásul a gyógyszeres alvás soha nem felel meg az alvás normális élettani ritmusának.

Az álmatlanság kiküszöbölése többnyire csak komplex módon, étrendünk és életmódunk megváltoztatásával lehetséges. Ugyanakkor kétségtelen, hogy a legértékesebb segítséget e tekintetben a gyógynövények nyújtják. Azzal az előnnyel, hogy a fitoterápiának soha nincs olyan veszélyes mellékhatása, mint a szintetikus altatóknak.

A hagyományos kínai orvoslás módszereivel gyógyítók állapotfelmérésnél általában vizsgálják, alvászavar esetén pedig különös súllyal veszik figyelembe az éjszakai első felébredés időpontját. Az orvos vagy természetgyógyász az éjjel 11 és 1 óra közötti felébredésnél az epehólyag, az 1-3 óra közöttinél a máj, a 3-5 óra közöttinél pedig a tüdő működési zavarára gyanakszik.

Étrend

Hasznos az étrend megváltoztatása: fogyassunk minél több nyers növényi táplálékot, és legalább hetente egyszer tartsunk gyümölcsnapot.

A meleg tej mellett hagyományos népi segítség alvászavarokban az alma, a méz, a fekete retek és a nyers vöröshagyma. Lefekvés előtt megehetünk egy fej, tejből főtt hagymát is. Segíthet még a meleg víz vagy fél pohár meleg citromlé, esetleg mézzel édesítve.

A vacsora legyen könnyű. Fontos, hogy vacsorára vagy elalvás előtt ne fogyassunk koffeintartalmú élelénkítőszereket: kávé, erős teát. Érdemes elhagyni az esti órákban a csokoládét és a tömény alkoholt is. Egy pohár vörösbor vagy sör azonban sokaknál segíti az elalvást, bár az utóbinak néha ára van: éjszaka ki kell menni...

Ha valaki éjfél után ébred fel, az gyakran arra vezethető vissza, hogy hirtelen leesik a vércukorszintje (reaktív hipoglikémia). Ilyenkor hasznos lehet a közvetlenül elalvás előtt fogyasztott gabonapehely és más teljes őrlésű gabonafélék, a teljes őrlésű lisztből készült kenyér vagy sütemény és egyéb komplex szénhidrátok. Ezek segítenek megakadályozni a vércukorszint ingadozásait, egyszersmind fokozzák a szerotonin szintjét az agyban, segítve az alvást.

Életmód

Alvásproblémák gyakran azért lépnek fel, mert az illetőnek megváltozott a megszokott életritmus. Hogy ezt helyrebillentse, gyakran elegendő az, ha egy éjszakát ébren marad, majd a következő napot a megszokott módon tölti el. Az alvás megvonás módszerét pszichológusok és pszichiáterek ugyancsak ajánlják, illetve alkalmazzák.

Az életmód megváltoztatása, a rendszeres mozgás, lehetőleg az úszás feltétlenül ajánlott. Hatásos, ha mindennap legalább 20 percet mozgunk úgy, hogy a pulzusszámunk közben 50-70%-kal nőjön. Reggel és este zuhanyozunk – előbb meleg, majd egyre hűvösebb vízzel, és a tusolást hideg vízzel fejezzük be.

Jót tesz, ha lefekvés előtt sétálunk legalább fél órát. A sétát kössük össze légzőgyakorlatokkal.

Tanuljunk meg és használjunk mindennap valamilyen lazítási (relaxációs) módszert. Lazítás közben engedjük el negatív gondolatainkat, és a pozitívakra koncentráljunk. Az elalvás előtti relaxálás különösen jó hatású. Az elalvás előtti időt kellemesebbé tehetjük meditációval vagy egy jó könyv olvasásával, nyugtató hatású zene hallgatásával. Ha elsősorban az elalvással van gond, segíthet az önhipnózis is: hunyjuk be a szemünket, próbáljuk kikapcsolni érzékszerveinket, engedjük el a munkahelyi és otthoni gondokat, mindennapi problémákat.

Ha az álmatlanság semmilyen módszerrel sem szűnik meg, elképzelhető, hogy az ágyunk rossz helyen van: föld-sugárzás, vízér vagy elektromágneses háttérsugárzás zavar bennünket elsősorban. A legjobb az, ha az ágyunkat más-hová helyezük, és úgy fekszünk, hogy fejünk észak felé legyen. Ha ez nem oldható meg, kérjük radieszéta segítségét, és alkalmazzuk a sugárzás elleni védelmet.

Gyógynövények

Szinte mindegyik receptben megtalálható a macskagyö-

kér. A közhiedelemmel ellentétben a macskagyökér élénkítve nyugtat, és valójában nem az alvást segíti elő, csupán megszünteti az idegességet, a félelemérzést, a szorongást. Mivel enyhe görcsoldó is, ugyancsak jól alkalmazható ideges szívögörcs, szívdobogásérzés, magas vérnyomás esetén. Különösen komlóval együtt adva hatásos. A macskagyökér másik különlegessége: feszültségenyhítő, nyugtató hatását úgy fejt ki, hogy egyidejűleg nem okoz tompulást, és nem korlátozza a koncentrációképességet. (Ez aligha mondható el a szintetikus nyugtatókról.) Ha tehát az alvászavar elsősorban abból származik, hogy az ember lefekvéskor nem tudja „letenni” nappali problémáit, akkor napközben is nyugodtan fogyaszthat macskagyökéret. A legelőnyösebb, ha ezt a kiváló gyógynövényt tinktúra formájában visszük be a szervezetbe, mert így nem érezzük a növény jellegzetesen kellemetlen szagát.

Álmatlanságra ajánlott tea: keverjük össze azonos mennyiségű (például 10-10 g) citromfűvet, komlót, macskagyökéret és szagosmüegét, és adjunk hozzá (például 2 g) levendulát. (Szalai Miklós halimbai esperes)

Két másik recept: macskagyökér (5 g), édesgyökér (4 g), csillagánizs (2 g), majoránna (2 g), szagosmüegű (5 g), kakukkfű (5 g), levendulavirág (4 g), csipkehús (10 g); illetve: borsmentalevél (3 g), komlóvirág (10 g), vidraelecke-level (4 g), macskagyökér (5 g), árvacsalánfű (5 g), szagosmüegű (5 g), kakukkfű (5 g). (Rápóti Jenő és Romváry Vilmos)

Ha az álmatlanság idegességre vezethető vissza, segíthet Lukácsné következő teája: macskagyökér 30%, gyermeklancfű 20%, galagonya 15%, mentalevél 15%, katángkóró 10%, komló 5%, szarkalábvirág 5%. A kúrát csak néhány napig kell alkalmazni úgy, hogy a napi fél literes teaadag egyharmadát napközben iszogatjuk meg, kétharmadát pedig lefekvés előtt fogyasztjuk el. A teakeverék mellett azonnal elhagyható az addig szedett altató.

Altató hatású teakeverék még a következő: citromfű (10 g), komló (60 g), galagonyavirág (20 g), macskagyökér (10 g). Elkészítése: egy evőkanálnyi mennyiséget öt percig főzzünk 2 dl vízben, hagyjuk 20 percig ázni, szűrjük, és lefekvés előtt fél órával, mézzel édesítve fogyasztjuk el. Ha a keverék túl erős hatású, lehet az adagot felezni, ha viszont a kívántnál gyengébb, az adagot megkétszerezhetjük. (Dr. Nagy Géza)

Ugyancsak az ő receptje: levendula (30 g), kamilla (10 g), komló (30 g), macskagyökér (30 g). Elkészítése, adagolása és alkalmazása azonos az előző keverékével.

Egy további altató tea: orbáncfű (20 g), citromfűlevel (20 g), málnalevél (10 g), galagonyalevél és -virág (10 g), mentalevél (10 g), macskagyökér (5 g), golgotavirág (5 g), komlóvirág, más néven komlótohoz (5 g), levendulavirág (5 g). A keverék jó ízű, vacsorához vagy lefekvés előtt fogyasztható, gyermekek is ihatják. (Barbara és Peter Theiss)

A meleg tej, esetleg mézzel édesítve, még hatékonyabb lehet, ha egy-két teáskanálnyi macskagyökér-tinktúrát is teszünk bele.

Végül egy nyugtató-altató tea azoknak, akik nem tudják elviselni a macskagyökér szagát és ízét: angyalgöyökér (80 g), komló (80 g), rozmaringlevél (40 g), levendulavi-

rág (40 g), ezerjófű (40 g). A keserű ezerjófűvet cickafarkkóróval helyettesíthetjük. Két dl vízzel forrázzunk le 2 kávéskanálnyi keveréket, hagyjuk állni néhány percig, majd szűrjük le. Reggel és este egy-egy csészényit igyunk belőle. (Dr. Oláh Andor)

Aki nem vezet autót, megpróbálkozhat a komlós bor kúrával. Adjunk 1 liter fehérborhoz 40 g komlót, tartsuk meleg helyen 14 napig, néha összerázva. Szűrés után naponta háromszor 2-2 evőkanállal fogyasszuk belőle.

Fürdők

Elősegíti a jó alvást a néhány perces langyos fürdő. Ha a fürdővízbe komlót, kamillát, levendulát, citromfűvet vagy fenyőtűlevelet teszünk, fokozzuk jótékony hatását. A komlófürdőt a következőképpen készítjük: egy maréknyi komlóbarkát forraljunk fel 2 liter vízben, 15 percig hagyjuk állni, szűrjük meg, és a szűretet adjuk a fürdővízhez.

Illóolajok

Jótékony hatásúak a következő illóolajok: bazsalikom, bergamott, cickafark, citromfű, jászmin, kakukkfű, kamilla, kámfor, levendula, majoránna, mandarin, narancs, petitgrain, római kamilla, rózsa, rózsafa, szantálfa, tömjén, ilang-ilang, vetiver.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Elsősorban a méregtelenítésért felelős szervek munkáját célszerű masszírozással elősegíteni.

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, máj, tüdő, agy, napfonat.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Sz-7, Szb-6, Szb-7, Kor-20, Gy-36, L-6, V-7 (ha vesepanaszok is vannak), M-3 (ha májpanaszok is jelentkeznek).

Fül: Sen Men.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Nyugaton nagy karriert futott be a triptofán nevű aminosav, amelyből a szervezet a nyugtató hatású szerotonint állítja elő. Az utóbbi években azonban a triptofán egyik származékát, az 5-hidroxi-triptofánt (5-HTP) alkalmazzák inkább, amely csökkenti az elalváshoz szükséges időt és az

éjszakai felébredések számát. Fokozza nyugtató hatását, ha lefekvés előtt gyümölcsrel vagy gyümölcslével együtt vesszük be. Egyik jellegzetessége, hogy a teljes alvásidő növekedése nélkül képes meghosszabbítani az alvás élettanilag igen fontos, gyors szemmozgásos, úgynevezett REM fázisát, és ezzel párhuzamosan a mélyalvás 3-as és 4-es fázisát is. A REM-fázisban látjuk az álomképeket, és a kipihentség, illetve a kialvatlanság érzése attól függ, hogy az alvás melyik szakaszában ébredünk fel.

A szerző tudomása szerint az 5-HTP Magyarországon nem kapható, bárki számára hozzáférhető viszont a triptofán természetes forrásai, például a pulykahús.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Aranyér

Aranyérbetegséggel a felnőtt lakosság kb. egyharmada küzd, főként a nők, akiknél többnyire szülés után, elhízás következtében, illetve a nem megfelelő étrend és életmód miatt alakul ki. A betegség lényege az, hogy a vénákban pang a vér. Ennek viszont többféle oka lehet, így az erek genetikai okokra visszavezethető gyengesége, az érfalakra székelés közben nehezedő nagy nyomás, nehéz súlyok emelése, terhesség, hosszan tartó ülés vagy állás, hasmenés, alkoholizmus stb.

A végbéltájék vénás érrendszere abban különbözik a többtől, hogy nincsenek benne áramlásszabályozó billentyűk. Ezért a vénás pangás aranyeres csomók, bevérzések kialakulásához vezethet. A vénás pangást többféle tényező váltja ki. Megemlítjük közülük a fokozott hasúri nyomást, a fizikai megerőltetést, a májkárosodást, a székrekedést és/vagy a hasmenést. Emellett kialakulhat aranyér terhesség idején, szülés után, makacs köhögéstől, tüszögéstől, hányástól, helytelen étrendtől és életmódtól.

Az aranyeres csomókat megkülönböztetik helyük és súlyosságuk szerint. A külső aranyeres csomó a végbél külső záróizmának vonala felett helyezkedik el, és benne vérrög vagy kötőszöveti csomó fordulhat elő. Az előbbi az érfal megrepedése következtében alakul ki, az utóbbi pedig a végbélnyílás körül, a bőr alatt bárhol előfordulhat. Rostos kötőszövetet tartalmazó duzzanat általában vérrögből származó, úgynevezett trombotikus aranyeres csomóból jön létre. A belső aranyeres csomó a vastagbelet és a végbélet elválasztó záróizom fölött alakul ki, de néha annyira megnagyobbodik, hogy előreesve, a végbél záróizma alá kerül. Külső-belső vagy vegyes aranyeres csomóról pedig akkor van szó, ha a külső és belső csomók összefüggő zónát alkotnak, zsákszerű duzzanatot létrehozva kiboltosulnak. Az aranyeres csomónál előfordulhat vérzés, viszketés és fájdalom külön-külön vagy együtt, és az is megtörténhet, hogy az aranyeres csomóban a záróizom összehúzódása miatt leáll a vérkeringés. Ez utóbbi esetben kizáródott csomóról beszélünk, ez nagyon fájdalmas, és többnyire vérrögöket tartalmaz.

A hosszan tartó, elhanyagolt aranyér a nedvezés és a széklettel való szennyeződés miatt a végbélnyílás ekcémájához, hegeseedéshez, fekélyhez, a végbél beszűküléséhez vezethet.

A leggyakoribb tünetek: viszketés, égő érzés, fájdalom, gyulladás, duzzanat, vérzés, váladékozás. Ha a széklet vagy a WC-papír véres, feltétlenül ajánlott az orvos felkeresése, mert a vérzést nemcsak aranyér, hanem más betegség is okozhatja. Ha más tünet nélkül csak viszketés van, azt nagyon ritkán okozza aranyeres csomó.

Étrend

A legfontosabb a magas rosttartalmú ételek fogyasztása, az étrend beállítása úgy, hogy a székelés könnyű és fájdalommentes legyen. Segít, ha sok zöldséget és gyümölcsöt, magvakat, valamint teljes őrlésű gabonaféléket, például tönkölybúzakenyeret fogyasztunk. Flavonoidokban bővelkedik a földi szeder, a cseresznye, a fekete áfonya és a citrusfélék. Ha a salátánkba egy-két evőkanál búzacsírat vagy lenmagot keverünk, az már önmagában elég lehet a megfelelő állagú és rendszeres széklethez.

Ügyeljünk arra, hogy elegendő folyadékot igyunk. A legjobb a tiszta forrás- vagy ásványvíz, legalább napi két és fél liternyi.

Keverhetünk gyógyhatású italt mandarin- vagy narancsléből, somkóróteával (sárga somkóróval) és citromlével elegyítve. Naponta két-három pohárral fogyasszuk az italból három héten át.

Készíthetünk süteményt a következőképpen: egy teáskanálnyi porrá őrölt ökörfarkkóró gyökeret keverjük össze egy tojássárgájával és egy teáskanál búzaliszttal, adjunk hozzá egy kis olívaolajat, majd süssük meg. Reggelente éhgyomorral fogyasszuk két héten keresztül.

Ha az étrendünk nem tartalmaz elég rostot, érdemes megfontolni az útifűmag vagy a lenmag bevitelét. Mindkettő megkönnyíti a széklétürítést, de csak akkor, ha sok folyadékot iszunk. Jól alkalmazható a lenmagolaj is.

Életmód

Gyakran már az is segít, főleg az ülőmunkát végzőknél, ha rendszeresen sétálnak, sportolnak. Akinek hosszabb ideig kell ülnie vagy állnia, az tartson gyakrabban szünetet a munkájában, megváltoztatva a testhelyzetet. Érdemes megtanulni a széklétürítést oly módon, hogy kerüljük az erőlködést.

Rendkívül fontos a végbélnyílás tisztán tartása. Minden székelés után célszerű langyos vagy hűvösebb vízzel lemosni a végbélnyílást, de kamillás vagy árnikás lemosást, illetve ülőfürdőt is alkalmazhatunk. A végbélnyílás tisztán tartásához használt hideg vagy langyos vízhez kevés ecetet is adhatunk, mivel fertőtleníti és csillapítja a viszketést.

Jó tudni, hogy a végbéltájék viszketését okozhatja a durva WC-papír, valamint kiválthatja *Candida albicans* vagy parazitafertőzés és élelmiszer-allergia. A viszketés kezdődő cukorbetegségnek ugyancsak jele lehet.

Sokan nem tudják, hogyan előzhetik meg a nagyobb súlyok emeléséből adódó állapotromlást aranyér esetén. Soha ne emeljünk lehajolva, egyenes lábbal! Mindig guggoljunk le, és a lábizmaink segítségével, a gerincet nem terhelve emeljük fel a súlyt. Nehezebb súly emelésekor vagy székeléskor ne tartsuk vissza a levegőt, mert ezzel is növeljük a nyomást a hasüregben. A legjobb persze az, ha nem emel vagy cipel súlyos terhet az, aki aranyérral küszködik.

Gyógynövények

Belsőleg hat a következő keverék: benedekfű, gyermekláncfűgyökér, bengekéreg, ezerjófű, papsajtlevél, rebarbaragyökér, gyújtoványfű, cickafarkfű és füstikefű – mindegyik azonos mennyiségben. Egyszerűbb elkészíteni Giovannini keverékét, amelyben cickafarkfű, pásztortáska-fű, pemetefű, feketenadálytő-gyökér és vérontógyökér található, ugyancsak mindegyik növényből azonos mennyiség. (Rápóti–Romváry)

Fekete nadálytőből (40%), cickafarkfűből (30%), aprócsalánból (20%) és salátaboglárkából (10%) szintén készíthetünk aranyér elleni, belsőleg ható teát. Egész napon át kis adagokban kell iszogatni. A kúra 20-30 napig tart. (Lukácsné)

Lemosások, fürdők

Ülőfürdők alkalmazásánál alapelv, hogy forró fürdőt csak akkor vegyünk, ha az aranyeres csomók nem véreznek, illetve ha a beteg gyenge. Viszont hideg ülőfürdőre van szükség erősen gyulladt csomóknál, és akkor, ha a beteg erős.

Összehúzó és fertőtlenítő hatású fürdőt készíthetünk apróra tört tölgyfakéregből. Két-három evőkanálnyit tegyünk egy liter hideg vízbe, lassan főzzük fel, és öt perc múlva szűrjük át a főzetet. Hagyjuk hűlni 40 °C hőmérsékletűre, és keverjük az ülőfürdőhöz. A kúrát naponta 10-20 percig végezzük.

Elsősorban fájdalmas aranyér kezelésére jó a kamillafürdő, amely gyulladásgátló és keringésjavító hatású. Egy maréknyi kamillavirágot főzzünk fel két liter vízben, hagyjuk állni 15 percig, szűrés után öntsük a langyos ülőfürdőhöz.

Ugyancsak ülőfürdőhöz használható keverék receptje (mindegyik növényből azonos mennyiséget véve): tölgyfakéreg, fűzfakéreg, gyújtoványfű, diólevél, papsajtlevél, zsályalevél, libapimpó, vadgesztenyelevél, zsurlófű és kamillavirág. (Rápóti–Romváry)

Kenőcs

A körömvirág kenőcs jól használható akkor, ha külső aranyérről van szó. Csillapítja a fájdalmat és a viszketést, javítja a vérellátást.

Ugyancsak előnyös lehet az orbáncfűből készült kenőcs, amely mérsékli a fájdalmat, és segíti a duzzadt szövet összehúzódását is.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, napfonat, végbél-aranyér.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Vab-4, Vab-11, Kor-1, Kor-20.

Fül: végbélnyílás, vastagbél.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Elsősorban olyan készítmények jönnek szóba, amelyek erősítik a vénák falát és csökkentik a bőrnek a gyógyulás közben fellépő irritációját. A C-vitamin, flavonoidokkal együtt szedve, erősíti az érfalakat. A cink gyorsítja a sebgyógyulást.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Arcüreggyulladás

Gyakori megbetegedés, főleg ősszel és tél elején az orrmelléküreg-gyulladás (sinusitis), amelynek leg-sűrűbben előforduló formája az arcüreg gyulladása. Az esetek többségében valamilyen felső légúti vírusfertőzés, nátha előzi meg az arcüreggyulladás kialakulását. Az orrmelléküregek nyálkahártyáján duzzanat keletkezik, elzárva a váladék kivezető útját. Ez gyulladást okozhat. Kisgyermeknél közrejátszhat az ismétlődő arcüreggyulladások kialakulásában az orrmanduláknak a szokottnál nagyobb mérete is.

Az orrmelléküregek négy pár csontüregből állnak. Az orr körül elhelyezkedő csontokban foglalnak helyet a homloküregek, az arcüregek, az ékcsonti és a rostacsontüregek. Az orrmelléküregekben lévő nyálkahártyának fontos feladata van a szervezet védelmi rendszerében: az általa termelt váladék a melléküregek falán lévő nyílásokon át az orrba jutva megköti és eltávolítja a szennyező anyagokat, így a belélegzett port, pollent stb. A váladék a garaton át a gyomorba kerül, és ott a gyomorsav elpusztítja a baktériumokat. Normális körülmények között az orrmelléküregek működése észrevétlen, de ha a nyálkahártya begyullad, a több és sűrű váladék elzárja a melléküregek nyílásait, egyúttal kedvező táptalajt teremt a baktériumfertőzéshez.

Az orrmelléküregek gyulladása általában heveny légúti vírusfertőzés következménye, ám szénanátha, gyulladt, esetleg amalgámtöméses fog, orrsövényferdülés és orrpolip következtében is kialakulhat. Jellemző rá az orr vérbó-

sége, a sűrű, gennyes, sárgászöld váladék. (Ha azonban az orrváladék egy hét elteltével is tiszta, akkor valószínűleg allergiáról van szó.) Heveny esetekben láz, hidegrázás és homloktáji fejfájás kísérheti, valamint csökken a szagérzékelés. Jellemző még, hogy az érintett melléküreg felett a bőr tapintásra érzékeny, kipirosodik, megduzzad, fájdalom is lehetséges. A fej előrehajlásával a fájdalom erősödik. Krónikus arcüreggyulladásnál esetleg csak hőemelkedés van, de a beteg lehet teljesen láztalan is. A krónikus fertőzésnek néha nincs is más tünete, mint az enyhén gennyes orrváladék, a száraz köhögés és az áporodott szájszag.

Vissza-visszatérő arcüreggyulladásnál általában gyengén működik az immunrendszer, és szerepet játszhat a táplálékallergia, illetve a szénanátha (allergiás nátha), esetleg a fogak amalgámtömése.

Egy tudományos kutatás szerint azoknál a fekélybetegknél, akiknek a szervezetében kimutatható volt a *Helicobacter pylori* baktérium, valamint asztmás és ekcémás tüneteket mutattak, a *Helicobacter* kiirtása az allergiás tüneteket is megszüntette, beleértve az orrmelléküregek gyulladását. Ennek alapján a krónikus melléküreggyulladással bajlódó embereknek érdemes elvégeztetniük a *H. pylori* szűrővizsgálatot. A krónikus melléküreggyulladás gyakran idült *Candida*-fertőzéssel társul. Hasznos lehet tisztázni ennek esetleges fennállását.

Az orvosi kezelés napjainkban elsősorban antibiotikumok adását jelenti. Többféle vizsgálat arra utal azonban, hogy az antibiotikum-kezelés sem az akut, sem a krónikus orrmelléküreg-gyulladásoknál nem jelent hatásos terápiát. Ha viszont az antibiotikus kezelésnek nincs kedvező hatása, akkor többnyire mellőzhető, mert számos hátrányos következménye lehet. Elsősorban az, hogy az adott antibiotikumra rezisztens baktériumtörzsek kialakulásához vezet, de az sem mellékes, hogy károsítja a gyomor-bélflórát. Ha a kezelőorvos mégis ragaszkodik az antibiotikum alkalmazásához, akkor a beteg legalább szedjen ezzel együtt (és az antibiotikum-kúra befejezése után még kb. két hétig) úgynevezett barátságos bélbaktériumot tartalmazó *Acidophilus* készítményt, illetve fogyasszon minél több élőflórás kefir, joghurtot.

Természetgyógyászok gyakorlatában sűrűn előfordulnak olyan arcüreg- vagy középfül-gyulladásos gyermekek, akiknél már a sokadik antibiotikum-kúra sem hozott eredményt, alaposan legyengítette viszont az immunrendszert.

Heveny arcüreggyulladásnál a terápia célja a dugulás elhárítása és az akut fertőzés megszüntetése. Ezt el lehet érni helyi melegítéssel, antibakteriális hatású gyógynövények lokális alkalmazásával és az immunrendszer működésének erősítésével.

Krónikus gyulladásnál célszerű kiszűrni a légutakat irritáló, szennyező levegőt, dohányfüstöt, valamint a táplálékallergéneket. Alkalmazzunk fiziológiás sóoldatot orrcseppnek, sprayt vagy átöblítést, és természetesen célszerű megerősíteni a gyenge immunfunkciót (l. az erről szóló fejezetet).

Fontos, hogy az orrmelléküreg-gyulladást tökéletesen kikézeljék. Ha ez nem történik meg, következményként kialakulhat krónikus légcsőgyulladás (bronchitis), asztma, tüdőgyulladás vagy más légúti betegség.

Étrend

Próbáljuk mellőzni a táplálékallergéneket, főleg ha krónikus melléküreg-gyulladásról van szó. Ha nem vagyunk biztosak abban, mely élelmiszerek okoznak allergiát, hagyjuk el az étrendből a leggyakoribb allergéneket, vagyis a tejet, a tojást, a búzát, a citrusféléket, a mogoróót és a mogoróóvaját, valamint a kukoricát.

Készítsünk salátát nyers növényi hajtásokból és levelekből. Ezt persze csak tavasszal tehetjük meg. Alkalmos salátának a csalán, a gyermekláncfű levele (virágzás előtt még nem keserű), a komló, a torma, a petrezselyem, a metélőhagyma, a sóska, a hagyma, a fokhagyma és a fekete bodza. Minden évszakban ajánlott a nyers zöldség és gyümölcs fokozott fogyasztása, a sóbevitel csökkentése.

Jó tudni, hogy a tej és a tejtermékek növelik a váladék képződését, ezért – főleg akut fertőzésben – mellőzzük őket. A meleg italok, például a citromos tea, segítik a felgyülemlett orrváladék eltávolítását, csökkentik a melléküregekre nehezedő nyomást.

Évszázadok óta ismert népi gyógymód a torma alkalmazása, frissen préselt tormalé vagy tormás borogatás formájában. Antibiotikus hatóanyaga, a szinigrin glikozida a bőrön is áthatol, és a szervezetbe jutva a gyulladás, a baktériumfertőzés helyén fejt ki hatását. A tormalé – modern kifejezéssel – széles spektrumú antibiotikumhoz hasonlóan működik. Orrmelléküreg-gyulladás esetén is beválik a magyar népi orvoslásnak a náthára javasolt gyógymódja: reszelt tormát kis időre pohárral letakarnak, s mikor már nem olyan erős, a poharat levéve inhalálnak vele.

A torma lehetséges egyéb alkalmazásai a következők: naponta háromszor egy kávéskanálnyi mézzel elkevernek egy kávéskanálnyi reszelt tormát, így fogyasztják. A mézzel kevert torma elfolyósítja a tapadós, sűrű nyálkát, sőt a köhögést is csillapítja. Meg lehet próbálni még a tormateát vagy az ecetes tormát. (Dr. Oláh Andor)

A fokhagyma, illetve annak kivonata elsősorban erős antibiotikus hatása miatt jön számításba.

Életmód

Kutatások szerint az allergiás betegek közül minden második-harmadik gyakran szenved orrmelléküreg-gyulladásban is. Főleg ilyenkor segíthet a betegség elkerülésében a tiszta környezet. El kell távolítani otthonunkból a padlószőnyeget, a tollas ágyneműt, a kutyát és a macskát. Jó, ha van a lakásban légtisztító, valamint a porszívón légszűrő.

Otthon a levegőt tartsuk párásan, lehetőleg levegőnedvesítő berendezéssel, vagy ha nincs ilyenünk, tegyünk a fűtőtestre nedves törülközőt.

Az orrfújás ne történjen túl nagy erővel, mert így a váladék visszajuthat az orrmelléküregekbe. Mindig csak az egyik orrlyukat fújjuk, miközben a másikat elzárjuk.

Gyógynövények

Arcüreggyulladásban javasolt a vértisztító gyógynövények – körömvirág, diólevél, zsurló, orbáncfű, somkóró –

alkalmazása belsőleg. Az orrüregeket angyalfügyökér, bazsalikom, levendula, majoránna és szegfűszeg vizes kivonatával érdemes öblíteni. Gyógynövényes átöblítés után célszerű az arcot infralámpával melegíteni. Kisebb gyermekeknél gondot okozhat az infralámpa használata, ha idegenkednek tőle. Ilyenkor beválik az évszázadok óta ismert népi gyógymód: meleg sót kössünk kis zacskóba, és mikor már nem túl forró, tegyük az arcra. Modernebb és ugyanolyan hatásos eszköz melegítésre a termostasak.

Begőzölésre (inhalációra) alkalmas a kakukkfű, a borsmenta, a szurokfű és az édeskömény. (Dr. Nagy Géza)

Illóolajok

Eukaliptusz, levendula, majoránna, mirtusz, niauli, szegfűszeg, citrom vagy bazsalikom olajából néhány cseppet tegyünk vízbe, és az így készített orrcseppel öblítsük át az orrmelléküregeket.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Sós vizes orrcsepp

Orrcsepp helyett csöppentsünk fiziológias sóoldatot (élettani, vagyis 0,9%-os konyhasóoldatot) naponta többször mindkét orrlyukba, miközben a fejünket kb. egy percig hátrahajtva tartjuk, és mindkét oldalra többször elfordítjuk, hogy a sóoldat eljusson valamennyi orrmelléküregbe. (Gyógyszertárban megvásárolható tengerisó-oldat spray formájában, de hasonlóan hatásos az említett élettani sóoldat is.) A szoba levegőjét párologtatóval tartjuk nedvesen.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, húgyvezeték, húgyhólyag, fej, arcüreg, homloküreg, nyirokrendszer, mellékpajzsmirigy.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszs)* című fejezetet.

Akupresszúra

Testen kezelendő pont: Vab-4, Vab-20.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Hasznos minden olyan étrend-kiegészítő, amely erősíti az immunrendszer működését, illetve antioxidáns hatású. Így jól alkalmazható a C-vitamin (lehetőleg bioflavonoidokkal együtt), amely gátolja a szervezetben az allergének következtében keletkező hisztamin képződését, vagyis antihisztamin hatású. Az A-vitamin (vagy a béta-karotin) és a cink ugyancsak előnyös lehet.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Candida-fertőzés (candidiasis)

Az úgynevezett civilizációs betegségek között előkelő helyet foglal el, és ma már szinte népbetegségnek tartják a Candida albicans okozta, szerteágazó tünetcsoportot. Az élesztőgombák egyik fajtájáról van szó, amely a ma általános helytelen étkezés és életmód, valamint a környezeti mérgek hatására elszaporodik a szervezetben. Normális körülmények között az egészséges ember békésen együtt él sokféle baktériummal, vírussal, gombával, de ha az immunrendszere tartósan meggyengül, akkor a kórokozók – így a gombák – életfeltételei is kedvezőbbé válnak.

A betegség felismerése rendkívül nehéz, mivel igen változatos tünetcsoporttal jár együtt, és különböző embereknél az egyes tünetek megjelenése is más-más lehet. Bár a candidiasis (más néven: candidosis) mindkét nemet érintheti, elsősorban a nőket – közülük is inkább a középkorúakat – sújtja (nyolcszor gyakoribb, mint a férfiaknál).

Egészséges emberben a Candida albicans kis mennyiségben van jelen a tápcsatorna belső, meleg redőiben és réseiben, valamint a vaginában. Ha azonban a gomba túlzott mértékben elszaporodik, legyengül az immunrendszer vagy megsérül a tápcsatorna hámszövege, akkor a gombasejtek a keringésbe bekerülve eljuthatnak a szervezet bármelyik részébe.

A tünetegyüttes általános jellemzője a rossz közérzet, az állandó fáradtság, kimerültség, depresszió, az immunrendszer működési zavarai, így az allergia, a vegyi anyagokkal szemben mutatott túlérzékenység, továbbá a különféle emésztési zavarok. Emellett számos más kisebb-nagyobb tünet utalhat a candidiasisra, így a csökkent nemi vágy, a szájpenész, a végbéltáji viszketés, a gyakori hólyaghurut, a gombás hüvelyfertőzés, menstruációs panaszok, figyelemzavar és ingerlékenység.

A candidosis kialakulását gyakran megelőzi a hosszan tartó antibiotikum-használat, fogamzásgátló tabletták szedése, szteroid hormonok adagolása vagy idült gombás hüvelyfertőzés. A beteg általában kívánja a szénhidrátban és élesztőben gazdag ételeket, az édességet, a cukrot (voltaképpen persze nem a betegnek, hanem a Candida gombának van szüksége mindezekre az életben maradáshoz).

Ha már kialakult a Candida-fertőzés, akkor kísérheti több más betegség, így hormonzavarok, ekcéma, pikkelysömör, ételallergia, vegyi anyagokkal és más allergénekkal szembeni érzékenység, irritábilis vastagbél szindróma (ICS) vagy a menstruációt megelőző tünetegyüttes (PMS).

A candidiasist multifaktoriális betegségnek tartják, ami azt jelenti, hogy több tényező együttes hatására jön létre. Hajlamosít candidosisra a bélflóra megváltozása, az emésztőnedvek (gyomorsósav és hasnyálmirigy enzimek) csökkent termelése, a hibás táplálkozás (esetleg tápanyaghiány), egyes gyógyszerek – főleg antibiotikumok – hosz-

szan tartó adagolása, a gyengébb májfunkció, az immunrendszer hatékonyságának csökkenése, illetve bizonyos meglévő alapbetegségek.

A leggyakoribb az említettek közül és a legsúlyosabban esik latba az antibiotikumok indokolatlan és mértéktelen alkalmazása. Ezért ha mód van rá, hogy más eszközökkel, természetes módszerekkel kíséreljék meg valamilyen betegség gyógyítását, akkor kerüljék el az antibiotikumok adását. Annál is inkább, mert az antibiotikummal szemben ellenálló baktériumtörzsek fejlődnek ki. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint közeledik az „antibiotikumok utáni kor”, amikor sok fertőző betegség ismét csaknem gyógyíthatatlanná válik.

Az élesztőgombák elszaporodása együtt jár az immunrendszer meggyengülésével, ami viszont még kedvezőbb a gombák életfeltételei szempontjából. Így tehát „ördögi kör” alakulhat ki, amelynek megtörése csak hosszabb idő (több hónap) alatt és komplex terápiával lehetséges.

A candidiasis biztos diagnózisának felállítására alkalmas a beteg által kitöltött, részletes kérdőív értékelése, valamint laboratóriumi vizsgálatok eredményei. A székletből kitegyezhető a gomba, és mérni lehet a vér Candida antigén, illetve ellenanyag szintjét. Ez utóbbi vizsgálatok azonban inkább csak a diagnózis megerősítésére szolgálnak, mivel a szervezet a Candida ellen több tucat különböző antigént termel. A diagnózishoz komolyabb támpontot nyújt a beteg kórelőzményének és a klinikai képnek az értékelése. Ma már ugyancsak széles körben alkalmazott eljárás a Candida-fertőzés szűrésére a Vega-teszt vagy más biorezonanciás eljárások.

Korábban krónikus Candida-fertőzés esetén elsősorban gombaölő gyógyszert (például Nystatint) adtak, amely kétségkívül hatékonyan pusztítja a meglévő gombákat, ugyanakkor azonban nem hat a Candida szaporodását elősegítő tényezőkre. Ezért – ha a gyógyszeres terápiát nem kísérik gyökeres étrendbeli változások – a javulás csak átmeneti lehet, és a gombafertőzés hamarosan újra elszaporodhat a szervezetben.

Ha valaki mégis a gombaölő gyógyszert választja, feltétlenül számolnia kell a Herxheimer-reakcióval, ami a gomba tömeges pusztulása következtében hirtelen felszaporodó mérgeanyagok miatt kialakuló állapotromlást jelenti. Ezért a gyógyszert mindig csak fokozatosan emelt dózisban szabad alkalmazni.

A gyógyszeres kezelésnél hosszú távon feltétlenül eredményesebb az átfogó megközelítés. Ez egyfelől természetes gombaellenes szerek, jól megválasztott táplálékkiegészítők adását, másfelől pedig az étrend radikális megváltoztatását jelenti. Hosszú időn keresztül ki kell iktatni a menüből bizonyos élelmiszereket, és csak a teljes gyógyulás után, óvatosan és fokozatosan építhetjük be őket újra az étrendbe, megfigyelve ugyanakkor, hogyan reagál a szervezetünk.

Étrend

A helyes étrendnek egyaránt fontos mindkét pillére: a tilalmi listán szereplő élelmiszerek kerülése ugyanúgy,

mint az ajánlottak fogyasztása. Nőknél általában 3-6 hónapig, férfiaknál 1-2 hónapig van szükség a szigorú diétára. Ha a külső tünetek (például hüvelyfolyás, viszketés) elmúlnak, az még nem jelenti a teljes gyógyulást. A terápiát mindaddig kell folytatni, amíg az emésztőrendszer meg nem tisztul.

Mit nem szabad fogyasztani?

Hagyjuk el étrendünkől a cukrot és a cukortartalmú élelmiszereket, így a mézet is. Ugyancsak kerülendők a finomított szénhidrátok, bármilyen ételben található is (így a sütemények, kelt tészták, száraz gabonatermékek, sütőpor). Tilos fogyasztani élesztőt tartalmazó ételeket, erjesztett élelmiszereket, ecettartalmú táplálékot, konzerveket, újramelegített ételeket, alkoholos italokat. Tilos a kandírozott gyümölcs és a gyümölcslevek, szárított fűszerek, sajtok, ketchup, mustár és majonéz fogyasztása. A beteg ne egyen vagy igyon tejet és tejtermékeket (kivéve a juhtúrót, baktériumkultúra alkalmazásával készült natúr joghurtot, valamint svájci ementáli sajtot, ezek előállításából ugyanis kizárják a penészképződést és a gombás érlelést). Ugyancsak mellőzze a bort, dinnyét, gombát, salátaönteteket, mártásokat, szójatermékeket.

E lista láttán joggal kérdezheti bárki, mit ehethet egyáltalán. Nem fog-e éhen halni? De nincs ok aggodalomra.

Mit ehethet a beteg?

Az ajánlott élelmiszerek közül először azokról szólunk, amelyeket a legsúlyosabb candidosisban is szabad fogyasztani. Ezek a következők.

Friss zöldség: brokkoli, burgonya (inkább héjában sütvé), cékla, fehérrépa (gyökér), fejes saláta, fokhagyma (kiváló gombaölő hatású!), kelbimbó, kelkáposzta, kínai kel, lila hagyma, metélőhagyma, padlizsán, paradicsom, petrezselyem, retek (zöldjével együtt is), sárgarépa, spárga, spenót, uborka, vöröshagyma, zeller, zöldpaprika.

Friss gyümölcsök: bogyós gyümölcsök (eper, fekete szeder, kökény, málna, ribizli, szeder), papaya.

Gabonafélék, kenyér: valamennyi korpatermék fogyasztható. Különösen előnyös a hajdina, a köles, a zab és a barna rizs.

Az élesztő nélküli, kovásztalan kenyeret nyugodtan fogyaszthatjuk. A legjobb a tönkölybúza kenyér, amely számos vitamint és nyomelemet is tartalmaz. Ha bármilyen okból éppen nem jutunk hozzá élesztő nélküli kenyérhez, akkor legalább pirítsuk meg a szeleteket. Szabad még enni rizsből készült kekszet, süteményt (persze cukor és élesztő nélkül), korpatortát, teljes őrlésű lisztből készült tésztaféléket.

Diófélék, magvak: lenmag, napraforgómag, szezámmag.

Húsfélék: valamennyi sovány friss hús fogyasztható, el-

sősorban ajánlott a szárnyas és a hal. Tojást minden formában szabad enni.

Hidegen sajtolt olajfélék: nyugodtan fogyaszthatunk hidegen sajtolt olívaolajat, szezámolajat, kukorica- vagy napraforgóolajat. Ezen olajfélések felhasználásával szabad készíteni tojásból és citromléből (nem ecetből!) salátáönteteket, majonézt.

Italok: ásványvizet, gyógyteákat bátran ihatunk.

Esetleg fogyaszthatók:

Előrehaladott, súlyos candidosis esetén nem, enyhébb esetben viszont fogyaszthatók a következő élelmiszerek: alma, avokádó, bab, banán, borsó, körte, kukorica.

A fokozott zöldség- és gyümölcsfogyasztás, a teljes őrlésű gabonából készült kenyér általában elegendő rostbevitelét jelenti. Ha ennek ellenére sincs széklet mindennap (az a legjobb, ha naponta többször, minden főétkezés után bekövetkezik a székürítés), akkor megfontolandó külön rostanyag, például zabkorpa alkalmazása is.

Fontos szabály az újrafertőződés elkerülésére, hogy havonta cseréljük ki a fogkefénket. Így megelőzhetjük a szájban kialakuló baktérium- és gombafertőzést.

Gyógynövények

Inkább nyugaton használják a következő növényeket Candida-fertőzés esetén: kanadai sárgagyökér (hidrasz-tisz), sóskaborbolya, mahónia és kínai aranyfonál. Közös bennük, hogy berberint tartalmaznak, amely tudományos vizsgálatok szerint baktériumok, egysejtűek és gombák ellen egyaránt igen hatékony. A berberintartalmú növények előnye, hogy képesek meggátolni az idült Candida-fertőzésben gyakori hasmenést is.

Ugyancsak ajánlott a Pau d'Arco tea, amely baktérium- és gombaellenes hatásáról ismert.

Illóolajok

A hasznos tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Az emésztőrendszer teljesítményét és az immunrendszer hatékonyságát növelő területek masszírozása ajánlott.

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, máj, epe, hasnyálmirigy, vékonybél, vastagbél, tüdő, mellékpajzsmirigy, csecsemőmirigy, hipofízis, nyirokrendszer.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézz masszázsa)* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Az ajánlott zöldségek között említettük már a fokhagymát, amelyből egyébként napi egy gerezd ajánlott. Ha azonban valaki el akarja kerülni a fokhagyma fogyasztásával járó erős illatot, beveheti szagtalan étrend-kiegészítő formájában is.

Igen fontos az egészséges bélflóra helyreállítása, amiben felbecsülhetetlen segítséget nyújt az egészséges bélbaktériumokat, probiotikumokat (Lactobacillus acidophilus és Bifidobacterium bifidum) tartalmazó táplálékkiegészítő.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Cukorbetegség

A cukorbetegség (diabétesz) az anyagcsere krónikussá vált rendellenessége. Jellemző rá, hogy emelkedik az éhgyomorra mért vércukorszint, és fokozódik a szív-, az agyi ér- és a vesebetegségek kockázata. A cukorbetegség vagy akkor alakul ki, ha a hasnyálmirigy nem termel elég inzulint, vagy akkor, ha a szervezet ellenállóvá (rezisztenssé) vált az inzulinnal szemben, így a vércukor nem képes bejutni a sejtekbe. A diabétesz közismert tünetei: gyakori vizezés, kínzó szomjúságérzés és megnövekedett étvágy.

Érdeemes felfigyelni arra is, ha a gyermek a szokottnál nyugtalanabb, ingerlékenyebb, esetleg minden látható ok nélkül, sűrűn vakarózik, mintha mindene viszketne, gyakran van hányingere, gyengének és fáradtnak érzi magát, ajakszárazságra panaszkodik. Ha az inzulinfüggő diabéteszt nem ismerik fel, így kezeletlen marad, akár kettős látáshoz, remegéshez, sőt az eszmélet elvesztéséhez is vezethet. Ha ilyen tüneteket észlelünk, gyorsan adjunk a gyerekeknek egy-két szem szőlőcukrot vagy itassunk vele cukros vizet, hogy a vércukorszintje gyorsan normalizálódjék. Persze ez nem helyettesíti az alapos orvosi kivizsgálást.

A diabétesz kezdeti tünetei nem mindig feltűnőek, ezért sok cukorbeteg viszonylag későn vagy egyáltalán nem fordul orvoshoz.

Antibiotikum-kezelés után, főleg ha az gyakran ismétlődik, zavar keletkezhet az emésztőrendszer, így a hasnyálmirigy működésében is, és a cukorbetegség kezdeti jeleihez hasonló tünetek léphetnek fel. Ilyenkor a legfontosabb az emésztőrendszer egészséges flórájának helyreállítása enzimekben gazdag, „élő” élelmiszerekkel (pl. joghurt, kefir), illetve a „barátságos” Acidophilus baktérium külön adagolásával.

A cukorbetegséget két fő típusba sorolják. Az I. típusú diabétesz elsősorban gyermek- és serdülőkorban fordul elő, ezt inzulinfüggő diabétesznek hívják (IDDD). A II. típusút nem inzulinfüggő diabétesznek nevezik (NIDDD), és többnyire 40 éves kor felett jelentkezik.

Az I. típusú betegségnél a hasnyálmirigy béta-sejtjeinek teljes pusztulása áll a háttérben. Mivel ezek a sejtek felelő-

sek az inzulinhormon termeléséért, a betegek életük végéig a vércukorszintjüket szabályozó inzulin adagolására szorulnak.

A cukorbetegnek nagyobb hányada, mintegy 90%-a, a II. típusú diabéteszben szenved. Vércukorszintjük általában emelkedett – annak jelzéseként, hogy szervezetük nem reagál az inzulinra. Az ilyen betegek 90%-a súlyfelesleggel küzd, és ha sikerül lefogygniuk, többnyire a vércukorszintjük is normalizálódik. Számukra rendkívül lényeges a szigorú diéta, amit az orvosok még a gyógyszerek alkalmazása előtt beállítanak. Ha a beteg tartja magát a diétához, akkor általában nincs is másra szüksége a betegség ellenőrzés alá vonásához.

A vércukorszint rendszeres ellenőrzése nemcsak a betegség kézbentartásához fontos, hanem elengedhetetlen a szövődmények megelőzéséhez is.

A cukorbetegnek heveny (akut) és krónikus szövődmények egyaránt felléphetnek. Rövid távon az előbbiek számíthatnak súlyosabbnak, de a hosszú távúak ugyancsak életveszélyessé válhatnak. Az utóbbiak közül a leggyakoribb az érelmeszesedés, az ideghártya-bántalom (szemkárosodás), a diabéteszes idegbántalom, a vesebetegség és a lábszárfekély.

Étrend, életmód

Aki túlsúlyos, mindenképp fogyni kell, mert az elhízás a II. típusú diabétesz egyik fő hajlamosító tényezője.

Kerüljük az egyszerű és koncentrált szénhidrátok fogyasztását, szorítsuk le minimálisra a zsiradék mennyiségét, együnk összetett szénhidrátokat, rostban gazdag élelmiszereket, hüvelyes zöldségeket.

A vércukorszintet egészséges határok között tarthatjuk, ha teljes őrlésű gabonatermékeket, sok zöldséget és gyümölcsöt (főleg almát) fogyasztunk. Megjegyzendő, hogy a gyümölcscukor nem okoz gyors emelkedést a vércukorszintben, mivel a májnak felszívódás előtt azt glükózzá kell átalakítania. Csökkenti a vér cukortartalmát a zeller, a vöröshagyma és a fokhagyma fogyasztása. Régi népi gyógyszer a nyers savanyú káposzta leve, valamint a friss sárgarépa. A cukorbetegség szoros összefüggésben áll a nem kielégítő rostbevitellel, ezért ajánlott növelni a rostban gazdag ételek arányát.

Hasznos lehet cukorbetegnek számára a szójaételek fogyasztása, bár ezek többsége nehezen emészthető. A tofu (szójababsajt), a szójafehérje, a szójatej és a szójaliszt előnyös lehet a vércukorszint szabályozásában, csökkenti a szívbetegségnek és a cukorbetegség egyéb következményeinek kockázatát.

Kerüljük az aszpartámtartalmú édesítőszer és az aszpartámmal készített diabetikus ételeket, inkább szacharinnal édesítsünk, ha muszáj.

A testedzés, a rendszeres torna rendkívül lényeges mind a két típusú cukorbeteg esetén. Egy kutatás kimutatta, hogy aki testmozgással hetente 3500 kalóriánál többet éget el, fele akkora valószínűséggel kap II. típusú cukorbetegséget, mint az, aki 500 kalóriánál kevesebbet éget el ily módon.

Legalább hetente háromszor másfél-másfél órát tornáz-

unk. Olyan erőfeszítést fejtünk ki, amely mellett a pulzuskunk legalább 50%-kal megnő.

Gyógynövények

A hasnyálmirigy működését javító gyógytea receptje: kukoricabajusz (20%), fekete üröm (20%), fekete áfonya (25%), babhüvely (15%), útifű (10%), katángkóró (5%), tejoltó galaj (5%). Ha a cukorbeteg csak diétán van, akkor a teakúrát egy-két hónapig kell folytatni, tablettás gyógyszerre ráállított betegnél viszont 3-4 hónapig, inzulinadagolásra szoruló betegnél pedig 4-8 hónapig tart. A tea mindennapos fogyasztása mellett fokozatosan lehet csökkenteni a gyógyszeradagolást, természetesen csakis az orvossal való előzetes egyeztetés alapján. Például ha valaki napi 40 egység inzulint kap, a teakúra mellett hetenként egy egységet elhagyva, 40 hét alatt elérheti, hogy ne legyen szüksége inzulinra. Ezt követően azonban a teát még egy-két hónapig fogyasztani kell, hogy a beteg bizonyos lehesen a hasnyálmirigy gyógyulásában. (Lukácsné)

Másik két, cukorbeteg elleni keverék: babháj (20 g), kukoricabajusz (5 g), áfonyalevél (5 g), kecskerutafű (5 g), gyermekláncfűgyökér (5 g), csalánlevél (5 g), csarapfű (5 g); illetve: babháj (10 g), kukoricabajusz (5 g), csekerutafű (5 g), gyermekláncfűgyökér (5 g), galagonyavirág (5 g), angelikagyökér (3 g), csalánlevél (5 g). (Rápóti Jenő és Romváry Vilmos)

A gyermekláncfű cukorbetegség ellen is jó: cukorbetegnek érdemes naponta legalább tizet elfogyasztaniuk a virág szárából, amíg virágozik. A szárat virágostul mossuk meg, csak utána távolítsuk el a virágot, majd a szárat lassan rájuk szét. Kezdetben biztosan keserűnek, az endívia-salátához hasonlóan érezzük, de ropogós és lédús. Az állandóan betegeskedő, magukat levertnek és fáradtnak érző embereknek érdemes kéthetes kúrát tartaniuk a gyermekláncfű szárával. (Maria Treben)

Szintén a neves herbalista javasolja, hogy 4 evőkanál fekete áfonya levelet áztassunk be 2 liter hideg vízbe, majd lassú tűzön addig főzzük, míg a fele el nem párolog. Naponta 3 csészével igyunk meg belőle. Ugyancsak csökkenti a vércukorszintet a csalán és a kálmosgyökér. Egy csapott teáskanálnyi kálmosgyökeret áztassunk be éjszakára egy csésze hideg vízbe, másnap meglangyosítva szűrjük le, és minden étkezés előtt, illetve után igyunk belőle egy kortyot; összesen 6 kortyot naponta.

Egy másik recept szerint „a cukorbetegséget meglehetősen gyorsan el lehet mulasztani a következő gyógynövényekkel: gyömbérgyökér (3 rész), földiszeder és fekete áfonya levél (1-1 rész), arany- vagy vérontó pimpó (3 rész), szárított zöldbab hüvely (2 rész).” A keverékből egy púpozott teáskanálnyi forrázzunk le ¼ liter vízzel, és hagyjuk állni 3 percig. A napi adag 1,5-2 liter. (Künzle)

Javasolt még a zsályából, illetve a lepkeszegből (más néven: görögszéna) készített tea alkalmazása. Az utóbbinál azonban felhívják a figyelmet arra, hogy a lepkeszegnek ösztrogénhormon-szerű hatása is van, ezért a növény használatát beszéljék meg orvosukkal azok a nők, akiknek fogamzásgátló tablettát nem ajánlott, illetve akik mellrákon

estek át. (Michael Castleman) A mellrák egyébként nem csak a nők kiváltsága; férfiaknál bár ritka, egyre gyakoribb.

Egy másik nyugati forrás ajánlja még cukorbetegség kezelésére a *Gymnema sylvestre* nevű indiai trópusi kúszónövényt, amelynek a hatásosságát mindkét típusú cukorbetegségben több vizsgálattal igazolták.

Jónak mondják a medveszőlő fogyasztását is.

Illóolajok

Hasznos lehet a következő illóolajok alkalmazása, elsősorban aromalámpában: boróka, eukaliptusz, geránium, kakukkfű, kamilla, zsálya.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, húgyvezeték, húgyhólyag, hasnyálmirigy, agy, hipofízis.

Ha masszírozással akarjuk javítani a hasnyálmirigy működését, az inzulintermelést, akkor a vérben, illetve a vizeletben lévő cukor mennyiségét gyakran ellenőrizniünk kell.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézz masszázs)* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Mielőtt bármilyen táplálékkiegészítő szedését megkezdénénk, tisztában kell lennünk azzal, hogy a cukorbetegség a legtöbb esetben gyógyszerrel kezelendő, és bár a táplálékkiegészítők a gyógyszerrel együtt is szedhetők, egyes készítményeknél szükség lehet a gyógyszeradagolás módosítására. Ezért ezt a témát mindenképpen beszéljük meg orvosunkkal.

Nyugati források a legfontosabbnak a króm szedését minősítik, mégpedig jól hasznosuló szerves kötésben, krómpikolinát formájában. A króm adagolása segít stabilizálni a vércukorszintet és növeli az energiánkat. Emellett a króm csökkenti a „rossz” (LDL) koleszterin szintjét, miközben növeli a „védőhatású” (HDL) koleszterinszintet.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Csontritkulás

A csontritkulás (osteoporosis) ma már népbetegségnek számít, és a leggyakrabban a változókoron túljutott nőknél fordul elő. A férfiak csonttömege ugyanis kb. 30%-kal nagyobb, mint a nőké. Aki nem gondol rá, az is előbb-utóbb szembesülhet vele combnyaktörés, csípő- vagy csigolyatörés következtében, de már akkor is gyanakodhat, ha súlyos hátfájás gyötri.

Nőknél a legfontosabb kockázati tényezők a következők: családi előfordulás, életkor (a menopauza utáni életszakasz), alkoholfogyasztás, dohányzás, pajzsmirigy- vagy/és mellékpajzsmirigy-túlműködés, mozgásszegény életmód, soványság, szteroidkezelés, görcsoldó gyógyszerek huzamosabb alkalmazása és hibás táplálkozás (kevés kalcium és sok „kalciumrabló”) étel fogyasztása.

Csontjaink élő szövetből állnak, amely folyamatosan épül és bomlik még felnőttkorban is. Míg fiatalon a csontépülés folyamata van túlsúlyban, idősebb korban már a csontok lebomlása képviseli a nagyobb arányt. Az egészséges csontanyagcsere sokféle táplálkozási és hormonális tényező együttműködésén, kölcsönhatásán múlik. Ebben a folyamatban a máj és a vese is szabályozó szerepet tölt be.

A csontritkulás ténye gyakran csak akkor derül ki, ha már eltört valamelyik csont (a leggyakrabban a combnyak, a csukló vagy valamelyik csigolya). A beteg fokozatosan egyre görnyedtebbé és alacsonyabbá válik. Ha valamilyen okból (pl. fogászati kezelés miatt) röntgenfelvételt készítenek, az már korai szakaszban kimutathatja a csontritkulást.

Feltétlenül érdemes kivizsgáltatni magunkat, ha hirtelen erős hátfájás jelentkezik (ez jelezheti valamelyik csigolya összeroppanását, törését). Ugyancsak keressük fel az orvost, ha valamilyen sérülés után erős csontfájdalmat érzünk a gerincünkben, a bordákban vagy a lábfejen.

A változás korától kezdve ajánlatos a rendszeres időközönként elvégzett csontsűrűségmérés (denzitometria). Ebből a vizsgálatból egyértelműen kiderül, ha megkezdődött a csontritkulás, illetve ellenőrizhető, hogy milyen stádiumban van.

Étrend, életmód

Tapasztalatok szerint jó hatású csontritkulás ellen a házi-
lag is elkészíthető tojáshenger. Kis lyukon keresztül engedjük ki a tojás belsejét, az üres héjat főzzük meg, majd kicsit izzítsuk a tűzhely lapján. Ha kihűlt, törjük össze egészen finom porrá, és ezt tegyük bele ételünkbe (pl. főzelékbe). Egy tojásból két-három napra elegendő por készíthető. (Dr. Csikai Erzsébet)

Tojáshéjpor egyébként gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban is beszerezhető.

Együnk kalciumban gazdag ételeket, tejtermékeket (zsírban szegényeket), tejet legfeljebb kis mennyiségben, mogyorót, tengeri halakat és a tenger más gyümölcsseit. Fogyasszunk sok gyümölcsöt és zöldséget (főként zöld levelű zöldségeket: káposztát, brokkolit, salátát, zöldborsót, petrezselymet), hüvelyeseket. Ha nem terheli az emésztésünket, együnk szójatermékeket.

A csontok egészségét erősítik az olyan kén-tartalmú élelmiszerek, mint a hagyma és a fokhagyma, a spárga és a tojás (főként a sárgája).

Kerüljük viszont a „kalciumrabló” élelmiszereket. Elsősorban azokról van szó, amelyek sok foszfort tartalmaznak. Ezek között is élen járnak a kólafélék és más üdítőitalok. Tilos a csokoládé! Külön probléma, hogy sok gyerek rászokik a mértéktelen üdítőital-fogyasztásra, ennek következtében növekedésben lévő csontjaik nem jutnak elegendő

dó kalciumhoz. Kínáljunk ezért gyermekeinknek inkább adalékanyagok és cukor nélkül készített gyümölcsleveket. Kerüljük a magas fehérjetartalmú étrendet, a savasító hatású élelmiszereket, a sok sót.

Jó tudni, hogy az oxálsavban gazdag élelmiszerek – mandula, kesudió, spenót, rebarbara – sok kalciumot kötnek le, így kevesebb jut belőle a csontokba.

Törekedjünk arra, hogy a mikromennyiségben szükséges ásványi anyagok, vagyis a nyomelemek is jelen legyenek az étrendünkben. A túl sok paradicsom és citrusféle ugyancsak nehezíti a kalcium felszívódását.

Ma már tudjuk, hogy a kalcium felszívódásához elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű gyomorsav, a kalcium-karbonátot ugyanis először a gyomorsavnak kell átalakítania oldható és ionizált formájúvá. A változókoron túljutott nők csaknem felének nincs elegendő gyomorsava. Az ő esetükben a szájon át bevitt kalcium-karbonátnak a töredék része (a normál gyomorsavtermeléshez képest csupán az 1/5-e) szívódik fel. Ezért fontos – főleg a gyomorsavhiányos betegeknél –, hogy a kalciumot oldott és ionizált formában, szerves kötésben juttassuk be a szervezetbe. Ilyen kémiai kötés a citrát, a laktát vagy a glükonát forma.

Vitán felül áll az is, hogy a vegetáriánus étrend kisebb kockázatot jelent a csonttritkulás szempontjából. Kutatások szerint igaz ugyan, hogy a vegetáriánusok csontszövege életük ötödik évtizedéig számottevően nem különbözik a húsevőkéétől, a későbbi életszakaszban azonban a különbség már kifejezett. Nem arról van szó, hogy a vegetáriánus étrendet követők csonttömege nőne, inkább arról, hogy mérsékeltebb a csont fogyása. Ennek valószínűleg a legfontosabb oka az alacsony fehérjefogyasztás, hiszen a fehérjében vagy foszfátban dús étrend növeli a vizelettel kiürülő kalcium mennyiségét.

Ugyancsak fokozza a kalciumvesztést a finomított cukor: minél többet eszünk belőle, annál több kalcium távozik a vizelettel együtt.

Még több kalciumra van szüksége annak, aki valamilyen vízajtót, pajzsmirigyhormon készítményt vagy vérhígító gyógyszereket szed. Vigyázat: a tiazidtartalmú vízajtók szedése kockázatos, mert vesekövet okozhat. Ha mégis ilyet szedünk, ne vegyük be a kalciumtartalmú étrendkiegészítővel és a D-vitaminnal együtt.

Kutatások szerint már napi 15 perces napozás (illetve séta a napon) elegendő a szervezetnek szükséges D-vitamin képződéséhez. Télen kevesebb a napfény, az is gyengébb, ilyenkor tehát inkább szükség lehet pótlólagos D-vitaminra.

A mozgásszegény életmód tovább gyengíti a csontokat, és megfordítva: a megfelelő mozgás erősíti őket. Vagyis érdemes rendszeresen tornázni, kerékpározni (legalább szobakerékpáron), súlyozni és sétálni. Kutatások bizonyították, hogy az a testmozgás, amely heti három alkalommal egyórás közepes aktivitást jelent, megakadályozza a csonttömeg fogyását, sőt még a változás korán túljutott nőknél is növeli azt. Másfelől viszont tény, hogy mozgás hiányában kétszeresére nő a vizeletben és a székletben kiürülő kalcium mennyisége, és ez további kalciumhiányhoz vezet. Mindezek miatt a csonttritkulás megelőzésében

és a folyamat lassításában a legfontosabb tényező a rendszeres mozgás, és csak követi ezt a megfelelő táplálkozás. A legideálisabb persze az, ha mindkettőre ügyelünk. A dohányzás abbahagyása vagy legalább mérséklése a csontoknak is jót tesz. Célszerű korlátozni az alkohol és a kávé fogyasztását.

Külön figyelmet érdemel a hormonpótlás kérdése a változás korán túljutott nőknél. Ma még (legalábbis Magyarországon) általános, hogy az orvos hormonpótlást javasol a csonttritkulás megelőzésére. Tény, hogy az ösztrogénhormon, amelynek szintje a menopauzát követően csökken, szabályozza a szervezet kalciumháztartását, gondoskodik a csontok szilárdságáról. A hormonpótlásnak viszont számos hátránya lehet: a legfontosabb közülük, hogy a legújabb kutatások szerint nemhogy csökkentené, inkább fokozza a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Napjainkban már hozzáférhetőek olyan növényi eredetű, hormonszerű hatást kifejtő anyagok (fitoösztrogének), amelyeknek az adagolása ugyanolyan előnyösen hat a csontok szilárdságára, mint a hormonok (ösztrogén, progeszteron). A fenti szempontok miatt a várható előnyöket és hátrányokat gondosan mérlegelve, mindenképpen ajánlatos jól végiggondolni, belekezdünk-e a „klasszikus” hormonkezelésbe.

Gyógynövények

Egyes források szerint a diófa leveleinek főzete fürdővízbe keverve igen hatásos angolkórnál és csonttritkulásnál is.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, máj, lép, mellékpajzsmirigy, gerinc, mellkas, bordák, csípő.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Vigyázzunk, hogy megfelelő minőségű étrendkiegészítőt válasszunk. Ne fogyasszunk olyan terméket, amely osztrigahéjból, dolomitból vagy csontlisztből készül, mert ezek ólommal lehetnek szennyezettek.

A csontok szilárdságának fenntartásához elengedhetetlen a kalcium. A jó minőségű készítmények szerves kötésben tartalmazzák a kalciumot, mégpedig magnéziummal együtt, az élettanilag legelőnyösebb 2:1 arányban. D-vitamin nélkül a kalcium nem képes felszívódni. Ezért az olyan emberek, akik nem szeretnek napozni, gondoskodjanak a D-vitamin pótlólagos beviteléről. A D-vitaminnak csak az aktív formája segíti a kalcium hasznosulását, az aktív formába való átalakuláshoz viszont magnéziumra és bórra is szükség van.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Ekcéma, csalánkiütés

Az ekcéma (idült bőrgyulladás) a bőr kisebb-nagyobb területeire terjed ki vörös, gyulladt, hámló foltok formájában. A leggyakrabban érintett testrészek: csecsemőkön a fejbőr és az arc, gyermekeken és felnőtteken a kéz és a csukló, a könyök- és a térdhajlat. Ha az ekcéma sokáig tart, akkor a bőr megvastagodik és szárazzá válik. A betegséget többnyire erős viszketés kíséri, a vakaródzás ezt csak súlyosbítja. Mind az ekcéma, mind a csalánkiütés (urticaria) az esetek többségében allergia következménye; az urticaria közvetlen oka a hisztamin felszabadulása a bőrben.

Az ekcéma a lakosság 2–7%-át érintő, tehát gyakori betegség. Sokszor együtt jár más allergiás tünetekkel, szénanáthával vagy asztmával. A legtöbb ekcémásnak már attól is javul az állapota, ha étrendjéből elhagyja az általában allergén hatású élelmiszereket. Ezek közül kiemelkedik a tej, a tojás és a mogyoró, mert e három élelmiszerre való túlérzékenység kutatások szerint az összes gyermekkori ekcémás eset 80%-áért felelős.

A kezelés célja az immunrendszer tehermentesítése az allergének kiküszöbölése révén, illetve ezzel egyidejűleg az immunsejtekben lévő mediátor anyagok (főként a hisztamin) fokozott felszabadulásának megakadályozása.

A csalánkiütés fehér vagy halványvörös csalánfoltok, illetve vöröses szélű, nagy duzzanatok formájában jelentkezik, a hisztamin hatására kialakult fokozott éráteresztő képesség miatt. A laza kötőszövetű területeket (ajak, szem környéke, garat, gége) érintő forma ödémás duzzanattal jár (angioödéma). A csalánkiütés még gyakoribb betegség, mint az ekcéma, élete során minden ötödik ember találkozhat vele. Bármely életkorban felléphet, de leginkább a serdülők és a fiatal felnőttek szenvednek tőle.

Alapvető fontosságú a csalánkiütés kiváltó okának azonosítása és kiküszöbölése. Leggyakrabban meleg vagy hideg hatására, allergiát kiváltó anyagokkal való érintkezéstől, fénytől vagy nyomástól, esetleg testmozgástól alakul ki. Egyik könnyen felismerhető formája a fokozott dermatizmus, amely közepes erősségű nyomás hatására, gyorsan jön létre: kiválthatja egy másik emberrel, bútordarabokkal, óraszíjjal vagy karkötővel, törülközővel vagy ágyneművel való érintkezés is. Nőknél, különösen a szűk ruházatot viselő túlsúlyos hölgyeknél gyakrabban fordul elő.

Gyermekeknél többnyire élelmiszerek, a hozzájuk adott allergizáló hatású adalékanyagok (színező-, tartósító-, ízfokozó szerek stb.) és fertőzések állnak a csalánkiütés hátterében, míg felnőtteknél elsősorban gyógyszerek váltják ki. A „bűnösök” listáján vezető helyet foglalnak el az antibiotikumok, elsősorban a penicillin és rokonai. Gyermekeknél fellépő, krónikus csalánkiütésnél önmagában gyors javulást eredményezhet, ha nemcsak a táplálékallergéneket, hanem az allergizáló adalékanyagokat is számúzzuk az étrendjükből.

Krónikus kiütéseknél az is előfordulhat, hogy a háttérben makacs Candida-fertőzés húzódik meg.

Étrend

A mérgező anyagok eltávolítása céljából célszerű hashajtást és/vagy vértisztítást végezni. Az étrend legyen könnyű, mellőzzük az ekcémáért, illetve a csalánkiütésért felelős ételeket. A táplálékból hagyjuk el vagy korlátozzuk a hús, a zsír és a fűszerek fogyasztását, de tengeri halakat (lazacot, makrélát, heringet, lepényhalat) esetleg ehetünk. Zárjuk ki étrendünkéből a leggyakoribb allergéneket, vagyis a tejet, a tojást és a mogyorót.

Jó hatású a napi 2 g élesztő, két szem keserűmandula, a rendszeres nyers koszt, továbbá a dinnye, a saláta, a gyümölcs, a hagymafélék és a retek. (Szalai Miklós halimbai esperes)

Az allergián alapuló bőrbajoknál fontos szempont, hogy a helyileg alkalmazott gyógynövények csak akkor igazán hatásosak, ha az étrend belsőleg tisztító hatású. A szervezet dr. Oláh Andor szerint ilyenkor mindig allergiás az állati fehérjét tartalmazó ételekre (kolbász, disznósajt, tojás, tej stb.), de ehhez gyakran társulnak olyan allergének, mint a szintetikus gyógyszerek, különböző vegyi anyagok, haj- és ruhafestékek, kozmetikai és tisztítószeres, műanyagból készült ruhadarabok. Az ekcéma a leggyakoribb bőrbetegségek közé tartozik, dr. Oláh Andor azonban úgy véli: kiváltásához „mégsem elég az, hogy kemizált világban élünk, hajlamosító tényező is szükséges: elsősorban a vér és az idegrendszer, a lelkiállapot kóros volta, az egészségtelen életmód, lelki trauma”.

A vegetáriánus étrend jótékony hatását fokozza, egyben az allergiás tüneteket enyhíti a fokozott kalciumbevitel, főleg kalciumban dús ételek, de ha szükséges, kalciumtartalmú étrend-kiegészítő fogyasztása is.

Érdemes kizárni táplálékunkból az erős fűszereket (csípős paprika, bors, mustár, chili). Ahogy halad előre a gyógyulás folyamata, esetleg bizonyos, jobban emészthető tejtermékeket (aludttej, joghurt, kefir, túró) óvatosan vissza lehet hozni az étrendbe. A teljes és végleges gyógyuláshoz azonban többnyire tisztán növényi táplálék szükséges, amely lehet teljes értékű, ha részét képezik a szójakészítmények, a köles, a hajdina, a burgonya, a diófélék és a teljes gabonamagvak („fekete kenyér”, csírázó magvak stb.).

Életmód

A beteg viseljen laza pamutruhát, mivel az kevésbé irritálja a bőrt. A mosógépbe ne mosóport tegyen, inkább reszeljen bele valódi házi szappant. Fürdéskor és zuhanyozáskor langyos vizet és bőrkímélő szappant vagy hipoallergén hatású tusfürdőt használjon. Fürdés után ne dörzsölje a bőrét törülközővel, csak gyengéden nyomkodva törölje meg.

Ismeretes, hogy az immunrendszer hatékonyságát gátolja, működését fékezi a stressz, főként ha hosszan tart. Ilyenkor ugyancsak kialakulhat krónikus csalánkiütés. Jelentős javulást hozhat, ha a beteg elsajátít valamilyen relaxációs (lazító) technikát és rendszeresen alkalmazza is azt. Hasonlóképpen előnyös a hipnózis vagy az önhipnózis.

Gyógynövények

Többféle vértisztító teakeverék ismert, ezek ekcémánál és csalánkiütésnél egyaránt hasznosak.

A Theiss házaspár teája a kiválasztó szerveket – a májat és a vesét – serkenti, abból kiindulva, hogy a krónikus bőrbetegségnek belső okai vannak. Receptjük: csalánlevél (15 g), mezei zsurló (15 g), aranyvessző (15 g), gyermekláncfűgyökér és -levél (15 g), fehér árvacsalán virág (10 g), réti legyezőfű (10 g), közönséges galaj (10 g), csipkebogyó (5 g), körömvirágszirom (5 g). A teakeverékből több héten át napi 3-5 csészényit kell inni. Figyelem: az erdei zsurló mérgező, ne használjuk!

Csalánkiütés elleni további teakeverék: apróbojtorjánfű (5 g), árvacsalánfű (5 g), csalánlevél (5 g), napraforgószirm (5 g). (Rápóti–Romváry)

Lukácsné csalánkiütés elleni teája: ezerjófű (30%), apróbojtorján (30%), édesgyökér (20%), porcsinfű (20%). A teát naponta igyuk tünetmentességig, általában néhány nap alatt hat.

Naponta 3-4 csésze veronikatea fogyasztása ugyancsak segíthet a csalánkiütés gyógyításában.

Tapasztalatok szerint ekcéma helyi kezelésekor hatásosabbak a gyógynövényfőzetek, ha nedvező sebeket kezelnek velük. A krémek és a különböző kenőcsök viszont inkább akkor előnyösek, ha az ekcéma által érintett száraz bőrfelület gyógyítására használjuk őket.

Ekcémánál külsőleg hasznos a következő gyógyfűvek alkalmazása: diólevél, farkasalmalevél, kamilla. (Rápóti–Romváry)

Bedörzsölés, pakolás, lemosás, fürdő

Egy felaprított nyers burgonyából és egy finomra vágott hagymából pakolást készíthetünk az ekcémás tünetek enyhítésére.

Különösen nagy felületű bőrkárosodásra, ekcémára (sőt az öregeknél gyakori gennyes lábszárfekélyre is) beváltak a zsurlóval történő lemosások, borogatások és fürdők. Minden esetben egy marék zsurlót kell főzni 10 percig 1-2 liter vízben. A tea-főzetet ezután szitán szűrjük át és hűtsük le testhőmérsékletűre. Az érintett testrészeket borogatjuk, fürdetjük vagy lemosuk a főzettel (Barbara és Peter Theiss).

Bedörzsölésre bevált szer krónikus ekcémánál az orbáncfűolaj, amely valósággal hordozza és közvetíti a napfényt. Az orbáncfűolaj egyébként minden olyan bőrbetegségnél jótékony hatású, amely pozitívan reagál a napsugarakra. (Theiss házaspár)

Nedves borogatások céljára ekcéma esetén kiváló a tölgyfakéreg, az erdei mályva és a papsajtmályva teája. Egy-két evőkanálnyi, apróra darabolt tölgyfakérget 0,5 liter vízben 15 percig főzünk, szűrjük, hűlni hagyjuk, utána borogatunk vele. Reggel elkészíthetjük az egész napra való főzetet. A borogatásra szolgáló ruhát minden alkalommal belemártjuk, majd kicsavarjuk. (Weiss)

Erdei mályvából vagy papsajtmályvából egy evőkanálnyi levelet forrázunk le 0,25 liter vízzel, hagyjuk állni, majd szűrés után borogathatunk vele. (Weiss)

Makacs ekcéma kezelésekor a tölgyfakéreg-borogatással felváltva alkalmazhatjuk a kamilla- vagy cickafarktea-borogatást. Kamillavirágból vagy cickafarkfűből egy tetézett evőkanálnyiit forrázunk le 2-3 dl vízzel, hagyjuk állni 10 percig, majd borogassunk vele. (Dr. Oláh Andor)

A legkülönbözőbb bőrbajok kezelésekor jól bevált, népi szer az ezerjófűtea, Oláh doktor idült ekcéma kezelésére is ajánlja. Elkészítése: két evőkanálnyi ezerjófűvet forrázunk le 3-4 dl vízzel, 10 perces állás után szűrjük le, és borogassunk vele.

Dr. Nagy Géza receptje idült ekcéma kezelésére: diólevelet, farkasalmalevelet és kamillát egyenlő mennyiségben keverjük el, ebből egy evőkanálnyiit 0,25 l vízzel forrázunk le, mártsunk bele vattát, és napjában többször ezzel kenegessük a beteg bőrrészt. Különösen akkor javasolja, ha gombás ekcéma kezeléséről van szó.

Csalánkiütésnél enyhíti a viszketést, ha a bőrt erős ecetes vagy citromos vízzel, illetve hidegen préselt, kissé felmelegített olívaolajjal finoman bedörzsöljük, esetleg citromszelletekből készült pakolást helyezünk el az érintett felületre.

Egy másik recept szerint a bőrt meleg vizes lemosás után rizsporral hinthetjük be, ez ugyancsak csökkenti a kellemetlen, viszkető érzést.

Csalánkiütésnél jó hatású a forró fürdő, boraxszal lágyított vagy gyümölcsceletes vízben.

Érdemes megpróbálni a lemosást hamamelisz (varázsmogyoró) kivonattal.

Kamilla- vagy gólyaorr-fűteaiban érdemes gyakran áztatni az ekcémás kezét.

Illóolajok

Allergiás eredetű bőrbetegségeknel többnyire segítenek a következő illóolajok: citromfű, geránium, kajeput, kamilla, levendula, rózsza.

Ekcémára ajánlott illóolajok: bergamott, boróka, cédrusfa, geránium, izsóp, kamilla, levendula, zsálya.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Fénykezelés

Az alkati ekcéma nyáron javuló formáinál jó hatású lehet a napozás. A bőrgyógyászatban főleg az UV-A, esetleg a keskeny hullámú UV-B fényt alkalmazzák. Az előbbi szokták barnítónak nevezni.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, hipofízis, mellékpajzsmirigy, nyirokrendszer, napfonat.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Vab-4, Vab-11, Gy-36, T-7, L-6, L-10, Kor-14, V-3.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A megfelelő táplálékkiegészítők szedésével néhány napon belül elérhetjük a tünetek enyhülését, folyamatos adagolásukkal pedig hosszú időn át megelőzhetjük a betegség kiújulását. A hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Epebetegségek, epekő

Élete során szinte mindenkinek volt már problémája az epéjével. Főleg azok a többször szült nők tapasztalhatták meg, milyen kínzó fájdalmat okozhat, akik már elmúltak 40 évesek és némi túlsúllyal is küszködnek.

Az epekő szinte mindig kiadós étkezést követően okoz váratlanul erős fájdalmat és görcsöket. Koleszterinből, kalciumból és más anyagokból képződik az epehólyagban. A zsírok megemésztését elősegítő epében kő akkor alakulhat ki, ha túl sok benne az epesav, a koleszterin, a pigment- és más anyagok. Gyakori, hogy az epekő semmilyen tünetet nem okoz, pedig már jó nagyra nőtt, azonnal észrevehető azonban a jelenléte, ha gyulladást idéz elő az epehólyagban, vagy elzárja az epevezetékét.

Jó tudni, hogy az epekő csak tünet, a kóros epeöszszetétel következménye, vagyis az epehólyag esetleges műtéti eltávolítása erre nem megoldás.

Epehólyag-gyulladásra vagy az epevezeték elzáródására utaló tünetek: hányingerrel, hányással, lázzal együtt járó fájdalom vagy pedig nagyon erős hasi fájdalom. Gyomorégés, puffadás is jelentkezhet. Ilyenkor azonnali orvosi ellátásra van szükség. Kevésbé heves tünetekkel járhat a régebben meglévő epekő, időszakos fájdalmat okozva a has jobb felső felén. A fájdalom kisugározhat a hátba, a mellkasba vagy a jobb vállba is, és általában étkezés után jelentkezik, 30 perctől 4 óra hosszat tartva.

Tapasztalatok szerint a nőket inkább érintik az epebetegségek, és 40 éves kor felett gyakrabban fordulnak elő. Hajlamosítanak az epekő kialakulására a gének – ez ügyben egyelőre nem sokat tehetünk –, valamint az elhízás és a túl gyorsan végzett fogyókúra, a böjt.

Étrend, életmód

Táplálékunkban kevés legyen a finomított szénhidrát, cukor és zsiradék, de tartalmazzon sok rostot. Bőségesen

fogyasszunk gyümölcsöt, zöldséget, zabkorpát és más rostos anyagokat, különösen gélformáló vagy nyákképző rostokat (lenolaj, guar, pektin stb.). Mindezek hozzájárulnak az epekövek feloldásához. A gyümölcs- és zöldségfélék közül elsősorban a magas pektintartalmú narancsot, almát, banánt, borsót és sárgarépát részesítsük előnyben. Igyunk sok folyadékot.

Ha valaki kényes az epéjére, ne fogyasszon tojást, kerülje a cukrot, az állati fehérjéket, a zsírban vagy olajban sült ételeket, a káposztát, a tejfölös, a paprikás és hagymás ételeket. Nem tesz jót a szeszesital, töménytet pedig tilos fogyasztani!

Epekövek kihajtására jól bevált módszer az olívaolaj alkalmazása. Három evőkanálnyit keverjünk össze citromlével, és lefekvés előtt, illetve ébredéskor igyunk meg. Ezzel az eljárással kihajthatjuk az epeköveket: érdemes figyelni a székletünket, megjelennek-e benne. Citromlé helyett grépfrütdzsúszot is használhatunk. A kúra legfeljebb egy hétig tartson. Az olívaolaj az epevezeték falát is síkossá teszi, ennek ellenére ritkán, de előfordulhat, hogy a távozó kő elzárja az epevezetékét, amit heves fájdalom jelez. Ilyen esetben azonnal forduljunk orvoshoz!

A máj megtisztítására kiváló a tiszta almalé is. Öt napig fogyasszunk annyit, amennyit csak tudunk, természetesen tartósítószer és cukor nélkül.

Érdekes összefüggésre utal, hogy egy tanulmány kimutatta: allergia elleni szigorú diétával valamennyi epebeteg tünetmentes marad.

Jusson eszünkbe gyakran az a mondás, hogy „az embert előnti az epe”. Ez olyankor szokott megtörténni, ha valaki hirtelen megharagszik, felindul, negatív érzelmek kerítik hatalmukba. Mivel az epe a májban termelődik, májbeteg is gyakrabban küzdenek epeproblémákkal. Mind a máj, mind az epe működésének karbantartására érdemes gyakran lazítani, relaxálni.

Érdekesség, hogy egy tudományos kutatás szerint a napozni szerető, fehér bőrű emberek esetében az epekőképződés kockázata kétszeres volt a napot nem kedvelőkhöz képest. Akik pedig kimondottan le szoktak égni a hosszú napozástól, azoknál a kockázat még egy nagyságrenddel nagyobb: 26-szoros a napot kerülőkhöz viszonyítva.

Ne feledjük, csak köves epehólyag rákosodhat el!

Gyógynövények

Egy ismert magyar szakértő teakeveréke 18-20-féle fűvet tartalmaz, alkalmazásával a műtétet gyakran el lehet kerülni. Az epebántalmak alapteáinak hatóanyagai a következők: pemetefű, rebarbara, apróbojtorján, sóskaborbolya. (Lukácsné)

Érdekes Lukácsnének az a megjegyzése, amelyben tanítómesterére, Forst Károlyra hivatkozva azt mondja, hogy a gyomorsav mennyiségét is az epe szabályozza. Magyarán: akár sok, akár kevés a gyomorsav, epebántalommal kell számolni.

A magyar gyógyszerkönyvben kétféle epehajtó teakeverék is megtalálható, ezek epekő és epegörcs esetén ajánlottak. Az egyik Fo-No keverék összetétele: szennalevél

(10 g), ürömfű (20 g), pemetefű (20 g), citromfű (20 g), fehérmályvagyökér (30 g), édesgyökér (30 g).

A másik magyar Fo-No keverék a következő: apróbojtorjánfű (10 g), ezerjófű (10 g), tisztessű (10 g), katángfű (10 g), gyermekláncfűgyökér (10 g), kálmosgyökér (10 g), borókabogyó (10 g), borsmentalevél (6 g), homoki gyopár virág (4 g), bengekéreg (4 g).

A gyermekláncfű (pongyolapitypang vagy tévesen elnevezve: kutyatej) friss szárai fájdalommentesen oldják az epekövet, szabályozzák a máj és az epe működését. Egy nyugati forrás azt ajánlja, hogy a növény jól megmosott nyers szárából naponta 5-10-et jól megrágva fogyasszunk el.

Epebetegségekre is jó lehet a friss vérehulló fecskefűből nedvesen kinyert lé, amit kétszer annyi langyos vízzel hígítva, napközben kortyonként fogyaszthatunk. Javaslat: a növény leveleit, szárait és virágait alaposan mossuk meg, és még nedvesen, gyümölcscentrifugával nyerjük ki a levét.

Ugyancsak jó hatása a svédcsepp, amiből egy-egy evőkanállal fogyaszthatunk reggel és este, éjszakára pedig beborogathatjuk a has jobb felső oldalát.

Egy német gyógyborrecept: vegyünk földi tömjént, borostyánt, komlót, apróbojtorjánt, borsmentát és ürmet, mindegyikből 20-20 grammot. Adjunk három evőkanálnyi keveréket egy liter almaborhoz vagy musthoz, tegyük hideg helyre, majd az egészet forraljuk fel, de csak annyira, hogy egyet buggyanjon. A tűzhelyről levéve hagyjuk állni 3 percig. Óránként egy-egy evőkanállal fogyasszunk belőle a nap folyamán, összesen 8-9 alkalommal. A gyógybort tartjuk termoszban, mert melegen kell inni.

Epehólyag-gyulladás elleni tea: ezerjófű (20 g), borsmentalevél (20 g), cickafark (20 g), kamillavirág (20 g). Az alapreceptet a panaszok alapján változtatni lehet. Puffadás esetén tegyünk még a keverékbe édesköményt és köményt is, ha pedig evés után rendszeres nyomásérzés jelentkezik, tárnicot és gyermekláncfű gyökeret. Ha egyidejűleg székrekedés is van, adjunk a keverékhez bengekérgyet és szennát.

Epekőnél segíthet a következő keverék: borsmentalevél (30 g), ezerjófű (20 g), citromfűlevél (20 g), füstike (20 g), fehérüröm (10 g). (Barbara és Peter Theiss)

Külföldi kutatások szerint ugyancsak előnyös lehet az epére a máriatövis alkalmazása, mert csökkenti a koleszterinszintet, növeli az epefolyadék oldékonyságát, köoldó hatása.

Borogatás

A heveny epefájdalom, görcs csillapítására a borsmenta-tea mellett érdemes kipróbálni a lenmagos borogatást. Ennek elkészítéséhez 200 g őrölt lenmaggal töltsünk meg egy vékony vászonzacskót (lehet kispárnahuzat is), gondosan kötözzük be, és lógassuk 10 percen át forrásban lévő vízbe. Ez után kicsit lehűtve alkalmazzuk, olyan forrón, ahogyan csak a beteg elbírija. Egyszerűbb és gyorsabb eljárás, ha 6 evőkanál őrölt lenmagot forró vízzel péppé

keverünk, és forró vízbe mártott vászonkendőre simítjuk. A borogatást mindkét esetben helyezzük a legjobban fájó pontra, majd kössük át széles gyapjúkendővel. Fél órán át hagyjuk rajta. Lenmag helyett gyógyiszapot is alkalmazhatunk.

A zsurlóteából készített dunsztkötés segít eperohamok (de nem epehólyag-gyulladás!) esetén is. Elkészítése: forrásban lévő víz fölé szitában helyezzünk egy maréknyi zsurlót. Ha a fű forró lesz és megpuhul, csavarjuk vászonkendőbe, és tegyük a beteg testrésze. Még melegen bugyoláljuk be. A kötést több órán át vagy egész éjszaka a testen hagyhatjuk. (Maria Treben)

Az epehólyag eredetű fájdalom típusosan a jobb lapocka alá sugárzik. Ezt a helyet is eredményesen borogathatjuk.

Reteklékúra

A reteklékúrának hat héten át kell tartania. A retекből gyümölcspréssel nyerjük ki a levét. Reggel éhgyomorral 100 grammal kezdjük a kúrát, 3 hét alatt fokozatosan emeljük az adagot 400 grammra, majd újabb 3 hét alatt csökkentjük a kiindulási mennyiségre. Vigyázat: ha a gyomor- vagy a bélfal gyulladásban van, ne használjunk reteklevet.

Az is hasznos lehet, ha rendszeresen fogyasztunk fekete retket só nélkül, ebéd és vacsora előtt. (Feketereték-kivonat, édesköményolajjal együtt, egyébként gyógyszer-tári készítmény formájában is kapható).

Beöntés kávéval

A kávé beöntésként másként hat, mint ha meginnánk. Beöntésként ugyanis nem halad át a teljes emésztőrendszeren, képes viszont hatékonyan ösztönözni a májat arra, hogy megszabadítsa a szervezetet a mérgektől, vagy ahogyan gyakran mondják, a „mérgező epétől”.

Beöntés céljára tegyünk hat púpozott evőkanálnyi kávéból két liter vízbe (ne használjunk neszkávé vagy koffeinmentes kávé). Forraljuk a keveréket 15 percig, majd hagyjuk kihűlni és szűrjük át. Egy alkalommal csak fél litert használjunk fel, a többit eltehetjük.

A beöntést tartssuk benn minél tovább; a legjobb, ha erre 15 percig képesek vagyunk. Naponta legfeljebb egyszer végezzünk beöntést. Vigyázat: ha túl hosszú ideig (6 hónapig vagy tovább) alkalmazzuk ezt a módszert, vérszegénységhez vezethet.

Illóolajok

Jó hatásúak a következő illóolajok: borsmenta, eukaliptusz, levendula, rozsmaring. A borsmentaolajat érdemes kipróbálni bélben oldódó (enteroszolvens) kapszula formájában, mert így erőteljes köoldó hatása. Étkezések között fogyasszuk.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, máj, húgyvezeték, húghólyag, epe, hasnyálmirigy.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Eh-34, Szb-6.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Mivel az epekő kialakulása valószínűleg összefügg az epében lévő koleszterin szintjével, jó választás, ha olyan étrend-kiegészítőket szedünk, amelyek csökkentik a koleszterinszintet. Tapasztalatok szerint igen előnyös a lucerna (alfalfa) alkalmazása.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Érelmeszesedés

Tavaszi végén, nyár elején törvényszerűen megszorodnak a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők panaszai. Főleg akkor, ha a meleg idő hirtelen, átmenet nélkül köszönt be, akárcsak az elmúlt években oly sokszor. A hirtelen jött nyári forróság nagyobb munkát ró a szívre és az érrendszerre. A magasvérnyomás-betegségben szenvedők és a hideg vértagokkal bajlódók viszont jobban örülhetnek a nyár örömeinek, hiszen a melegben kitért erekben a vérnyomás mérséklődik, így gyakran kevesebb gyógyszer is elegendő a normális szinten tartásához, valamint javul a keringés a kar meg a láb ereiben.

Az érelmeszesedés leginkább a főverőereket (artériákat) érinti, innen származik a betegség neve is (arteriosclerosis). Tulajdonképpen a természetes öregedési folyamat részének tekinthető. Bajt okoz viszont, ha olyan életkorban és mértékben lép fel, amikor és ahogyan még nem kellene megjelennie. Gyakori szövödményeként beszűkülnek a szívizmot tápláló koszorúerek, kialakulhat a heveny koszorúér-elégtelenség (angina pectoris), amely szívizomelhaláshoz, myocardialis infarktushoz is vezethet. Az érelmeszesedés következménye lehet még a trombózis, az embólia, a szélütés (stroke) és a magas vérnyomás is.

Étrend, életmód

Az érelmeszesedés pontos oka nem tisztázott, de tudjuk, hogy hajlamosít rá az elhízás, a cukorbetegség, az állati

zsírokban bővelkedő táplálék, a szorongás és az izgalom, vagyis a sok stressz.

A megelőzéshez, illetve az érelmeszesedés folyamatának fékezéséhez igen fontos a megfelelő táplálkozás. Inkább növényi, mint állati zsírokat fogyasszunk, vagyis kerüljük a húst, főleg a vörös húsokat, egyáltalán ne együnk sőt és cukrot, vagy csak keveset, vegyünk magunkhoz sok vitamint és ásványi anyagot. Növeljük a rostús növényi eredetű táplálék arányát az étrendünkben (gyümölcs, zöldség, gabonafélék, hüvelyesek, magvak és csírák). Inkább naponta többször, de kevesebbet együnk. Sose lakjunk jól! A bőséges étkezés szívbeteg számára különösen ártalmas; sokan kaptak már infarktust egy-egy kiadós, ünnepi ebéd után. A jóllakott állapot a kórboncnokok szerint a rendkívül gyors infarktuszos halálozásban mindig kimutatható.

Naponta sportoljunk vagy legalább végezzünk könnyű testmozgást, sétáljunk, jógázzunk.

Kerüljük a dohányzást! Gondoljunk arra, hogy az erős dohányosok körében háromszor annyi infarktus fordul elő, mint a nem dohányzóknál.

Ha sok az életünkben a feszültség, a stressz, rendszeresen lazítsunk, relaxáljunk. Tanuljunk meg legalább a legegyszerűbb relaxációs módszert, az autogén tréninget.

Felhívjuk mindazok figyelmét, akiknek a szíve és a vérkeringése nincs teljesen rendben, hogy déltájban, pontosabban 11 és 13 óra között különösen vigyázzanak magukra, mert a kínai szervórának megfelelően a szív ebben a két órában működik energiájának a maximumán. Nem véletlen, hogy – mint a mentősök tapasztalatai is megerősítik – a legtöbb szívroham éppen déli 12 körül fordul elő. Érdeemes tehát úgy szervezni életünket, munkánkat, hogy ebben a napszakban lehetőleg elkerüljük a fizikai és lelki megterhelést.

Gyógynövények

L. a Szívbetegségek című fejezetet.

Illóolajok

Érdeemes kipróbálni a nyugtató, stresszoldó hatású illóolajokat aromalámpában vagy szobai párologtatóba csepegtetve. Hasznos lehet a bazsalikom, a citrom, a citromfű, a geránium, a jázmin, a kamilla, a levendula, a muskotályzsálya, a narancsvirág, a rózsa, a rózsafa és a szantálfa olaja.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Gyógybor

Az alábbi gyógybor receptjét a XI–XII. században élt híres gyógyító, a bingeni Szent Hildegard nyomán adjuk közre. Szívgyengeség, szívpanaszok, sőt angina pectoris esetén is javulást hoz.

Tíz friss petrezselyem zöldjét egy liter jó borba teszünk

(mindegy, hogy a bor vörös vagy fehér, csak jó legyen). Hozzáadunk 1-2 evőkanál tiszta borecetet. Tíz percig kis lángon főzzük. Vigyázat, habzik! Hozzáadunk 300 g jó minőségű mézet, és még 4 percig főzzük. A forró bort leszűrjük, és nyomban – előzőleg erős alkohollal kiöblített – palackokba töltjük. Az üvegeket jól zárjuk le. A képződő üledék nem árt, és a borral együtt nyugodtan elfogyasztható.

Fokhagymatinktúra

Ősi kínai recept a következő, amelynek alkalmazása tartós hatású érszűkület, érlemeszesedés ellen, és csak 5 év elteltével szükséges megismételni. 1971-ben talált rá az UNESCO-expedíció egy agyaglapon, azóta a receptet minden nyelvre lefordították, és felvették a hatásos népi gyógyszerek listájára.

Elkészítése: 350 g megtisztított fokhagymát összezúrnunk, és 300 g tiszta szeszebe (96%-os alkoholba) töltjük. Az edényt jól lezárjuk, az elegyet 10 napig érleljük, majd tiszta ruhán átszűrjük. Két nap múlva a következő oldalon közölt táblázat szerint kezdjük meg a kúrát. Alkalmanként 50 g tejbe csepegtetve, evés előtt fogyasztjuk el az adagunkat, naponta 3 alkalommal:

Napok	Cseppek száma, reggeli	Cseppek száma, ebéd	Cseppek száma, vacsora
1.	1	2	3
2.	4	5	6
3.	7	8	9
4.	10	11	12
5.	13	14	15
6.	15	14	13
7.	12	11	10
8.	9	8	7
9.	6	5	4
10.	3	2	1

A 11. naptól kezdve naponta 3×25 csepp tinktúrát fogyasztunk evés előtt, amíg a folyadék el nem fogy. (Dr. Csikai Erzsébet)

Melegedő kar- és lábfürdő

A verőerek betegsége esetén nem szabad túl meleg vagy hideg fürdőt alkalmazni, hogy kíméljük az ereket. Fokozatosan azonban változtathatjuk a víz hőmérsékletét. Melegedő fürdővel javíthatjuk a kar és a láb vérrellátását. A fürdővíz magassága a térd alá vagy a felkar közepéig érjen. A víz kezdő hőmérséklete 30 °C, ezt 5 percnként emeljük úgy, hogy miközben forró vizet adunk hozzá, ugyanannyi vizet merjünk ki a fürdőedényből. A víz szintje maradjon állandó. A fürdőt 20-25 perc elteltével fejezzük be, ekkor a víz hőmérséklete már kb. 37 °C. A fürdővízhez keringést serkentő szereket, például árnikát, rozmaringot és gesztenyét adhatunk. Fürdő előtt és után érdemes a tenyerünket és a talpukat bedörzsölni rozmaringolajjal.

Reflexológia

A kezelendő zónák azonosak a szívbetegségeknél leírtakkal.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Szb-6, Szb-8, Sz-8.

Szívtáji szorító fájdalom (angina pectoris) esetén az Szb-6 pontot érdemes kombinálni a Gy-36 pont masszírozásával.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A legelőnyösebb egy jól megválasztott, lehetőleg nem szintetikus eredetű multivitamin és multi ásványi anyag készítmény fogyasztása. A szívizom oxigénellátottságát javítja a Q₁₀-koenzim, normális működését pedig elősegíti a kalcium és magnézium 2:1 arányú keveréke, lehetőleg a jól hasznosuló szerves (kelát) kötésben.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Fejfájás, migrén

Szinte nincs is olyan ember, aki legalább egyszer ne találkozott volna a fejfájással. Mások éveken át szenvednek makacs és vissza-visszatérő fejfájástól, illetve súlyosabb és különleges formájától, a migréntől. A jelenséget mindenki ismeri, hiszen bárki-nek megfájdulhat a feje, akár egészséges, akár beteg.

Ha komolyan vesszük a fejfájást, márpedig egy idő után erre rákényszerül az ember, akkor legelőször is érdemes megpróbálni tisztázni az okát. Nem könnyű feladat, mert sokféle lehet: heveny fertőzés, láz, meghűléses betegség, agydaganat, agyi, koponya- vagy homloküregi zavar, orr- vagy gégegyulladás, fülbetegség vagy fogkárosodás, magas vagy túl alacsony vérnyomás, esetleg a nyaki gerinc meszesedése vagy migrén állhat a háttérben. Tudni kell, hogy a gyomor-bél rendszer (különösen a krónikus székrekedés), a máj és az epehólyag, valamint a vese működési zavara ugyancsak okozhat fejfájást. Végül: eredhet a fejfájás gyógyszermellékhatásból, összefügghet genetikai okokkal (egyes családokban gyakoribb), allergiával, szeme-panaszokkal, éhezéssel – ésszerűtlen fogyókúrával, kimerítő sporttevékenységgel, hosszú túrázással –, nem megfelelő cipő viselésével, és része lehet a menstruációt megelőző tünetegyüttesnek (PMS) is.

Ha ezek mind kizárhatók, akkor az esetek többségében úgynevezett tenziós – vagyis feszültséggel, stresszel össze-

függő – fejfájásról van szó, de ugyancsak gyakori a gyors időjárás-változáshoz, „frontérzékenységhez” kapcsolódó fájdalom is. A tenziós fejfájás általában állandó, egyenletes, tompa fájdalommal jár, amely a tarkón vagy a homlok-tájon kezdődik, majd az egész fejre kiterjed: az ember úgy érzi, mintha harapófogóba szorították volna a koponyáját. Migrénnél viszont a lüktető, doboló, éles fájdalom jellemző.

Életmód, étrend

Többnyire használ, ha sokat vagyunk friss levegőn, sétálunk, kirándulunk, úszunk, nyugtató hatású zenét hallgatunk. A feszültség okozta fejfájás kipróbált és hatékony ellenszere a nyak és a váll masszírozása, valamint a relaxáció, az ellazulás valamely formájának megtanulása és rendszeres, lehetőleg mindennapos gyakorlása. A relaxáció arra is alkalmas, hogy segítségével megtanuljunk tudatosan ellazítani a nyakizmokat.

Érdemes kipróbálni, nem hoz-e javulást, ha vegetáriánus étrendre állunk át, vagy legalább növeljük táplálékunkban a zöldségek, gyümölcsök, a nyers vagy könnyen párolt ételek arányát. Sokféle szempontból, így a szervezet mérgeztelenítése és a fejfájás megelőzése céljából is előnyös, ha heti egy nap böjtöt iktatunk az étrendünkbe. A dohányzás és az alkoholfogyasztás ugyancsak okozhat fejfájást, ezért néha visszafogásuk is segít. Jó tanács migréneseknek: ne egyenek zsíros ételt, és ügyeljenek arra, hogy minden nap legyen székletük.

Gyógynövények

Migrénre (rohamszerűen jelentkező, görcsös, rendszerint féloldali fejfájásra) javasolt a következő teakeverék: gyermekláncfű (20%), fehér somkóró (20%), kerekreprekény (15%), gyújtóvirág (15%), lándzsás útifű (10%), katángkóró (10%), apróbojtorján (10%). A kúra 1-2 nap alatt használ, és a migrénes roham elmúltával a teát nem kell tovább fogyasztani. (Lukácsné)

Bélfertőzésből eredő fejfájásra ajánlott a mályva- és zsályatea. A migrénte a következő alkotórészekből áll: rozmaringlevél (30 g), borsmentalevél (20 g), citromfűlevél (20 g), ibolyából az egész növény (15 g), őszi margitvirág (13 g), ibolyavirág (2 g). A kész tea kimondottan jó ízű, és több hónapon át, naponta és inkább reggel fogyasztandó. (Theiss házaspár)

A kizárólag őszi margitvirágból készített teát is érdemes kipróbálni csakúgy, mint a gyömbérteát. (A gyömbér nyersen ugyancsak fogyasztható.) Egyébként mindkét növény hatóanyagait étrend-kiegészítőként is kaphatók.

Stressz okozta fejfájásnál ellazulást és ezzel enyhülést hoz a citromfűvel, levendulával vagy macskagyökérral készült fürdő.

Hátborogatás

Az izomkötegek és -csomók fájdalmas görcseinek oldásában valóságos csodát művel a forró kamillás hátborogata-

tás. Főzzünk erős kamillateát, 10 perc állás után szűrjük le. Felváltva használjunk két kisebb frottírtörülközőt: mártsuk a főzetbe és amilyen forrón csak lehet, borítsuk a tarkóra, a vállra és a hátra. A törülközőcserét úgy hajtsuk vége, hogy a második, forró törülközőt tegyük az elsőre, majd fordítsuk meg a csomagot, és a fölül lévő újra benedvesítve, legalább hússzor ismételjük meg a műveletet. A feszültség már kezelés közben oldódik! Végül a kivörösödött bőrt nyugtassuk meg orbáncfűolajos bedörzsöléssel.

Illóolajok

Egy csepp borsmenta- vagy eukaliptuszolajat zsebkendőről vagy kézfejről lélegezzünk be, vagy egy cseppet dörzsöljünk be a tarkón, a homlokra, illetve a halántékra (főleg meghűléses megbetegedéseknél jó).

Hideg vizes borogatáshoz használjuk fel 1 csepp levendula-, 1 csepp majoránna-, 2 csepp citromfű és 2 csepp muskotályzsálya-olaj elegyét.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Lábfürdők

Meleg vizes fürdő: Helyezzük lábunkat lábszárc közepéig érő meleg (35 fokos) vízbe, majd fokozatosan, 5 percenként melegítsük a lábfürdő hőmérsékletét 45 °C fokra. Mielőtt a forró vizet hozzáadjuk a fürdőhöz, természetesen azonos mennyiségű vizet ki kell mernünk onnan. Langyos vizes öblítéssel fejezzük be a lábfürdőt, és törülközés nélkül húzzunk vastag zoknit, majd járkaljunk, amíg a lábunk átmelegszik és megszárad.

Hideg vizes fürdő: 5 cm-es vízben addig dörzsöljük két lábunkat egymáshoz, míg át nem melegsznek. Két perccel később a vizes lábunkra húzzunk zoknit, és feküdjünk ágyba.

Mindkét lábfürdő ellenjavallt alacsony vérnyomás, érelmeszesedés, szívpanaszok és túlműködő pajzsmirigy esetén.

Rozmaringos lábfürdő: egy csészényi rozmaringlevélből forró vízzel főzetet készítünk, beöntjük a fürdővízbe úgy, hogy a víz még ellepje a bokákat. Tíz perc múlva kiemeljük a lábunkat, és egy pillanatra a már előkészített jéghideg vízbe dugjuk. A „váltófürdőt” még egyszer megismételhetjük. Szinte érezhető, ahogy az összes feszültség és blokkolt energia lehúzódik a fejből a lábunkba. Rendkívül hatásos eljárás akut migrénes fájdalomnál is! (Theiss)

Pakolás

Enyhítheti a fájdalmat a forró burgonyaszák. Héjastul nyomjunk össze héjában főtt burgonyát egy vászonzsákban. Az elviselhető legmelegebb állapotban használjuk, és terítsük rá egy vastag kendőt, hogy lassabban hűljön ki.

Tegyük a zsákot 30 percre a tarkónkra, de csakis akkor, ha a fájdalom nem éppen tarkótáji.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, máj, epehólyag, agy.

A jobb agyfél reflexzónája a bal lábon, a balé pedig a jobb lábon található. A nagylábujj oldalsó részének masszírozása a halántéktáji, illetve a nyaki gerinc 1. és 2. csigolyájának meszesedéséből eredő fájdalmakat is enyhíti.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszs)* című fejezetet.

Akupresszúra

Testen kezelendő pontok: Vab-4 (homloktáji fájdalomnál), HM-5 (halántéktáji fájdalomra), Kor-20, V-1 (fejtetői fájdalomnál), Eh-20 (tarkótáji fájdalomra).

Meridiánmasszs: főleg halánték- és homloktáji, illetve epeeredetű fejfájásnál érdemes kipróbálni ezt az egyszerű és hatásos eljárást, amelyhez az akupunktúrás pontok ismerete sem szükséges. Kevés zsíros krémmel néhány percen át masszírozzuk végig egyszerre több ujjal vagy tenyérrel a lábszár külső oldalát. Így egyszerre hatunk a gyomor- és az epevezetékre. Fontos, hogy lefelé haladjunk, és gyengéden masszírozzunk, mert így a meridiánenergia haladási irányával megegyezően és az érintett szervek működését ösztönözve kezelünk. Hamarosan bekövetkezik a fájdalom enyhülése.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Magnéziumból naponta háromszor 250-400 mg ajánlott. Segíthet a B₆-vitamin is, napi adagja 3×25 mg.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Felfázás, hólyaghurut

A tavasz kicsalogat bennünket a szabadba, egyre többet tartózkodunk a természetben. Csodálatos dolog ez, testünk-lelkünk felfrissül tőle. Ám a kirándulás, a piknik egyszersmind könnyelműségre csábít: szívesen üldögélünk a még kissé hűvös földön vagy szikladarabon akár hosszabb időn át, esetleg élvezzük a mezítláb járás örömeit a harmatos fűben – és anélkül, hogy észrevennénk, máris kész a baj. Elsősorban a nőket, valamint a túl sokáig nedves fűben vagy hideg kövön üldögélő gyermekeket érinti a felfázás, majd szinte törvényszerű következményeként a hólyaghurut.

Ugyanígy járhatunk, ha a sportolás vagy testmozgás miatt átnedvesedett zoknit nem cseréljük ki szárazra, ha hosszan tartózkodunk huzatos helyen úgy, hogy a derekunk szabad, vagy csak vékony

ruhadarab fedí; és akkor is, ha hideg vizes úszómecében töltjük a fél napot, ráadásul a nedves fürdőruhát is magunkon hagyjuk, miután kijöttünk a vízből.

A hólyagfertőzés (*cystitis*) nőknél igen gyakori, minden ötödiknél évente legalább egyszer jelentkeznek húgyúti panaszok, és ha nem megfelelően kezelik, a hólyaghurut könnyen visszatérővé válhat. A fertőzések több mint fele a felső húgyutakat, a vesét is érinti, és maradandó károsodást okozhat. Figyelemre méltó, hogy még a tünetmentes nők 2-4%-ánál is magas a vizeletben található baktériumok száma, ami fel nem ismert, kezeletlen fertőzésre utal.

A hólyagpanaszok többségét baktériumok okozzák, de a vizeletből való baktériumtenyésztés nem mindig vezet eredményre: a húgyúti fertőzés tipikus tüneteit mutató nők 40%-ánál ugyanis nem mutatható ki számottevő mennyiségű baktérium a vizeletben. Ha viszont találnak kórokozó baktériumot a vizeletben, tíz esetből kilencben az *Escherichia coli* a bűnös.

Az orvosok a leggyakrabban antibiotikumot írnak fel a hólyaghurut kezelésére. A természetes gyógymódok azonban többnyire hatékonyabbak, mint az antibiotikumok. Sőt, talán merésznék tűnik az állítás, de igaz: kutatások bizonyítják, hogy az antibiotikum-kezelés inkább elősegíti a visszatérő hólyaghurut kialakulását azzal, hogy megzavarja a hüvely flóráját, és támogatja az antibiotikumnak ellenálló *E. coli* elszaporodását. Az antibiotikum ugyanis általában tönkreteszi a húgycső külső felét borító és védő baktériumpajzs működését.

Étrend, életmód

A legfontosabb, hogy legalább napi 2 liter vizet igyunk meg, ami fokozza a vizelet átáramlását, átöblíti a vesét, a húgyvezetéket, a hólyagot és a húgycsövet.

Kerüljük az egyszerű cukrokat, a finomított szénhidrátokat, az élelmiszer-allergéneket, az alkoholt és a fűszereket. A gyümölcsleveket ne tisztán, hanem hígítva igyuk meg.

Klinikai tanulmányok szerint hasznos a vörösfonya-ital fogyasztása. Ez nem is elsősorban a vizelet savasításával hat, inkább azon összetevői révén, amelyek csökkentik az *E. coli* baktérium képességét arra, hogy a hólyag falához, illetve a húgycsőhöz tapadjon.

Sokan a vizelet savanyítását javasolják, ám tapasztalatok szerint a vizelet lúgosítása káliumcitráttal és/vagy nátriumcitráttal hatékonyabb, főleg a kórokozó baktériumot nem ürítő nőknél. Megfontolandó az is, hogy a vizelet savanyítása C-vitamin (aszorbinsav) adásával és vörösfonyalé fogyasztásával a szokásos adagolásban alig van hatással a vizelet kémhatására (pH-értékére). A lúgosítás másik előnye, hogy a hólyaghurut ellen alkalmazott gyógynövények antibakteriális hatóanyagai (a hidrokinon és a berberin) inkább lúgos környezetben fejtik ki jótékony hatásukat.

Rendkívül fontos a székletürítés utáni megfelelő higiénia, beleértve azt is, hogy a WC-papírt előlről hátrafelé használják, illetve ha szükséges, használjanak bidét.

Gyógynövények

Valamennyi gyógynövény közül a medveszőlőlevél bizonyult a leghatékonyabbnak a hólyaghurut kezelésére. Különösen az *E. coli* baktérium ellen hatásos, emellett vizelethajtó is. Vigyázzunk a medveszőlő adagolására: szárított levélből vagy teából 1-2 teáskanál (1,5-4,0 g) elegendő, mert ennek 4-5-szöröse kellemetlen mellékhatásokat, általában émelygést okozhat.

Ugyancsak hasznos a hidrasztiszgyökér vagy kanadai sárgagyökér. Számos közönséges baktérium ellen jó.

Megemlítendő még a fokhagyma, természetes antibiotikus hatása miatt, valamint vízajtóként a petrezselyem.

A Theiss-féle vese- és hólyagtea receptjét l. a vesebetegségeknel.

Felfázásra, hólyaghurutra a következő keverék is ajánlott: körömvirág (20%), kukoricabajusz (20%), kígyószisz (10%), nyírfalevél (20%), cickafarok (20%), csipkebogyó (10%). (Lukácsné)

A régiék a heveny húgyúti fertőzést (gyakori, kevés csípős vizeletürítés) egy órán belül elfogyasztott legalább 4 liter teával hatásosan kezelték (lökésterápia). Természetesen ezt a módszert szívbeteg ne alkalmazzák.

Ülőfürdők

A húgyutak akut, fájdalmas gyulladása esetén a zsurlófüves ülőfürdő fokozhatja a gyógyteák hatását. Két-három csészényi friss vagy szárított növényt 2 liter vízben éjszákára beáztatunk, másnap az egészét felforraljuk, majd 10 percig állni hagyjuk. Leszűrés után a kivonatot beleöntjük a fürdőkádba, s annyi testmeleg vizet engedünk hozzá, hogy ellepje az altestünket és a vesetájékat. A mellkas és a szív ne kerüljön víz alá! A fürdő 10-15 percen át tartson, és másnaponként ismétljük meg.

A görcsoldó és gyulladásgátló kamillagözös altesti fürdőt különösen kisgyermek és idős emberek kedvelik. Bidében vagy megfelelő nagyságú műanyag tálon egy csésze kamillavirágot 1 liter forró vízzel leforrázunk. Vigyázat: a gőz ne legyen túl forró! A tálon helyet foglalva, néhány percen belül tapasztalható a vesében és a hólyagban jelentkező görcsök oldódása. Menstruációs görcsök esetében is igen hatásos.

A petrezselyem zöldjéből készített főzettel ugyancsak gőzölhetünk. Két liter vizet forraljunk fel, tegyünk bele 2-3 csomag petrezselyemzöldet, várjunk egy kicsit, amíg hűl (nehogy a forró gőz megégessen), majd guggoljunk a gőz fölé.

Pakolások, melegítés

A káposztalevél minden gyulladás esetében, így hólyaghurutnál is hatékony. Sodrófával törjük puhára néhány vörös, zöld vagy fehér káposztalevelet, helyezzük több rétegben az altestre, és rögzítsük könnyű kötéssel. Éjszákára is hagyjuk a testen.

Alkalmazható a forró burgonyaszák is. Héjastul nyomjunk össze héjában főtt burgonyát egy vászonzsákban. Az elviselhető legmelegebb állapotban használjuk, és terítsünk rá egy vastag kendőt, majd takarózzunk be gyapjútakaróval, hogy a pakolás lassabban hűljön ki. Hagyjuk a zsákot egy órán keresztül az alhason, majd 30 perc múlva ismételjük meg az eljárást.

Tegyünk a has aljára melegítő gumipárnát. Éjszákára jót tesz a meleg vizes palack az alhason és a lábak közé elhelyezve.

Reflexológia (talpmasszázs)

A kezelendő zónák azonosak a vesebetegségeknel leírtakkal.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Bef-3, Bef-4, H-23, L-6.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Visszatérő hólyagfertőzésnél vagy antibiotikum-szedés esetén fontos a normális hüvelyflóra helyreállítása barátságos baktériumokkal. Ez elérhető *Lactobacillus acidophilus* tartalmazó készítményekkel.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Fülbetegségek

Fülbetegséggel szinte mindenkinek akad dolga élete során. Gyermekként leggyakrabban a fájdalmas középfülgyulladás keseríti meg az ember életét, az idősebbek közül pedig az életkor előrehaladtával általában erősödő fülzúgást tapasztalják meg egyre többen. Az okok rendkívül szerteágazóak lehetnek, és nem is mindig sikerül kideríteni, mi áll a problémák hátterében. Szerencsére azonban számos népi gyógymód létezik, és ezek alkalmazása sokszor segít is, bár természetesen nem pótolja, legfeljebb kiegészíti az orvosi vizsgálatot és kezelést.

Normális esetben a fül a másodpercenkénti 16–16000 közötti rezgéseket képes érzékelni. E tartomány alatt az infrahangok, fölötte pedig az ultrahangok vannak, melyek az ember számára nem hallhatók.

A fül nemcsak a hanghullámok felfogására és továbbítására való, hanem a test helyzetének és mozgásának változásait is segít érzékelni. Az egyensúly érzékeléséhez

ugyancsak elengedhetetlen a fül, és nélküle a gravitációt, illetve a gyorsulást sem éreznénk.

A fülfájás fertőzés, gyulladás vagy duzzanat következménye: vagy a külső hallójáratot, vagy a dobüreget érinti. A középfület a garattal járat köti össze – ezt nevezik Eustach-kürtnek. Feladata, hogy kiegyenlítse a nyomáskülönbséget a garat és a dobüreg között. Ha azonban elzáródik, a dobüregben folyadék, esetleg genny gyülemlik fel, és ez fájdalmat vált ki.

A fül leggyakoribb betegsége, főleg gyermekkorban, a középfülgulladás (otitis media), amit baktérium- vagy vírusfertőzés okoz, és a legtöbbször valamilyen felső légúti megbetegedés következtében alakul ki. Igen fájdalmas, magas láz és hidegrázás is kísérheti. Ritkán, de előfordul, hogy a genny magától kiürül, és megindul a gyógyulás. Ha a középfülgulladás gyakorivá, krónikussá válik, érdemes allergiára is gondolni. Tudományos kutatások szerint a táplálékallergének kiküszöbölése 10 gyerekből 9-nél segít.

A fülzúgásnak (tinnitus) sok oka lehet. Szerencsés esetben csak a fülzsír képzett dugót a fülben, és ezt az orvos könnyen el tudja távolítani. Gyakori tünet a fülzúgás menstruáció, valamint klimax idején is. Az érlemeszesedés, a fej vérellátásának romlása ugyancsak kiválthatja ezt az érzést. Lehet velejárója a depresszióknak vagy a neurózisnak, végül ritkán, de előfordul, hogy jóindulatú csontdaganat, illetve a hallóideg vagy a központi idegrendszer daganata okozza.

A fülszűrés, amit ki-ki sípolásként, sístergésként vagy ciripelésként él meg, ugyancsak többféle okra vezethető vissza. Gyakran kísérő tünete a magas vérnyomásnak, a vese- és májbetegségeknek, a cukorbetegségnek vagy az érlemeszesedésnek. A hallóideg vagy a belső fül gyulladása szintén okozhat fülszűrést, de ilyenkor a betegség és a tünet rohamokban jelentkezik. Végül az is előfordul, hogy valakinek az után cseng a füle, hogy bőven fogyasztott alkoholt, romlott húst evett, illetve túl sokat vett be egyes – antibiotikum-, aszpirin-, szalicil- vagy kinintartalmú – gyógyszerekből. Mindez gyakorlatilag olyan mérgezészt jelent a szervezet számára, amely zavarja a belső fül normális működését, és ennek jele a fülszűrés.

Fülzúgás, fülszűrés, sőt a hallásromlás, esetleg a sükettség háttérben is állhat a nyaki gerinc problémája. Meglehetősen nagy visszhangot keltett a XIX. század végén, hogy Palmer, az amerikai kiropraktika (a csontkovácsoláshoz hasonló manuálterápiás módszer) „atyja” 17 éve fennálló süketiséget szüntettet meg három nap alatt a nyaki gerinc „helyretételével”.

Étrend, életmód

Krónikus középfülgulladásnál többnyire nehézségbe ütközik annak kiderítése, melyik ételviselkedik allergénként. Ezért általános tanács lehet, hogy hagyjuk el az étrendből a leggyakoribb allergéneket, vagyis a tejet, a tejtermékeket, a tojást, a búzalisztet, a kukoricát, a mogyorót és a mogyoróvaját, valamint a narancsot.

Gyulladásakor, fertőzésakor érdemes kerülni azokat az ételeket, amelyek egyszerű cukrokat tartalmaznak (méz, szá-

ritott gyümölcs, cukor, gyümölcslé-koncentrátum stb.), mert ezek rontják az immunrendszer működésének hatékonyságát.

Súlyosbíttja a fülzúgást a kávé és az alkohol fogyasztása, a dohányzás és a gyógyszerként szedett aszpirin, ezért ezek bevitelét érdemes korlátozni.

Ha fáj a fülünk, tegyük rá meleg borogatást, meleg párnát, esetleg zokniba kötött, forró sőt. A fültisztító pálcika használata veszélyes lehet, mert kilyukaszthatja a dobhártyát, illetve gátolhatja a hallójárat öntisztulását. Ha túl sok a fülzsír, annak eltávolítását bízzuk az orvosra.

Fülfájáskor érdemes gyakran megtisztítani az orrmelléküregeket. Ennek kényelmes, egyszerű és jól bevált módja az, ha élettani (fiziológiás) sóoldatból néhány cseppet juttatunk az orrunkba. A fejünket tartjuk egy-két percig hátra-hajtva, és csepegtetés után fordítjuk hol jobbra, hol balra, hogy a sóoldat mindenhová eljusson.

Fülbajoknál és a legtöbb felső légúti problémánál eredményesen alkalmazható a levegő párasítása. Egy tudományos vizsgálatból kiderült, hogy az alacsony páratartalom közrejátszhat az említett egészségi problémák, így a középfülgulladás kifejlődésében is.

Ha más nem segít, szerezzünk be hallókészüléket, amely – ha jól van beállítva – akár meg is szüntetheti a fülzúgást. A kellemes háttérzaj, például nyugtató hatású zene ugyancsak segíthet. Javítja a keringést a rendszeres testmozgás, így segítségével a tünetek is enyhíthetők.

Rendkívül fontos, hogy a gyerekeket megtanítsuk a szabályos orrfújásra. Mindig előbb az egyik oldalt, majd a másikat fújják ki közepes erővel, de a kettőt egyszerre sohasem.

Hidegben és huzatban védjük a fülünket sapkával, sállal, fülvédővel. Repülőút alkalmával segít megszabadulni a fül dugulástól, ha felszálláskor vagy leszálláskor sokat nyelünk, illetve valamilyen édességet szopogatunk. (Nyelésnél nyílik meg ugyanis a szájarat és a középfül közti nyomáskiegyenlítő fülkürt.) Kerülnünk a túl erős zajokat, a túl hangos zenét. Ha szükséges, fül dugóval védjük a fülünket. Bármilyen házi szerrel csak akkor próbálkozunk, ha a fájdalom még nem túl erős, illetve ha nincs orvos a közelben. A fül ugyanis nagyon érzékeny, a nem vagy nem megfelelően kezelt fülprobléma akár süketiséghez is vezethet. Az agyhártyák és az agy közelsége sem mellékes.

Gyógynövények

A fülzúgás, fülszűrés háttérben gyakran vérnyomás-problémák, illetve keringési zavarok állnak. Ezért hasznos lehet a fagyöngytea, amit kizárólag hidegen készítünk. Negyed liter vízhez adjunk egy púpozott teáskanál fagyöngyöt, éjszakára hagyjuk állni, másnap kicsit melegítjük fel, majd szűrjük le. Ha nagyobb mennyiségre van szükségünk, tartuk a teát termosztban.

A svédkeserű fülpanaszoknál is jó: a svédcséppes vatta, fülbe dugva, elmulasztja a fülzúgást és a fülszűrést. A nevezetes „régí kézirat” szerint ez a módszer biztosan használ, és még az elveszett hallást is visszahozza.

Meghűlésből eredő fülfájáskor egyenlő arányban össze-

kevert kerekrepekényből, cickafarkból és zsályából készítsünk meleg főzetet, ezzel tisztítsuk ki a fület. Jó ilyenkor a meleg kakukkfűolaj is. Ezt úgy alkalmazzuk, hogy forró vízbe mártunk egy teáskanalat, és erről a felmelegedett kanálról juttatunk a fülbe egy-két cseppnyi kakukkfűolajat.

Segíthet a kamilla is, több formában. Vagy cseppentsünk néhány csepp meleg kamillateát a fülünkbe, vagy tiszta fültisztító pálcikát nedvesítsünk be a teával, és azzal tisztítsuk a fülünket. A másik eljárás szerint néhány kamillavirágot olívaolajban felfőzünk, és az így kapott olajból, amikor már kézmeleg, cseppentsünk a fülbe néhány cseppet, esetleg vattadarabkára téve helyezzük a fülbe.

Kamillával óvatosan gőzölhetünk is, például úgy, hogy a teáskanna kiöntő csövére megfordítva tölcserű teszünk, és a tölcserű csövét a fülünk felé irányítjuk.

A tiszta Aloe vera gélből néhány csepp a fülbe cseppentve ugyancsak segíthet a legkülönbözőbb problémákon.

Hagyományos népi módszer a kövirózsa leveléből kinyomott néhány cseppnek a fülbe juttatása. Ügyeljünk a tisztaságra, vagyis felhasználás előtt mossuk meg a levelet.

Hagymapakolás

Vágjunk apróra nyers hagymát, darabjait göngyöljük zsebkendőbe, és helyezzük vagy kössük a fülünkre. A másik eljárás szerint a nagyobb darabokra vágott hagymát olívaolajban megpároljuk, majd egy megfelelő méretű darabot vattába csavarunk, úgy helyezzük a fülünkbe. Segít fülfájáskor.

Illóolajok

Hallójárat eredetű fülproblémánál érdemes levendulaolajjal gyengéden bedörzsölni a fülcimpát. Eukaliptuszolajjal inhalálást is végezhetünk.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, húgyvezeték, húgyhólyag, fül, fej, halánték, arcüreg, homloküreg.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszás)* című fejezetet.

Akupresszúra

Testen kezelendő pontok: Véb-3, HM-3.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Fülfájáskor a fertőzés megszűnéséig érdemes a szoká-

sosnál nagyobb dózisu C-vitamint és bioflavonoidokat szedni.

Az A- és az E-vitamin adagolása meggyorsítja a fertőzés leküzdését, segít a gyulladt nyálkahártyák gyógyításában.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Gerincünk egészsége

Gerincünk egészsége, a helyes tartás alapvetően meghatározza testi-lelki közérzetünket. A jó egészség ugyanis nagyrészt a normálisan működő idegrendszeren múlik. Az emberi test alkotórészei, a sejtek és a különböző szervek működését az idegek által közvetített impulzusok irányítják. Amikor ezek az ingerületek akadálytalanul eljutnak rendeltetési helyükre, a szervek és a test sejtjei alkalmasak a normális működésre. Ha viszont túl sok vagy túl kevés az idegek által továbbított impulzus, akkor a szövetek és a szervek nem működhetnek megfelelően, és a szervezet a betegséget megelőző állapotba kerül.

A gerincvelőnek 31 idegpárja van, ezek a gerincoszlopból lépnek ki. Az idegrendszer legkényesebb és legfontosabb részeit – az agyat és a gerincvelőt – kemény csontburrok védi, amely a koponyából, valamint a gerincsigolyákból áll. Bár a gerinc óvja a létfontosságú idegeket, nemegyszer zavart is okozhat a működésükben.

Ha valamilyen bántalom, sérülés éri a gerincünket, akkor valószínűsödő kör alakulhat ki. A gerinc aktív biomechanikai elemeinek korlátozott mozgása, az ideggyökök ingerlése fájdalmat és izomgörcsöt okozhat, ami viszont korlátozza a csigolyák ízületeinek mozgását, és még inkább ingerli az idegeket. Ebben az ördögi körben az egyik tényező jelentkezése maga után vonja a másik fellépését, az utóbbi viszont visszahat az előbbire, és egyre erősíthetik egymást.

Ha baleset történik, elesünk, váratlan stressz, feszültség ér bennünket, vagy bármilyen más okból egy vagy több csigolyánk elmozdul a megszokott helyéről, akkor ez irritálhatja, zavarhatja a gerinc ideggyökeit, ami testünk működési zavarához vezethet. Az ideg nyomása vagy irritálása a test fontos funkcióiban okozhat kedvezőtlen változást, ami viszont fogékonyabbá tesz bennünket a betegségekre. A gerincidegek irritálásának megszüntetésével a manuálterapeuta (vagy kiropraktikus) azt az okot iktatja ki, amely gátolja testünket a hatékonyabb és jobb működésben. A manuálterápia tehát oki kezelést kínál.

Könyvünknek ebben a fejezetében csupán röviden érintjük a gerinc egészségét védő házi gyógymódokat, valamint a nyak, a váll, a könyök, a térd és a csípő otthoni fájdalomcsillapítási lehetőségeit. Akit a téma bővebben érdekel, annak figyelmébe ajánljuk az e fejezet elkészítéséhez alapul szolgáló könyvet (*Dr. Veress János, Kürti Gábor: Gyógyítás otthon – Gerinc ABC*).

A helyes táplálkozás

A gerinc és a mozgásszervek egészségének megőrzéséhez elengedhetetlen a helyes táplálkozás, és ha szükséges, táplálékkiegészítők fogyasztása. Csak egy példa: az idősebb nőknek ajánlatos a több kalcium és D-vitamin fogyasztása, hogy megelőzzék szervezetük kalciumegyensúlyának a felborulását, ami azután a csontok szilárdságának csökkenésében nyilvánul meg.

A következő csoportokba tartozó embereknek feltétlenül szükségük van a táplálkozás kiegészítésére:

- fogamzásgátló tablettát szedő vagy más hormontartalmú készítménnyel kezelt nők, terhes és szoptató anyák;
- antibiotikumot vagy vizelethajtót, szteroidokat szedő betegek, akiknél a gyógyszerterápia befolyásolja egyes tápanyagok felszívódását;
- alkoholisták;
- fogyókúrázók;
- rákos betegek, illetve azok, akiket besugárzással vagy kemoterápiával kezelnek;
- akiket sokk ért, vagy súlyos betegek, például égési sérültek;
- olyan idős emberek, akik elégtelenül táplálkoznak;
- kamaszok, serdülők, akik elhanyagolják az étkezést.

Az egészséges étrend fehérjéket, szénhidrátokat, zsíradékot, rostos anyagokat, vizet, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmaz.

Az említett alkotórészek közül néhány minden ételismiszerben megtalálható, bár a nem megfelelő főzéssel részben vagy teljesen tönkremehetnek. Mások viszont ritkábbak, és csak bizonyos friss zöldség- és gyümölcsfélékből juthatunk hozzájuk, vagy olyan ételek révén, melyeket igen kevesen fogyasztanak.

Igazán egészséges, úgynevezett kiegyensúlyozott étkezés valójában nem létezik. Már csak azon fizikai és vegyi folyamatok miatt sem, amelyek az élelmiszerek nagy részét érik a vetőmag elültetésének pillanatától egészen addig, amíg az asztalunkra kerülnek.

Mégis van néhány olyan általánosabb szabály, amelyet vezérelvként elfogadhatunk:

Fogyasszunk sok gyümölcsöt, zöldségféléket és egész gabonamagvakat. Az előbbieket vitaminok és ásványi anyagok forrásai, míg a teljes kiőrlésű gabonamagvak testünk energiaellátásához szükséges fontos, összetett szénhidrátokat, rostokat tartalmaznak; jó hatásuk van a szív- és érrendszeri, illetve az emésztőszervi betegségek, valamint a felnőttkori cukorbetegség megelőzésében.

Együnk minél több halat és szárnyast. Így csökkenthetjük a telített zsírsavak fogyasztását, és segíthetjük szervezetünkben az egyensúly kialakítását a telített és a telítetlen zsírsavak között. (Testünknek egyaránt szüksége van növényi és állati eredetű zsíradékokra, de fontos, hogy ezek megfelelő arányban jussanak szervezetünkbe; segítségünkre vannak a zsírban oldódó vitaminok tárolásában).

Együnk kevesebb cukrot és olyan élelmiszereket, amelyek sok cukrot tartalmaznak. A cukor csupán „üres kalóriákat” szolgáltat, vagyis vitaminok, ásványi anyagok, fehérjék vagy zsírok nélkül csak energiát hordoz. Ezenkívül

sokan úgy vélik, hogy a cukorfogyasztás számos betegséget felelős – a fogszuvasodástól az elhízásig, a szívbetegségtől a cukorbetegségig. A legjobb a cukor és a cukortartalmú ételek kiiktatása az étrendünkéből. A cukrot egyébként kiválóan helyettesíthetjük például mézzel vagy juharsziruppal.

Csökkentsük a só és a nagy sótartalmú ételek fogyasztását. A legtöbb ember a szükségesnél jóval több sót fogyaszt, és sok szakember véleménye szerint ez a fő oka annak, hogy a világ fejlett országaiban jelentősen megnőtt a magas vérnyomásban szenvedők száma.

A két „élvezeti” szer – a só és a cukor – tulajdonképpen a mellékvesénket izgatja, hasonló állapotba kerülünk, mintha szteroidkezelésben részesülnénk.

Kerüljük a zsírban, olajban sült és a túlságosan zsíros ételek fogyasztását, vagy legalább kevesebbet együnk belőlük, mivel nehéz megemészteni őket. Süssünk inkább roston, grillezve, kemencében, vagy pároljuk meg az ételt. Amikor zöldséget párolunk, ne öntsük ki a levét, ahogyan a legtöbben teszik. Az értékes ásványi anyagok ugyanis ekkor már inkább a lében találhatóak, mint magában a zöldségben. A zöldséglét felhasználhatjuk levesalapnak vagy mártás készítéséhez.

Sült- és vajastésztából az egészségesek is csak keveset egyenek, olyan emberek pedig egyáltalán ne, akiknek gyöngye az egészségük, vagy akiknek baj van az emésztésükkel. Válasszuk inkább a nyers gyümölcsöt, a könnyű sodókat és piskótaféléket.

Hasonló elővigyázatossággal igyunk teát és kávékat. Ártalmas, ha túl sokat fogyasztunk belőlük. Igyunk bőségesen zöldség- és gyümölcsleveket. Kitűnő teákat ihatunk gyógynövényekből.

Nemcsak az a fontos, mennyit eszünk, hanem legalább annyira az is, hogy mit. Úgy válasszuk meg az ételünket, mintha ezen múlna az életünk – hiszen valójában ezen is múlik! Igaz a mondás: azért eszünk, hogy éljünk, és nem azért élünk, hogy együnk.

A tízes lista

Az Amerikai Kiropraktikai Társaság már évtizedekkel ezelőtt összeállította az úgynevezett tízes listát, amely a legáltalánosabban használt élelmiszerek és élvezeti cikkek közül a szervezetünk számára legártalmasabbakat tartalmazza.

1. Fehér, finomított cukor és cukorkafélék.
2. Alkoholtartalmú italok.
3. Kávé.
4. Kólafeleségek és mesterséges színezéket tartalmazó üdítőitalok.
5. Mesterségesen ízesített termékek, melyek túl sok tartósítószeret tartalmaznak.
6. Előre elkészített „úti ennivalók” és gyorsbüfék termékei (az úgynevezett snackek).
7. Finom, fehér lisztből készült termékek.
8. Hot dog és hasonló, utcán fogyasztható ételek.
9. Dohány.
10. Előre elkészített ételek, mint például „tv-vacsorák” és számos más, azonnal tálalható ennivaló.

Ez a lista közel sem teljes, mégis iránymutatóként szolgálhat azoknak, akik valóban komolyan törődnek az egészségükkel, és szeretnének minden tőlük telhetőt megtenni azért, hogy egészségesek maradjanak.

A túlsúly

Tudjuk, hogy a gerincünket szalagok és izmok tartják a helyén. Ezeknek elég erősnek és kiegyensúlyozottnak kell lenniük ahhoz, hogy betölthessék feladatukat. A testsúly az egyik legfontosabb tényező, amely felboríthatja testünk szerkezetének egyensúlyát.

Hogyan emeljük?

Álljunk közel a felemelendő tárgyhoz, és vessük meg szilárdan a lábunkat. Használjuk a hasizmainkat is a gerinc megtámogatására, miközben leguggolunk. Egyenesítsük ki a hátunkat, és hátizmaink segítségével emeljük meg a súlyt. Lassan tegyük le a tárgyat az új helyére.

Fontos, hogy emeléskor nyújtott lábbal ne hajoljunk le, és ne forduljunk el a törzsünkkel. Ugyancsak lényeges, hogy súlyos tárgyat lehetőleg ne emeljük feljebb a vállmagasságunknál. A rossz technikával végrehajtott emelés porckorongsérüléshez és más gerincbántalmakhoz vezethet.

Állás, járás

Ha egy helyben kell állnunk, tegyük magasabbra az egyik lábunkat, például sámlira, és gyakran változtassuk a helyzetünket. Néha hajlítsuk be a térdünket, hogy hátunk egyenes maradjon. Járás közben is ügyeljünk a helyes testtartásra, emeljük fel a fejünket, állunkat. Medencénket „toljuk” előre, és a cipőnk orra is egyenesen előre mutasson. (Ki a mell, be a has!) Csakis kényelmes ruhát és cipőt viseljünk, de szabaduljunk meg a kitaposott cipőtől!

Soha ne álljunk sokáig egy helyben, változatlan tartásban. Nyújtott lábbal ne hajoljunk előre, és ne járjunk hibás testtartással. Ha hosszabb ideig kell állnunk vagy járnunk, ne viseljünk magas sarkú cipőt. Ha a rossz testtartás állandósul, előbb-utóbb valamilyen gerincproblémát okoz. Ne lógassuk a fejünket! Húzzunk a szemünkbe egy baseballsapkát vagy egy széles karimájú kalapot, hogy fel kelljen emelni a fejünket, ha ki akarunk látni alóla. Fenn kell hordani az orrunkat! Néhány centiméterrel magasabbak leszünk, belül pedig derűsek.

Autóvezetés, motorozás

A vezetőülést úgy állítsuk be, hogy vezetés közben a térdünk legyen behajlítva, és valamivel magasabbra kerüljön, mint a csípőnk. Ülünk annyira egyenesen, amennyire csak tudunk. Hátunk teljesen támaszkodik a támlához. Ne feledjük, hogy vezetés közben mindig két kezünkkel fogjuk a kormányt.

Vezetés közben nem szabad túl távol ülnünk a volántól. Ha nyújtózkodnunk kell, hogy elérjük a pedálokat, illetve a kormányt, akkor meggömbül és előbb-utóbb meg is fájdul a derekunk. Ha pedig állandósul a rossz testtartásunk, hátp problémák jelentkezésére kell számítanunk. Akinek fokozott ágyéki görbülete van, tegyen dereka mögé kis, párnaszerű támaszt. Hosszú utakon hasznát vehetjük az ülések között, középen elhelyezett könyöktámasznak.

Előny lábunk számára, ha van beépített tempomat be rendezés a kocsiban. Hátrány, ha van klímaberendezés. Kevesen tudják megfelelően használni. Nagy nyári melegben jelentős különbséget nem érdemes beállítani a külső hőmérséklethez képest, mert a kocsiból kilépve „ránk szakad” a hőség. Tulajdonképpen 5-6 fokos enyhülés sokszor már jótékonyan hat ránk, és a kijövetelnél sem sülünk meg; hagyjunk egy kis alkalmazkodási tevékenységet szervezetünknek is. Ne irányítsuk a klíma hideg levegőjét (csupasz) testfelületeinkre. Keveredjen el a kocsiban a levegőjével, sőt az egyik ablakot még résnyire nyissuk is ki (a hideg levegő egyúttal szárazabb is, így ne csodálkozzunk, mitől vagyunk szomjasak). Klíma hiányában (az emberiség eddig is megvolt nélküle) kinyithatjuk feléig-harmadáig a túlsó oldali ablakot, s ha ez kevés lenne, ujjnyira a mellettünk lévő. Ha utas van, következnek a hátsó ablakok. Ha a kocsiban tele van emberekkel (gyerekekkel), akkor meg kell találnunk a mindenkinek megfelelő kompromisszumot. Kitűnően cseréli a levegőt a tetőablak.

Mindenesetre a legrosszabb, amit tehetünk: a teljesen letekert vezetőülés ablakán félig kilógva kikönyökölnünk, élvezzük a kánikulai melegben a friss levegőt (másnap úgyis annyira fog fájni a vállunk, nyakunk, könyökünk, hogy legalább valami jó emlékünk legyen). Télen és hűvösebb időben a helyzet még kritikusabb.

Ezek után mit mondhatunk a lengén öltözött motorosnak? Ne csodálkozzék, ha nem lesz egy ép ízülete néhány év után. Az okos ott is öltözik a menetszélhez. Amint megáll, akkor viszont a jól szigetelő ruhából ki kell bújni, mert úgy érzi, meggyullad. Kell a kesztyű, a sisak, a csizma. S hogy miről ismerjük meg a vidám motorost? Csupa szűnyog a foga...

Hogyan ülünk?

Úgy ülünk le, hogy mindkét lábunkat a talajra tudjuk tenni, miközben térdünk egy kicsit magasabban van a csípőnkénél. Keresztbe is vethetjük a lábunkat, vagy feltehetjük például az asztal alatti keresztlécra, esetleg egy szármolyra vagy puffra.

Ülünk mindig egyenesen, hátunkat a támlához támasztva! Derekat kispárnával is megtámaszthatjuk.

Ha asztalnál dolgozunk, ne ülünk olyan székre, amelyek túl magasak, vagy túl távol van a munkánktól (például számítógépes munkánál). Ne hajoljunk sokáig előre görbe háttal, és ne ülünk lomhán, „magunkba roskadva”. Ha minderre nem vigyázunk, ne csodálkozzunk, ha fájni kezd a hátunk. A széken hátra kell csúszni, amennyire csak lehet. Így a combunk nagy felületen támaszkodik, a gerinc pihentebb a hátsó támaszték miatt. Lábunk előre vagy a szék alá kerül-

jön, a combok jobb felfekvése miatt. A fenék csúcsán ülve hamar vérszegénység alakul ki az összenyomódott szövetekben, ami igen rossz közérzetet, mozgólódási kényszert kelt. Ezért hívják a kényelmetlen székeket „konferenciaszéknek”, hogy ne tarthasson az az összejövetel túl sokáig.

Korunk nagy találmánya a térdeplőszék. A számítógépek kénytelenek sokat ülni, és megtalálják vagy keresik maguknak az alternatív megoldást az ülés fárasztó tevékenységéhez. A térdeplőszék a medence előrebillentése révén valóban kiegyenesíti az ágyéki gerincet, de a gravitációs terhelés egy része a térdeket éri, és az megint nem esik jól. A térdeplőszék ennél fogva csak két-három órára jelent megoldást, aztán visszakíváncozunk a régi székeinkbe. Nem beszélve arról, hogy addig a törzs tartása elég sok izommunkával járt.

Summa summarum: a ma ismert legjobb megoldás a szövetborítású, magas háttámlájú, karfás irodai szék, melynek ülőmagassága állítható és kerekeken gurul. Ebben is hátra kell csúszni, de az ülőmagasságot az állunk alá helyezett ököl segítségével határozzuk meg. Miközben egyenesen előre nézünk, a munkafelületre (az asztallapra vagy a billentyűzetre) a könyök csúcsa éppen ráilleszkedik. Közel kell ülnünk az asztalhoz vagy a számítógéphez: a könyök a karfára, a csukló a billentyűk elé helyezett szivacsos csúszkára támaszkodik. A velünk szemben elhelyezett (oldalra soha!) monitor felső széle szemmagasságban legyen. A laptopozó csatlakoztassunk külső billentyűzetet és egeret, a képernyőjét emeljük feljebb (persze csak akkor, ha néhány évnél tovább is szeretnénk egerészni a képernyő előtt). Óránként fel kell állnunk és mozognunk pár percet. Megéri, mert a fej és a test vérkeringése jobb lesz, vele együtt lanyguló szellemi teljesítményünk is fokozódik.

Alvás

A nyugodt, mély alvás javít az ember közérzetén, és jót tesz a hátának is. Fontos, hogy kemény matracon vagy ágybetéten aludjunk. Ha oldalt fekszünk, enyhén hajlitsuk be a térdünket, ha pedig háton, tegyünk párnát a térdhajlat alá.

Soha ne aludjunk vagy pihenjünk puha, tartás nélküli, besüppedő ágyon vagy párnákon. Ha hason fekszünk, akkor a legtöbb esetben még erősebben megfeszülhet a hátunk. Ha a hátunk éjszakánként nem kap megfelelő „támogatást”, hamarosan „megbosszulhatja” a rossz bálnásmódot. Legyen friss a levegő (kissé nyitott ablak), és ne aludjunk elektromos készülékek közelében akkor sem, ha ki vannak kapcsolva. Az olvasólámpa zsinórját éjszakára húzzuk ki a konnektorból.

Gyógynövények, illóolajok, aromaterápia

A gerinc különböző fájdalmainak és betegségeinek kezelése történhet belsőleg, vagyis gyógyteák fogyasztásával, illetve külsőleg: borogatással, pakolással, valamint illóolajos masszázssal.

A leggyakrabban alkalmazott gyógynövények teakészítésre: csalán, mezei zsurló, fehérbábhéj, tüdőfű, fűzfakéreg és rozmaring.

Merev gerincnél, a csigolyák közti ízületek elcsontosodása esetén (kifejlett betegségnél ezt Bechterew-kórnak hívják) alkalmazható az alábbi teakeverék: mezei zsurló (10 g), csalán (100 g), fűzfakéreg (50 g), rozmaringlevél (50 g), citromfű (20 g). Elkészítéséhez a keverékből egy evőkanálnyit főzzünk 15 percig 2 dl vízben, majd szűrjük le. Étkezés után naponta 3-4-szer igyunk 2-2 dl teát. (Dr. Nagy Géza)

Derékfájásra jó, de idült lumbágónál is alkalmazható belsőleg a következő teakeverék: fűzfakéreg (100 g), aranyvesszőfű (100 g), borókabogyó (100 g), rozmaringlevél (50 g), macskagyökér (50 g), vérehulló fecskefű (50 g). Elkészítéséhez a keverékből egy evőkanálnyit főzzünk 15 percig 2 dl vízben, majd szűrjük le. Mindig étkezés után igyunk, naponta 2-3 alkalommal 2-2 dl-t. Célszerű erdei mézzel édesíteni. (Dr. Nagy Géza)

A hátgerinc izomzatát és a szalagokat eredményesen lazíthatjuk aromaterápiás gyógyfürdővel, amit víz alatti masszázssal, majd félórás izomlazító masszázzsal kombinálunk. Az izomlazítást olyan krémmel érdemes végezni, amelyben aromatikusan kivonatok vannak. Alkalmassá erre a célra a kakukkfű (fájdalomcsillapító, gyulladásgátló), a szurokfű, a koriander (izomlazító), a borsmenta (fájdalomcsillapító és hűsítő), az izsóp, a zsálya, a levendula (nyugtató, fájdalomcsillapító), a rozmaring és a borókabogyó (izomlazító). Csökkentik még az izomfájdalmat a következő növényekből nyert illóolajok: ánizs, bazsalikom, citromella, erdeifenyő, eukaliptusz, gyömbér, jázmin, kajepút, kamilla, kámfor, majoránna, muskotályzsálya, niuali, szegfűszeg és vetiver. Tehetünk a masszírozókrémbe kevés mustárt, csipős paprikát, fekete borsot vagy frissen reszelt tormát (mindegyik élénkíti a keringést, melegít). Magát a masszázst körkörös, az óramutató járásával megegyező irányú mozgással, ujjbeggyel végezzük a gerinc mentén, illetve a háton, alulról felfelé. Vigyázat: a gerinc mentén óvatosan masszírozzunk, fájdalmat nem okozhatunk vele, tehát nem nyomó, inkább simító masszázst végezzünk! A masszázs akkor jó, ha kellemes a beteg számára. Ilyenkor a megmasszírozott testrész kipirosodik, és a kezelés megkönnyebbülést hoz a betegnek.

Az illóolajok a masszázs hatására a bőrön át felszívódnak, bekerülnek az erekbe, helyi vérbőséget okozva. Oldódnak az izomgörcsök, csökken a fájdalom, megszűnik az idegek leszorítása. Ritkán, de előfordulhat, hogy megszűnik az adott csigolya rendellenes helyzete, a csigolya „helyreugrik”.

A fájdalmas ízületekre ajánlott a feketenadálytő-krém.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia (talp- és kézmasszázs)

Fontos, szükség esetén kezelendő reflexzónák: gerinc, váll, csipő, könyök, térd.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszs)* című fejezetet.

Akupresszúra

A gerinc problémáinak, fájdalmának enyhítésére két testi pont a legalkalmasabb. Ezenkívül létezik számos speciális testi pont egy-egy probléma vagy helyi fájdalom kezelésére (például váll, könyök, csukló, csípő, térd stb.). Mindemellett a fülön is kiválóan kezelhetünk gerinc-, csípő-, váll-, könyök- és térdproblémákat.

A két legfontosabb pont a húgyhólyag-meridiánon helyezkedik el.

Az egyik a húgyhólyag-meridián 40-es pontja (H-40). Ez a térdhajlat közepében lévő bicepsz izom két ina között található. Kezelése következőképpen történik: ülő helyzetben, derékszögben behajlítva tartjuk a lábunkat, majd a hüvelykujj begyével alulról megkeressük a két ín közötti rész felezőpontját, és erősen felfelé nyomjuk a térd irányába. Ha megtaláltuk a pontot, amit a szokásostól eltérő, különleges fájdalomérzés jelez (úgy is szoktuk mondani, hogy „jól fáj”), akkor nyomogassuk a pontot 25-30-szor akkora erővel, hogy a fájdalomhatárig jussunk el. Ez azt jelenti, hogy kicsit fájhat is a kezelés, de azért ne legyen nagyon kellemetlen.

Mivel a húgyhólyag-meridián – mint a legtöbb akupunktúrás energiavezeték – szimmetrikusan, párban fut végig a testen, a H-40-es pontot mindkét lábon kezelhetjük. Figyeljük meg, hogy azonos nyomást alkalmazva melyik térd alatt reagálunk érzékenyebben, hol fáj jobban a kezelés. Ez fontos jelzés, hiszen az akupresszúrában az azonos oldali pontok érzékenysége többnyire a fájdalom helyére is utal. Magyarán: ha a H-40-es pont nyomogatásra inkább a jobb térdnél érzékenyebb, akkor a fájdalom vagy a baj inkább a gerinc középvonalától jobbra eső részen jelentkezik, és fordítva.

A H-40-es pont kezelése segíthet a következő bajoknál: az összes gerinc menti panasz, alsó háti derékfájás (a H-60-as ponttal kombinálva), isiász, lumbágó, merev nyak, Bechterew-kór. Jó még hóguta, akut gyomor- és bélgyulladás, térdízületi gyulladás, az alsó végtag bénulása és a lábikraizom görcse esetén.

A másik leglényegesebb pont a húgyhólyag-meridián 60-as pontja (H-60). Ez a külső boka csúcsa és az Achilles-ín közötti távolság felénél található. Ugyanúgy kezeljük, mint a H-40-es pontot, vagyis a fájdalomküszöbig eljutó nyomogatással. Szintén érdemes megfigyelni, melyik lábunkon érzékenyebb a pontra a kezelésre.

A H-60-as pont kezelése a következő esetekben segíthet: fejfájás, merev nyak, golyva, alsó háti derékfájás (a H-40-es ponttal kombinálva), isiász, az alsó végtag bénulása, bokaízületi panaszok.

Az alábbiakban megadunk még néhány olyan speciális pontot, amellyel eredményesen kezelhetjük az általános hátfájást, a hát alsó, középső, illetve felső részének fájdalmát, a derékfájást, illetve a nyak és a vállak területén jelentkező fájdalmat.

Általános hátfájás és a derék középtáji fájdalma

Az ilyen fájdalom oka gyakran egyes éghajlati tényezők – szél, hideg, nedvesség – hatása. Gyakori azoknál a szabadban dolgozó munkásoknál, akik átáztak vagy áthűltek. A fájdalom hirtelen, erősen jelentkezhet, és a fájdalmas terület gyakran merevvé válik, hidegérzet járja át.

Hasznos pontok: H-23, H-40 és Kor-26.

A hát alsó része

A hagyományos kínai orvoslás felfogása szerint az ezen a testtájon jelentkező fájdalom többnyire a vese energiájának gyengeségére vezethető vissza. Különösen igaz ez akkor, ha a tünetek hosszú ideig állnak fenn, illetve rendszeres időközönként kiújulnak. Ha valóban a veseenergia (csi) gyengesége húzódik meg a háttérben, akkor jellemző kísérőtünetek lehetnek a gyakori vizelés, térdgyengeség és -fájdalom, impotencia, hüvelyfolyás, általános fáradtság.

Hasznos pontok: H-23, V-3, V-7, Bef-4.

A hát középső része

A hát középső részén jelentkező fájdalom általában a lép és a gyomor energiájának egyensúlyzavarával függ össze. Feltétlenül így van ez akkor, ha olyan kísérőtünetek is jelentkeznek, mint az étvágytalanság, bélgázképződés, általános emésztési zavarok, laza széklet, fáradtság.

Hasznos pontok: Gy-36, H-20, H-21, Bef-12.

A hát felső része

Ha ezen a testtájon érzünk fájdalmat, akkor minden bizonnyal a szív és a tüdő energiájának egyensúlyhiányáról van szó. Ilyenkor a tüdő diszharmóniája esetén kísérőtünetek lehetnek: köhögés, légszomj, fáradtság és szomorúság. Ha a szív energiájában bomlott meg az egyensúly, akkor szívdobogásérzés, izgatottság jelentkezhet, és az alvás nyugtalanná válhat.

Hasznos pontok: H-13, H-15.

Nyak és váll

Ha fáj a nyakunk és a vállunk, akkor a háttérben a máj működésének diszharmóniája húzódhat meg. A hagyományos kínai orvoslás szerint az életenergia, a csi áramlása elakad a májban, amiben fontos szerepet játszhat az érzelmi stressz.

Ugyanakkor a vállfájás a nyaki gerinc problémájára is visszavezethető, főleg akkor, ha a fájdalom inkább csak az egyik vállban jelentkezik.

Végül ne feledjük, hogy számos olyan foglalkozás, illetve tevékenység létezik, amely erősen megterheli a nyakat, a vállat és a csuklyásizmot. Ilyen a hosszabb időn át tartó számítógépes munka, az autóvezetés, illetve általában az

ülőmunka. Ha az utóbbi esetről, tehát a munkából következő fájdalokról van szó, akkor mindenképpen javasoljuk a testhelyzet gyakori megváltoztatását, a munka megszakítását 10-10 percre legalább óránként egyszer, valamint a munkahelyi tornagyakorlatokat (vállkörzés, karkörzés stb.).

Hasznos pontok: Eh-20, Eh-21, Kor-14, H-10 (főleg nyakfájdalomnál).

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Gombás bőrbetegségek

Számos embert érintenek a gombás bőrbetegségek, elsősorban a láb gombásodása. Sokan azért tartanak a strandtól, az úszómedencéktől, mert félnek, hogy gombás bőrbetegséget kapnak. A láb fertőzése mellett gyakori a hónalj, a lágyék gombásodása, valamint a köröm gombás fertőzése. Elsősorban nőknél fordul elő sűrűn a nemi szervek és a belek gombás fertőzése. A gombás bőrbetegségek arra utalhatnak, hogy a szervezet belülről is érintett, például Candida albicans gombafertőzéssel. A gombák megjelenése egyben az immunrendszer hatékonyságának csökkenését jelzi.

A tüneteket mindenki ismeri, ezért nem részletezzük őket. Mindenesetre figyelmeztethet a gombásodás veszélyére az erős viszketés.

A megelőzés és a gyógyítás egyaránt abból indul ki, hogy a szervezetet belülről kifelé, nem pedig kívülről befelé kezeljük. Teremtsünk kedvezőtlen életfeltételeket a gombák számára, elsősorban megfelelő étkezéssel. Ugyanakkor erősítsük meg az immunrendszer működését. Jó tudni, hogy a csökkent immunfunkció miatt könnyebben alakul ki gombafertőzés az elhízott embereknél, a cukorbetegyeknél és a fogamzásgátló gyógyszert szedő nőknél. Ugyancsak megnő a gombásodás veszélye hosszán tartó antibiotikum-kúra után. Az erősen izzadó emberek szintén a veszélyeztetett csoportba tartoznak.

Étrend, életmód

Mind a gombásodás megelőzése, mind a gyógyítása szempontjából elsősorban az a leglényegesebb, hogy étrendünkben zárjuk ki a finomított cukrot, az édességeket, a cukorral készített süteményt és minden cukrozott italt. Fogyasszunk inkább természetes szénhidrátokat – zöldséget (kiváló a fokhagyma!), gyümölcsöt, főzelékféléket, teljes őrlésű gabonát, édesítésre pedig használjunk mézet. Az anyagcsere helyreállításában segít a vegetáriánus étrend, esetleg sovány tejtermékekkel kiegészítve. Ha a szervezetünk alkalmas radikális tisztításra, akkor tartunk egyhetes léböjt- vagy nyerskoszt-kúrát. (Ellenjavallt ez a módszer az anyagcsere-betegségeknek, valamint hasnyálmirigy-gyulladásban.) Szelidebb módja a tisztításnak, ha

minden héten egy gyümölcsnapot iktatunk be az étrendünkbe.

Érdemes sokat szellőztetni és napoztatni a lábat, hogy elkerüljük az ismételt fertőzést, és kedvezőtlen feltételeket teremtünk a gombák szaporodásához. Az újrafertőzés megakadályozására javasolt a cipőt, csizmát formalinos vattával fertőtleníteni úgy, hogy 24 órára nejlonzacskóba zárjuk, belsejében a vattával. Szellőztetés után viseljük. (Dr. Nagy Géza)

Kerüljük a divatos antibakteriális szappant, mert felborítja az egészséges bőrfloórát, teret engedve kórokozó baktériumok és gombák elszaporodásának.

Ne használjunk műanyag zoknit, harisnyát, mert gátolja a bőr párolgását, hőpangást okoz. Válasszuk inkább a 100%-os pamut- vagy gyapjúzoknit.

Gyógynövények

Farkasalma leveléből 2-3 tetézt evőkanálnyi forrázunk le 4-5 dl vízzel, 10 percig hagyjuk állni, szűrjük, majd borogassuk vele a beteg bőrfelületet. A kezét vagy a lábfejet, a beteg testrészt furdethetjük is benne. (Dr. Oláh Andor)

Ecsetelőként alkalmazható szer: 2 evőkanálnyi kakukkfűvirágot és -levelet öntsünk le 1 dl gyógyszerári alkohollal, jól zárható üvegben hagyjuk állni egy napot, majd szűrjük le. Önmagában is használható vagy társítható a vörös áfonya termésének szeszes kivonatával. (Dr. Rácz Gábor)

További gombaellenes gyógynövények: diólevél, babérlevél, fekete ürömfű gyökér, bazsalikom. Ezeket elsősorban alkalmazhatjuk például a következő recept szerint: diólevél (100 g), bazsalikom (50 g) és babérlevél (20 g). A keverékből egy evőkanálnyi forrázunk le 2 dl vízzel, 15 perces ázás után szűrjük le. Naponta kétszer igyunk ilyen teát két étkezés között, frissen készítve. (Dr. Nagy Géza)

Használhatjuk ezeket a növényeket lábáztatáshoz is. Diólevélből, babérlevélből és fekete ürömfű gyökeréből vegyünk 100-100 grammot, a keverékből 3-4 evőkanálnyi főzzünk 2-3 liter vízben 5 percig. A szűrlethez tegyünk annyi langyos vizet, hogy a lábfejet ellepje, és adjunk hozzá 1-2 evőkanálnyi almaecetet. A lábat 20-30 percig áztassuk, majd szárítsuk meg a lábujjak között is, és hintsük be gombaölő hintőporral, vagy kenjük be hasonló hatású krémmel. Jó gombaölő hatása miatt alkalmazhatunk propolisz kenőcsöt vagy diólevélből készített krémet.

A népi gyógyászatban régóta alkalmazott gomba- és baktériumellenes növény a kamilla és a cickafark. A kamilla előnye, hogy egyben meg is nyugtatja az irritált bőrfelületet, csökkenti a viszketést.

Számításba jöhet még a kakukkfű vagy/és az apróbojtorján. Vegyünk 2-3 evőkanálnyi növényt, forrázunk le fél liter vízzel, és ebben furdessük naponta a lábat, kissé bedörzsölve az ujjak közötti részt. (Barbara Griggs)

Segíthet a beteg testrészt hígított ecettel való bedörzsölése napjában kétszer. (Szalai Miklós halimbai esperes)

Lábgombásodás megelőzésére ajánlott a Zeodry hintő-

por, sőt bármelyik izzadó testrészünket behinthesz vele. A lábujjak közeinek beszórása fürdés után javasolt.

Az érintett gombás testfelületre tehetünk fokhagymapépet is, mézzel váltogatva.

Illóolajok

Hatékony illóolajok: borsmenta, citronella, fahéj, kakukkfű, kamilla, kámfor, levendula, mirha, mirtusz, niauli, pacsuli, szegfűszeg, teafa.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, hipofízis, pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézz masszáz)* című fejezetet.

Akupresszúra

Testen kezelendő pontok: Vab-4, Vab-11 (az immunrendszer erősítésére), L-10 (a viszketés csillapítására).

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A leglényegesebb, hogy belsőleg áthangoljuk a szervezetet, kedvezőtlen táplálajt teremtve a gombáknak. Kiválóan alkalmazható az úgynevezett barátságos bélbaktérium, vagyis az *Acidophilus*.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Gyomorfekély, nyombélfekély

Az úgynevezett fejlett országokban a lakosság jelentős hányada, szinte minden tizedik ember szenved gyomor- vagy nyombélfekélyben. A nyombélfekély négyszer annyi férfit sújt, mint amennyi nőt, és ötször gyakrabban fordul elő, mint a gyomorfekély. A fekélybetegség kialakulásában több tényező közrejátszik, a helytelen étkezés és lelki okok mellett a *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) baktérium jelenléte is.

A fekélybetegek állapota többnyire étkezés után 45-60 perccel súlyosbodik, de hasi fájdalom éjszaka is jelentkezhet. Étkezés, savkötő anyagok hatására vagy hányás után a fájdalom csökken vagy elmúlik. A tünetek általában hosszabb időn át megmutatkoznak. Gyakori az is, hogy a

beteg akár néhány hónapig tünetmentes marad, tavasszal és ősszel azonban a betegség többnyire kiújul vagy erősödnek a tünetek. A fájdalom tipikus esetben maró, égető, görcsös vagy sajgó, esetleg gyomorégésként érzékelhető.

Mindkét fekélybetegség kialakulása az után következik be, hogy károsodik a gyomor és a vékonybél falát védő nyálkaréteg, a mucin. Az erősen savas hatású gyomorsav a védelem károsodása következtében károsítja a nyálkahártyát; akár vérző seb is kialakulhat. Ebben több tényező együttes hatása játszhat közre: a *H. pylori* baktérium jelenléte, aszpirin vagy más, nem szteroid gyulladáscsökkentők szedése, alkohol fogyasztása, ételallergia, koffein, dohányzás, stressz, valamint hiánybetegségek.

A *H. pylori* baktérium, amelynek a fekélybetegségekkel való kapcsolatát csak néhány éve fedezték fel, kutatások szerint a gyomorfekélyes betegek 70, a nyombélfekélyes betegek 90%-ánál van jelen. Ezt úgy tudják igazolni, hogy mérik a vérben vagy a nyálkában lévő *H. pylori* antitestek szintjét. A baktérium jelenlétét jelzi az is, hogy kevés gyomorsav termelődik, és ugyancsak kevés az antioxidáns a gyomor és a bélrendszer falában. A *H. pylori* baktériumfertőzés okozta fekély ma már jól kezelhető és gyógyítható megfelelő antibiotikum adásával. Mivel azonban nem minden fekélybetegség alakul ki e baktérium hatására, igen fontos, hogy megfelelő legyen az étrend és az életmód, és ugyancsak előnyös lehet a jól megválasztott táplálékkiegészítők szedése.

Étrend

A fekélybetegnek az a legelőnyösebb, ha naponta sokszor és mindig csak keveset eszik. Akár 10-12 étkezés is lehetséges. Vérző fekélynél inkább ajánlott a pépes, fehérje- és kalóriadús étrend, nincs szükség viszont erre, ha a fekély nem vérzik. Kerülendő a rostos és magas cukortartalmú táplálék, továbbá a túlzott fűszerezés. Mindenképpen felejtjük el a füstölt húst, a kolbászt és a sajtot. Ugyancsak mellőzendők a szeszes italok, a kávé, a koffeint tartalmazó üdítőitalok, a savas gyümölcsök és gyümölcslevek, mert irritálják a nyálkahártyát.

Érdemes savszívó ételeket eszegetni, így jó hatású lehet a keksz, a kétszersült és a pattogatott kukorica.

Fontos azonosítani a fekély kialakulásához vezető minden tényezőt, elsőként a táplálékallergéneket. A fekélybetegeknél elsősorban a tej viselkedik allergénként, ezért fogyasztása kerülendő.

A káposztalé a gyomor- és a nyombélfekély gyógyulását egyaránt meggyorsítja. Fekély elleni hatóanyaga az U-vitamin, amely más zöld növényekben is megtalálható, főzéskor azonban elbomlik. Dél előtt és délután több kisebb adagra elosztva szükséges meginni egy liternyi friss káposztalét, amit turmixgépen vagy gyümölcscentrifugán, némi víz hozzáadásával készíthetünk el. A nyombélfekély átlagosan 3 hét alatt, a gyomorfekély 5-6 hét alatt gyógyítható ily módon. Ha a káposztalé ivása következtében puffadás lép fel, azt csökkenthetjük a reggel és délben étkezés előtt elfogyasztott kamilla- és köményteaival.

Régi hagyomány a magyar népi gyógyászatban a gyo-

morfekélyesek gyógyítására a nyers burgonyalé alkalmazása. A nyers burgonyát lereszeljük, a levét kinyomjuk, és reggel éhgyomorra megiszunk fél pohárnyit. A kúra kb. 2 hétig tart. A nyers burgonyalé megszünteti a görcsös gyomorfájdalmat, de nem biztos, hogy magát a betegséget is. Az adagolásra vigyázni kell: 1 dl-nél többet ne igyunk belőle, mert a túl nagy dózis torokszárazsághoz és pupillatágulathoz vezethet. Csírázó vagy zöld burgonyát ne használjunk annak mérgező szolanintartalma miatt!

Gyulladáscsökkentő és hámosító hatása a lenmag, amit vízben addig kell főzni, amíg zselés állagú nem lesz. Ebből minden reggel éhgyomorra igyunk fél decit. Használhatunk lenmaglisztet is, amiből 2-3 kávéskanálnyit keverjünk el 1 dl vízben, majd néhány perces áztatás után, minden étkezés előtt negyedórával fogyasszuk el. (A lenmagliszt-kúra egyébként a vastagbél gyulladással megbetegedéseiben is jó hatású!)

Életmód

Régóta ismert, hogy a fekélybetegek nagy részének súlyosbítja az állapotát a stressz, a nem megfelelő lelki beállítottság. Nem véletlen, hogy gyakrabban fordul elő fekélybetegség az érzelmi szempontból zárkózott embereknél, akik képtelenek levezetni a felgyülemlett feszültséget; gondjaikat, haragjukat inkább magukba fojtják. De azokat is gyakrabban sújtja a fekély, akik túlzottan rendszeretők, pedánsak, maximalisták önmagukkal és a világgal szemben, és ha eltérést tapasztalnak az általuk elképzelt rendtől, azonnal feszültség keletkezik bennük.

A fentiek miatt lényeges a hatékony stresszcsökkentő módszerek alkalmazása, a rendszeres lazítás (relaxáció). Ugyancsak előnyös lehet a rendszeres testmozgás, mivel az is csökkenti a feszültséget, stresszoldó hatású.

A dohányzás hozzájárul mind a fekély kialakulásához, mind pedig a tünetek súlyosbodásához. Hatása többértű: növeli az epesav sóinak visszaáramlását a gyomorba, irritálva a gyomrot és a nyombél első szakaszát (reflux). Ugyanakkor csökkenti a gyomorsavat semlegesítő bikarbonát kiválasztását is, valamint gyorsítja az étel továbbhaladását a gyomorból a nyombél felé. Az elnyelt füst közvetlenül irritálja a nyelőcsövet és a gyomrot. Végül a dohányzás pszichikai értelemben is árt, hiszen a krónikusan szorongó és sok stressznek kitett ember még több cigarettát szív, ettől viszont súlyosbodik a fekélybetegsége. Jegyezzük meg: a dohányzó ember – csakúgy, mint a túlsúlyos – nem tekinthető egészségesnek!

Gyógynövények

Lukácsné gyomorfekély elleni teája: apróbojtorján (25%), ezerjófű (25%), fekete nadálytő (25%), nyárfalevél (25%). Elkészítése: 20 grammnyi keveréket 6-8 órán át áztassunk 4 dl vízben. Finom szűrőn átszűrve, a levét tegyük félre, a fennmaradó lucskos teakeverékre öntsünk 2-3 dl vizet, és fedő alatt forraljuk egy percig. Ha kihűlt, keverjük össze az előzőleg átszűrt lével. Az így kapott

folyadékot iszogassuk egész nap, kis adagokban. A teát tartsuk hűvös helyen. A gyógyuláshoz 2-3 hét kell, de a teát további 2-3 hétig érdemes fogyasztani.

Mind gyomor-, mind nyombélfekély ellen hatásos az alábbi recept: körömvirág (30 g), orbáncfű (25 g), cickafarkfű (25 g), macskagyökér gyökértörzs (10 g), édesgyökér (10 g). A keverékből egy evőkanálnyit forrázunk le 3 dl vízzel, 15-20 perces állás után szűrjük le. Napi 2-3 csészével fogyaszthatunk belőle úgy, hogy a napi adagból 1,5-2 dl-t reggel éhgyomorra, illetve este lefekvés előtt iszunk meg. A maradékot napközben, minél több részletben kortyolgassuk. Nemcsak fekély gyógyítására jó, hanem a műtét utáni állapot javítására, valamint megelőzőként a fekélybetegség kiújulása ellen. Súlyosabb esetekben azonban, főként vérzésnél, kizárólagos terápiaként kevés az alkalmazása. (Dr. Babulka Péter – Kósa Géza)

Jól használhatók gyomorfekély gyógyítására azok a gyógynövények, amelyek erősítik az idegeket. Ilyen a szurokfű, a levendula és a kamilla. Feszültségoldó a citromfű, csökkenti a depressziót az orbáncfű (ez helyi összehúzó hatása miatt is kitűnő), a bazsalikom pedig segít ráhangolódni a pozitív gondolkodásra. Ajánlott a következő keverék: szurokfű (100 g), levendula (30 g), kamilla (50 g), citromfű (20 g), orbáncfű (50 g), bazsalikom (50 g). Elkészítése: a keverékből egy teáskanálnyit mennyiséget forrázunk le 2 dl vízzel, 15 perces állás után szűrjük le. Étkezés előtt 20-30 perccel édesítés nélkül igyuk meg. (Dr. Nagy Géza)

Ha a beteg már megfelelő étrendet követ, és nyugodt a lelkiállapota, akkor érdemes összehúzó, gyulladáscsökkentő, hámosító és fertőtlenítő hatású gyógyteát inni. Ilyen az orbáncfű (150 g) és az apró bojtorján (50 g) elegye, amiből 2-3 evőkanálnyit kell leforrázni fél liter vízzel, majd 15 perces állás után leszűrve – és lassan, kortyonként fogyasztva – a nap folyamán több adagban meginni. Mindig éhgyomorra igyuk. (Dr. Nagy Géza) Még egy hasznos recept ugyancsak tőle: körömvirág (30 g), csalán (30 g), orbáncfű (40 g). A teát ugyanúgy készítjük el és adagoljuk, mint az előző keveréket.

Az úgynevezett gördülőkúra a következőképpen végzendő: reggel éhgyomorra igyunk egy csésze kamillateát, majd 5-10 percig fekdjünk háton, utána ugyanannyi ideig a bal, a jobb oldalunkon, végül hason. Ebéd előtt egy órával, délután 5 órakor és lefekvéskor ugyancsak igyunk egy-egy csésze erős kamillateát, mindig üres gyomorra. Elkészítése: 2-3 kávéskanálnyit kamillavirágot forrázunk le 2 dl vízzel, hagyjuk állni 10 percig, majd szűrjük le. (Dr. Oláh Andor)

A tudományos kutatás részletesen feltárta az édesgyökér előnyös hatásait a gyomorfekély kezelésében. A növény glicirrizinsavja gyógyítja a fekélyt, hormonszerű hatása van. Az édesgyökér nemcsak a gyulladást csökkenti, hanem hámosít is, mérsékli a gyomorfallal fokozott tónusát. Jó tudni, hogy nem hat viszont nyombélfekélyre. Az édesgyökér porából 20 g-ot oldjunk fel 3 dl meleg vízben vagy meleg kamillateában, és több adagra elosztva igyuk meg a nap folyamán. A kezelés mellékhatásaként néhány hét után előfordulhat vízvisszatartás, ödémaképződés és vérnyomás-emelkedés, ami azonban a kúra befejezésekor hamar

elmúlik. A vizesedés megelőzésére érdemes sószegény étrendet követni. Az édesgyökérgyógyászat ellenjavallt 65 évnél idősebbeknek, szív- és vesebetegség, valamint vérnyomás-növekedés esetén.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, gyomor, nyombél, rekeszizom, napfonadék.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Gy-36, Vab-10, Bef-12, Szb-6.

Fül: tüdő, lép, gyomor, nyombél.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Védi a gyomor és a vékonybél nyálkahártyáját, így elősegíti a fekély gyógyulását a béta-karotin (ebből a provitaminból a szervezet a szükségletnek megfelelő mennyiségű A-vitamint állít elő), valamint más karotinoidok. A feleslegben adagolt béta-karotin a széklettel kiürül, így nem kell A-vitamin-túlادagolástól tartanunk.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Gyomorrontás, gyomorégés

Nagyobb ünnepek táján szinte elkerülhetetlenül többet és mást eszünk és iszunk, mint az év más napjain, és ez így van jól. Csakhogy ritkán maradunk büntetlenül, mert szervezetünk érzékeny műszerként jelzi, ha táplálékunk eltér a megszokottól. Így hát gyakran szenvedünk az ünnepi eszem-iszom utóhatásaitól, és – képletesen, esetleg valóban – fáj a fejünk: hogyan nyugtassuk meg háborgó, lázadó gyomrunkat. Az alábbiakban röviden ismertetünk néhány népi, természetgyógyászati eljárást, melyek – a hagyományos szódabikarbóna mellett – gyorssegélyként alkalmazhatók gyomorrontás, gyomorégés, epegörcs esetén. Ezek várhatóan segítenek vagy legalábbis enyhítik a tüneteket. Ha mégsem, keressük fel az orvost.

Étrend

Évezredes tapasztalat, hogy a túlterhelt gyomor legjobb gyógyszere a koplalás. Óvatosan kezdjük el majd újra

táplálkozni, kerüljük az alkoholt, a cigarettát és a kávé, ne fogyasszuk fűszeres, zsíros ételeket és sülteteket – legalább addig, amíg helyre nem áll a normális emésztésünk.

Ha felfúvódtunk, esetleg megy a hasunk, vegyünk be 3×8-12 szem orvosi (aktív) szenet. Gyorsabb hatást érhetünk el, ha az aktív szenet elporítjuk, és kevés vízben elkeverve hajtuk fel. A szénporhoz adjuk apránként a vizet, különben nehezen oldódik fel.

Fokozza az epe kiválasztást, így serkenti az emésztést a fekete retek. Gyorsabb megkönnyebbüléshez vezet, ha a fekete retek kivonatát (gyógyszertárban is kapható) fogyasztjuk.

Gyomorrontásnál kiváló hatású, ha egy-két kanálnyi almaecetet egy pohár vízben elkeverve megiszunk. Érdekes módon az almaecet nem savasabbá, hanem lúgosabbá teszi a gyomrot, és a lúgosabb közegben a kórokozó baktériumok szaporodása is lassabb vagy megáll.

Az ünnepi lakoma és iszogatás után nem ritka a gyomorégés. Ilyenkor segít a 2-3 szem nyers burgonyából frissen nyert lé. Gyümölcscentrifugát vagy almareszelőt használhatunk, az utóbbi esetben a reszelt krumplit még szűrőn is át kell nyomkodnunk. Igaz, hogy csak néhány csepp kivonathoz jutunk, de az így is igen hatásos savlekötő. Mielőtt lenyeljük, tartogassuk kicsit a nyelvünk alatt, így – a homeopátiás gyógyszerekhez hasonlóan – információs szinten is jobban hatunk a szervezetre, és gyorsíthatjuk a javulást. A nyers krumpli levének fogyasztása éhgyomorral – reggeli előtt fél-egy órával – gyomor- és nyombélfekély esetén is rendkívül előnyös hatású!

A sok savat megköti és semlegesíti a száraz fehérkenyér, a banán és kis mennyiségben a hígított vagy sovány tej fogyasztása.

Hasznos lehet még a fehér fejeskáposzta-lé. A friss káposztafej belső leveleit préseljük vagy centrifugáljuk ki. Kúraszerűen több héten át is fogyaszthatjuk.

Gyógynövények

Érdemes az emésztést serkentő gyógyteát inni. A borsmenta, esetleg ánizzsal és édesköménnyel együtt fogyasztva, gyors enyhülést hoz. (Csecsemőknek viszont édesköményt még a részükre készült teában se adjunk, mert hasfájósok lesznek.) Előnyös a cickafarkfű és gyomorégésnél a körömvirág teája is. Gyomor- és bélgörcsnél beválik a kamillavirág-tea. Itt említjük meg a svédcseppet is, amely számos gyógynövény kivonatának alkoholos keveréke, és keserű anyagai elősegítik az emésztést.

Illóolaj

A gyógyteához hasonló hatású a belsőleg alkalmazott, jó minőségű (!) mentaolaj. Egy szem kockacukorra 2-3 cseppet téve fogyasszuk, javítja az emésztést.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Meleg vizes pakolás

Nedves, meleg vászonkendőt vagy meleg vizes palackot tegyünk a gyomortájékra, és kössük át száraz gyapjúkendővel. A kötést félóránként cseréljessük, amíg be nem következik az enyhülés.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, húgyvezeték, húgyhólyag, gyomor, nyombél, vékonybél, vastagbél, máj, epe, hasnyálmirigy.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszázs)* című fejezetet.

Akupresszúra

Testen kezelendő pontok: Gy-36, L-4.

Ha a Gy-36 pont helyében nem vagyunk biztosak, akkor a tenyerünkkel masszírozzuk a gyomor- és az epehólyagmeridiánt a lábszár külső oldalán. Fontos, hogy a masszírozás gyengéden és lefelé, tehát a meridián energiaáramlási irányával megegyezően történjen, annak működését ösztönözve. Ez a módszer minden emésztési zavarnál és epegörcsnél, nemegyszer fejfájásnál is beválik.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Jóga

A hasi jógalézés több vért juttat a gyomor-bél csatornába, így javítja az emésztést. Próbáljunk a mellkast szinte kikapcsolva, csak a rekeszizom mozgásával lélegezni. Gyakran enyhülést hoz már az, ha egy-két percig hasi lézést végzünk.

A részleteket illetően l. *A lézés és az egészség* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Előnyös az emésztést serkentő kombucha és a fehérjebontást gyorsító papayakivonat, illetve a bromelin enzim fogyasztása. Ha sok húst eszünk, megelőzőként is bevehetünk egy szem papayatablettát.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Hajhullás, korpásodás

Életkorunk a hajunk állapotán is lemérhető, és nagyon jól látszik belőle, hogy az illető szervezete biológiai értelemben fiatalabb vagy öregebb-e az életkoránál. Ha valakinek az idősor elérése előtt már

gondjai vannak a hajával, az többnyire valamilyen belső okra vezethető vissza. Az androgén hormontól a férfi a feje tetején kívül mindenütt szőrösebb lesz. E hormonok a változás korában viszonylagos túlsúlyba kerülnek a női szervezetben, például hajhullást okozva. Alapvetően el kell különíteni a diffúz hajhullástól a foltokban jelentkezőt: az utóbbi oka a szervezetben lévő bakteriális góc (orrmeléküreg, garatmandula, petefészek, prosztatata, fog).

A hajhullás (alopecia) férfiaknál az öregedésen kívül öröklött okokra, nőknél pedig inkább a hormonrendszernek a klimax után megváltozott működésére vezethető vissza. Számos egyéb oka is lehet a hajhullásnak, így valamilyen heveny megbetegedés, gyenge keringés, bőrbetegség, vashiány, cukorbetegség, pajzsmirigy-betegség, helytelen étrend, hirtelen fogyás, emésztőrendszeri zavarok, vitaminhiány, stressz vagy más lelki problémák, terhesség, valamint környezeti ártalmak, gyógyszer mellékhatás (például kemoterápia).

Az esetek többségében a helyes étrend és életmód önmagában segít. Különösen jó hatásúak a gyógynövények – belsőleg, illetve külsőleg egyaránt.

A haj nagyjából a körmeket is alkotó fehérjéből, a keratinból épül fel, és nem élő szövet. Hajunk akkor egészséges, ha a fejbőrben található hajhagymák elegendő és megfelelő tápanyaghoz jutnak a vérből. A haj növekedése és hullása is természetes folyamat. Havonta kb. 1 cm hosszúságú új hajunk nő ki, ugyanakkor akár 100 hajszálnk is kihullhat naponta, de általában ugyanennyi új nő helyette. Mindez a normális hajváltás része. Ősszel és tavasszal kissé fokozódhat, emlékeztetve az emberfaj őseinek vedlésére. Bajt jelez viszont, ha hajunk szárazzá, töredezetté válik, nem nő vissza, vagy a fejbőr túlzottan hámlik, ezért korpás lesz.

A népi és természetgyógyászati módszerek általában kiválóan használhatók, feltétlenül forduljunk azonban orvoshoz, ha a hajhullás hirtelen következik be, és olyan tünetekkel párosul, mint például a menstruáció elmaradása. Ugyancsak orvosi vizsgálat szükséges, ha a haj foltokban hullik, vagy ha a fejbőr erősen viszket.

Étrend

Elsősorban olyan ételeket fogyasszunk, amelyek bőségesen tartalmaznak a hajhullás megelőzéséhez szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat.

Hasznos a sárgarépa, petrezselyem, cékla, káposzta, paprika, mandarin és a virágor (az erre allergiásoknak azonban tilos!). Jóízű csemege a reszelt sárgarépa, mézzel és citrommal ízesítve. Az említett élelmiszerek mindegyikében van béta-karotin, illetve A-vitamin.

Együnk rendszeresen csírázó gabonaféléket, teljes őrlésű gabonaféléből készült kenyeret, szóját, élesztőt, diót, mandulát, lencsét, földimogyorót, szőlőt, cseresznyét – mindegyikben megtalálhatjuk a szükséges B-vitaminokat.

Fontos az is, hogy zárjuk ki étrendünkben a cukrot és az édességeket, mellőzzük a húst vagy mérsékeljük fogyaszt-

tását. Hajhullásnál és korpásodásnál gyakran gyors javulást tapasztalhatunk a tejtermékek, főként a sajt adagjának csökkentése nyomán. (Dr. Oláh Andor)

Életmód

Semleges kémhatású samponnal vagy tojássárgájával mossuk a hajunkat. Soha ne tegyük a sampont közvetlenül a hajra, hanem előzőleg keverjük el megfelelő hőmérsékletű vízben, és az elegyet vigyük fel a fejbőrre. A haj szárítása is kíméletesen történjen, mellőzzük az erős dörzsölést. A hajmosás végén hideg-meleg vizes váltott öblítés élénkíti a fejbőr vérkeringését. Az utolsó öblítés mindig hideg vizes legyen.

Kerüljük a káros vegyhatásokat, például a klóros vizű medencét, és túlzott hőhatásnak se tegyük ki a haját, tehát ne használjunk erős és forró légárammal működő hajszárítót vagy sütővasat.

Övjük a napfény túlzott hatásától a haját és a fejbőrt. Erős napsütésben viseljük sapkát, kalapot.

Legalább hetente egyszer masszírozzuk meg a fejbőrünket, ezzel a stressz enyhítése mellett javítjuk a fejbőr, a hajhagymák vérellátását. Hasznos lehet, ha a bedörzsölést hígított ecettel vagy citromlével végezzük el.

Dr. Oláh Andor ismerteti az ujjmasszázs hatásos módját a fejbőr vérkeringésének javítására. Behajlított ujjainkat karomszerűen tartva dörzsöljük mindkét kézzel a fejbőrt naponta két alkalommal néhány percig. Ezután pár percig körkörösön nyomjuk a fejbőrt, valamennyi területet érintve.

Fontos a rendszeres fésülködés is, de nem hegyes fogú fésűvel. Nem baj, ha az erőteljes fésülés következtében elveszítünk néhány hajszálat, mert azok már úgymint lazán rögzültek.

Dohányosok, figyelmelem! Egy angliai kutatás szerint a dohányzók hajának őszülése minden korosztályban négyszer nagyobb valószínűséggel következik be, mint a nem dohányzóknál. A kutatók a dohányzás és a hajhullás között is összefüggést találtak. Ugyanakkor tény, hogy a dohányzás elhagyása után rövid idő alatt látványosan szépül a haj.

A fejbőr vérellátását ronthatja, ezáltal hajhulláshoz vezethet, ha becsípődnek az oda vezető idegszálak. Ez bekövetkezhet gerincferdüléstől, illetve a csomóba állt, összehúzódott vállizmoktól is. Ilyenkor segít a rendszeres torna, a csigolyák környékének, a vállizmoknak az ellazítása (megfelelő krémmel is).

A fordított testhelyzetű jógyakorlatok hatására jelentősen javul a hajhagymák vérellátása (az agyé nemkülönböztetve). Elsősorban a naponta 2-3 percig végzett teljes gyeritya (szárvangászana) és/vagy a fejenállás (sirsászana) javasolt. Vigyázat: ezek az ászanák magasvérnyomás-betegség esetén ellenjavalltak.

Gyógynövények

Lukácsné hajhullás elleni – belsőleg alkalmazandó – teakeveréke: körömvirág, ragadós galaj, gólyaorr és bojtorján – azonos arányban. A kúra általában 2 hónapig tart.

Lukácsné felhívja a figyelmet arra, hogy hajhullás esetén meg kell keresni és ki kell szűrni a gyulladáshoz vezető okot a szervezetben. Nőknél általában nőgyógyászati problémákra, férfiaknál pedig a prosztatata megbetegedésére vezet vissza a hajhullást. Teakeveréke magát a hajhagymát gyógyítja, a kúra nyomán – mint írja – a gyógyult hagymából az eredeti formában és színében nő ki a haj.

Dr. Nagy Géza ugyancsak hangsúlyozza, hogy gennyeshöz (például rossz fog, gyulladt mandulák stb.) okozhat hajhullást. Ilyenkor először a kiváltó okot kell megszüntetni. A gőc eltávolítása mellett kiegészítő terápiaként kedvezően hatnak a gyulladásgátló gyógynövények. Ilyen teakeverékek például: körömvirág (30 g), mezei zsurló (20 g) és cickafarkfű virág (50 g). Ebből egy evőkanálnyit forrázunk le 2 dl vízzel, 20 percig hagyjuk ázni, szűrjük le. Naponta 2-3 alkalommal étkezés után igyunk.

Előfordul az is, hogy emésztési zavar következtében hullik a haj. Ilyenkor a bélflóra rendbehozatalához, a normális emésztéshez gyógynövények is hozzásegíthetnek. Hasznos lehet: borsmenta (100 g), ezerjófű (20 g), apróbojtorján (50 g), fehérüröm fű (30 g), édeskömény (100 g), bazsalikom (100 g). A keverékből egy evőkanálnyit főzzünk két percig 2 dl vízben, majd 10 percig hagyjuk ázni. Ha az édeskömény zúzott állapotban van, elegendő a forrázás is. Ebéd, illetve vacsora előtt 20-30 perccel igyunk naponta kétszer 2 decilitert. A keverék keserű, de édesítés nélkül fogyaszthatjuk, így azonnal beindítja az emésztőnedvek képződését.

A neves fitoterapeuta hozzáteszi, hogy idegrendszeri, lelki ok is előidézhetheti a hajhullást. Ilyenkor a szorongást, a szomorúságot vagy a kimerültséget ajánlott kezelni gyógyteákkal, az előbb említett sorrendben citromfűvel, macskagyökérrel vagy aromaterápiás gyógyfürdővel (levendula, rozmaring).

Szorongás elleni receptje: citromfűből 100 grammot forrázunk le fél liter vízzel, 20 perces állás után szűrjük le. Egy nap alatt fogyasszuk el kortyolgatva. Rámutat, hogy minél gyengébb a tea, annál jobban nyugtat.

A szomorúság leküzdésére az alábbi keveréket javasolja: macskagyökér (60 g), borsmentafű (30 g) és szurokfű (10 g). Egy evőkanálnyit mennyiséget 2 dl vízben főzzünk 5 percig, majd szűrjük le. Naponta 2-3 alkalommal, étkezés után 2 dl-t igyunk.

Egy másik forrásból származó, ajánlott teakeverék: nyírfalevél, csalánlevél, bojtorjángyökér, fűzfakéreg és kamillavirág (5-5 g), valamint levendulavirág és római kamilla (2-2 g). Egy további recept: bojtorjángyökér, csalánlevél, csalángyökér, fűzfalevél, fűzfakéreg (mindegyikből 5 g), római kamilla (2 g). A keverékek hajhullásra és korpásodás ellen egyaránt hatásosak. A teakeverékből készült főzettel hajmosás után erőteljesen dörzsöljük be, masszírozzuk meg a fejbőrt. (Rápóti–Romváry)

Kakukkfű, rozmaring, zsálya vagy csalán forrázata szintén segíthet hajproblémánál. Vegyünk 2-3 evőkanálnyit növényt, forrázunk le fél liter vízzel, hagyjuk 10 percig állni. Hajmosás után dörzsöljük be a főzettel a fejbőrt, néhány percig masszírozzuk vele, azután öblítsük le. Mind hajhullásra, mind korpásodásra jó. (Barbara Griggs)

Alkalmas bedörzsölésre az ezerjófű vagy a farkasalmalevél főzete is. Elkészítésük azonos: 3-4 tetézett evőkanál-

nyi gyógyfüvet dobjunk be fél liter forró vízbe, rögtön vegyük le a tűzről, és 10-15 perces állás után szűrjük. Nemcsak bedörzsölő szerként használhatjuk, be is márthatjuk a hajás fejbőrt a főzetbe.

A fejbőr bedörzsölésére jó még a következő gyógynövények valamelyikének vagy keverékének főzete: áfonyalevél, árnika, bojtorján, csalán, diólevél, fűz, levendula, majoránna, rozmaring, szappanfű, vasfű, zsálya, zsurló. (Szalai Miklós halimbai esperes)

Kevesen tudják, hogy bedörzsölésre a csalánlevél kivonatánál hatékonyabb a növény gyökere. Házilag is elkészíthetjük frissen gyűjtött csalángyökérből a szeszes kivonatot. A gyökeret mossuk meg, azonnal aprítsuk fel, és kb. 2 hetes szárítás után 200 grammnyit áztassunk be egy liter 60 vagy 40%-os szeszbe. Az üveget jól zárjuk le, 20 napig tartuk sötét helyen, de naponta legalább egyszer rázzuk fel. Ha készen van, szűrjük le, naponta egyszer masszírozuk be vele a fejbőrt. Utána ne mossunk haját, hogy a hatóanyagok felszívódhassanak. (Dr. Nagy Géza)

Felhívjuk a figyelmet, hogy vízajtó hatású gyógynövények alkalmazásakor (ilyen például a csalán) ügyelni kell arra, hogy túladagolás esetén a tea kihajtja a szervezetből az ásványi anyagokat (makro- és mikroelemeket). Nem helyes tehát, ha tisztítás céljából valaki napi két liter csalánteát fogyaszt. Inkább főzzön egy evőkanálnyi csalánlevelet 3 dl vízben két percig, hagyja állni 10 percet, szűrje le, és ne egyszerre igya meg, hanem egész napra elosztva kortyolgassa.

Illóolajok

Hajhullásra, korpásodásra ajánlott illóolajok: boróka, cédrusfa, citrom, levendula, kajeput, kakukkfű, muskotály-zsálya, pacsuli, rozmaring, teafa, zsálya. Elősegíti a hajnövekedést a cickafark, az ilang-ilang és a rozmaring olaja.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, máj, tüdő, ivarmirigyek (petefészek vagy here).

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszázs)* című fejezetet.

Akupresszúra

Testen kezelendő pontok: V-3, H-23.

Fül: vese.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A hajhullás megelőzéséhez elsősorban A-, D-, B₅- és B₆-vitaminra, valamint kovásva van szükség. Ha ezeket

ételeinkkel nem tudjuk bevinni (lásd az *Étrend* részt), akkor bevehetünk béta-karotint tartalmazó étrend-kiegészítőt (a béta-karotin az A-vitamin előanyaga, ebből a szervezet maga állítja elő a számára szükséges A-vitamint), a B-vitaminokat pedig B-komplex táplálékkiegészítővel juttathatjuk be.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Hiperaktivitás

Modern korunkban egyre több, korábban nem ismert vagy rendkívül ritkán előforduló betegség kerül a figyelem középpontjába. Egy részüket nyugodtan sorolhatjuk az úgynevezett civilizációs betegségek közé, és ezek sorába illeszthető a hiperaktív gyermekek kérdésköre. De vajon valóban betegségről van-e szó, vagy pedig a megváltozott életfeltételek és környezet hatásáról? A válasz ma sem egyértelmű. Valószínűnek látszik viszont, hogy a hiperaktivitás többféle okra vezethető vissza, és ennek megfelelően többféle módon kezelhető tünetcsoport.

A szakirodalom még a megnevezést illetően sem egységes: a hiperaktív gyermek kifejezés mellett a hiperkinetikus magatartászavar, a minimális agyi diszfunkción vagy olykor még a minimális agykárosodáson is ugyanazt a jelenséget értik. Közös jellemzője azonban valamennyi meghatározásnak a figyelemzavar, amely hiperaktivitással vagy a nélkül is kialakulhat, és lehet átmeneti vagy visszamaradó fajta.

A hiperaktív gyermeket környezete túl élénknek ítéli, emiatt gyakran kell szembesülnie konfliktusokkal otthon és közösségben (óvoda, iskola) egyaránt. Az ilyen gyerekek általában néhány percnél tovább képtelenek odafigyelni valamire, hamar félbehagynak bármilyen, újonnan kezdett tevékenységet, türelmetlenek, sokszor folyamatosan beszélnek, és másokat nem hagynak szóhoz jutni, képtelenek nyugodtan játszani. Előfordul, hogy más gyermekeket nem hagynak békén, nem képesek egy helyben ülni (még étkezéskor sem), és túlzott energiájuk akár önmaguk ellen is fordulhat. Mindezt gyakran kíséri alvászavar: keveset alszanak és nyugtalanul. Ezért aztán soha nincsenek igazán kipihelve. Ez persze általában a családi környezetükben ugyancsak megfigyelhető, hiszen a gyermekek túlzott éjszakai aktivitása mások álmát is zavarja.

(Ne feledjük, hogy a bélférgesség gyakran okoz végbél-táji, esetleg orrvizketést, ami érthető nyugtalansággal jár, de el kell különíteni a hiperaktív tünetektől.)

Az okokat illetően a kutatók egy csoportja azt tartja meghatározónak, hogy a hiperaktív gyermekek agyában túlságosan sok dopamin szabadul fel. Ez olyan anyag, amely az idegingerületek átviteléért felel (Parkinson-kórosoknál éppen ebből van az agyban kevés). A szakértők egy másik csoportja a hiperaktivitást genetikai okokra vezeti vissza. Egy vizsgálat szerint a hiperaktív gyermekek

szüleinek és testvéreinek több mint a felénél szintén megjelent ez a tünetcsoport. Egyes kutatások összefüggésbe hozták a hiperaktivitást a terhesség idején történt dohányzással, illetve a születéskor fellépő oxigénhiánnyal.

Végül létezik olyan elmélet is, amely az ideiglenesen, csak rövidebb ideig fennálló hiperaktivitásra azon az alapon talál magyarázatot, hogy a tünetek hátterében valamilyen érzelmi megrázkódtatást, családi válsághelyzetet keres. Ilyenkor az igazi megoldást nem a gyermek, hanem a szülők kezelése, a nekik nyújtott tanácsok, az életmódbeli változtatások jelentik.

A hiperaktív gyermek szerencsére gyakran kinövi ezt a rendellenességet, idegrendszere érésevel a tünetek enyhülhetnek, akár meg is szűnhetnek. Ha ez mégsem történik meg, akkor az illető felnőttkorában is túlságosan aktív, örökké nyüzsgő marad. Ilyen emberekből lesznek a munkamániások, de válhat belőlük kiváló kutató, örökké az újat kereső művész vagy tudós is. Leonardo da Vinci, a polihisztor művész, Walt Disney, a „rajzfilmkirály” vagy Thomas A. Edison, a feltaláló zseni ugyancsak hiperaktív személyiségnek számított.

Figyelemzavar hiperaktivitás nélkül

A hiperaktivitás nélkül kialakuló figyelemzavar, amelyvel együtt jár a tanulásra való képtelenség, pusztán attól is létrejöhet, hogy valamelyik vitamin hiánya következtében elégtelen az agyműködés. A „bűnösök” listáján első helyen szerepel a vas, amelynek hiánya csökkenti a figyelmet, az állóképességet, ennélfogva a tanulást és a viselkedést is befolyásolja.

Ha egy egyébként jó képességűnek mondott gyermek tanulási problémákkal küzd, akkor könnyen lehet, hogy túl sok szennyező nehézfém halmozódott fel szervezetében. Hajanalízissel ezek kimutathatók; többnyire a higany, a kadmium, az ólom, a réz és a mangán magas szintje húzódik meg a háttérben. Ilyenkor a nehézfémzennyezés kivezetésével – jól felépített, kombinált vitamin-, ásványianyag- és antioxidáns-kúrával – néhány hét alatt kedvező változást lehet elérni.

Végül érdemes megemlíteni, hogy több tanulmány is kimutatta: a gyakori fülfertőzés (középfülgyulladás) kétszer annyi rosszul tanuló gyermeknél fordul elő, mint az iskolában jól teljesítőknél. Az ismétlődő középfülgyuladást átélt gyermekek lassabban tanulnak meg beszélni, tanulási nehézségekkel küzdenek, és általában alacsonyabb az intelligenciaszintjük is. Az orrandulák túltengése is szellemi visszamaradottsághoz vezethet.

Hiperaktivitás figyelemzavarral

Minden tizedik-huszedik iskolás gyermek tartozik ebbe a csoportba, és tízszer több fiú küzd hiperaktivitással, mint amennyi lány. A tünetek már óvodáskorban jellemzőek, de az orvosok a diagnózist általában csak később állítják fel, amikor a gyermek már iskolába kerül. Nyugaton, főleg az Egyesült Államokban két-hárommillió iskoláskorú fiú kap

gyógyszert emiatt, pedig nem lehet biztosan tudni, hogy a tünetek elnyomásán, háttérbe szorításán kívül nincs-e más, olyan mellékhatásuk, amely az érintetteknek csak felnőttkorukban okoz majd problémát. Ráadásul az ilyen gyógyszer szedő gyermekekből – ha a dózis nem megfelelő vagy valamilyen okból kimarad a gyógyszer szedése – könnyen kirobbanhat a visszafojtott energia. Amerikában az iskoláskorú erőszakos bűnelkövetőkről gyakran kiderült, hogy ilyen vagy hasonló gyógyszert szedtek.

Több tudományos kutatás bizonyította, hogy a hiperaktív jelenségek többségéért a különböző élelmiszer-adalékanyagok, táplálékallergének okolhatók. A túlzott cukorfogyasztás ugyancsak gyakran jellemző az ilyen gyermekekre.

Ha meggondoljuk, hogy az Egyesült Államokban 5000-féle adalékanyag van használatban, és becslések szerint minden amerikai szervezetébe évente több kiló ilyen adalékanyag jut, akkor könnyen megérthetjük ennek a tényezőnek a fontosságát.

Dr. Benjamin Feingold elmélete szerint a hiperaktív gyermekek mintegy fele érzékeny az élelmiszer-színezékekre, tartósítószerre, ízfokozó adalékanyagokra, valamint a természetesen előforduló szalicilátra és fenolokra. Más kutatásokból az derült ki, hogy a túlzott izomaktivitásért (hiperkinézis) elsősorban a foszfát tartalmú adalékanyagok felelősek.

Bár Feingold teóriáját sokan támadták, több vizsgálat megerősítette, hogy ha az említett anyagokat kizárják a hiperaktív gyermekek étrendjéből, állapotukban számottevő javulás érhető el. Az egyik ilyen kutatás során 76 súlyosan hiperaktív gyermeket fogtak hipoallergén diétára: táplálékuk bárányból, csirkéből, burgonyából, rizsből, banánból, almából, káposztafélékből állt, emellett kaptak multivitaminot és napi 3 g kalcium-glükonátot. Egy hónap elteltével 62 gyermek (82%) viselkedése javult, közülük minden harmadik teljes mértékben normalizálódott. Kísérő tünetek – fejfájás, görcsök, derékfájás – ugyancsak enyhültek. Megerősítette ezt az összefüggést, hogy amikor a vizsgálat idejére elhagyott élelmiszereket ismét beépítették a gyermekek étrendjébe, újra jelentkezett náluk a hiperaktív magatartás és az egyéb tünetek.

Étrend, életmód

Ne szerepeljen a gyermek étrendjében só, szénsavas üdítőitalok, tea, szójaszós, borecet, tej, ketchup, chiliszós, színezett sajtok, csokoládé, szalámi, virsli, disznóhús, hot dog, sonka, búza, kukorica, mustár, adalékanyaggal készült vaj, jégkrém; minden olyan étel, amely tartósítószereket, ízfokozó, színező anyagokat tartalmaz. Ugyancsak hátrányos a természetes szalicilátokban dús táplálék, ezért kerülendő a mandula, az alma, a sárgabarack, a bogycsügmölcsök, az őszibarack, a szilva, a narancs, a paradicsom, az uborka. Szintén mellőzendők a magas foszfortartalmú ételek, amilyen a legtöbb hús, valamint a kóla. Célszerű kiiktatni a menüből minden, finomított cukrot tartalmazó ételt.

Csak természetes anyagokat tartalmazó fogkrémet használjanak.

Ehet viszont a hiperaktív gyermek minden olyan zöldséget, gyümölcsöt, amit nem említettünk, valamint rizs- és zabalapú ételeket.

A fentiekből kiderült, hogy a legjobb lenne minden ételmszer-adalékot törölni az érintett gyermekek étrendjéből. A gyakorlatban azonban ezt igen nehéz megvalósítani. Van lehetőség viszont az adott gyermek számára veszélyesnek minősülő anyagok azonosítására, majd pedig az étrendből való kizárására. A legegyszerűbb módszer erre az, hogy négy héten keresztül alacsony allergéntartalmú étrendet követünk, majd egyesével kezdjük meg a „gyanús” ételmszerek ismételt fogyasztását. Tegyük ezt úgy, hogy naponta legalább egyszer adunk belőle a gyerekeknek, és csak hetente vezetünk be új ételmszert. Kísérjük figyelemmel, hogy visszatérnek vagy rosszabbodnak-e a tünetek, és ha igen, akkor fel kell hagyni az adott ételmszer fogyasztásával.

A hiperaktív gyermekek azon csoportjánál, amelyre jellemző az idegrendszer éretlensége, gyakoriak a balesetek, mert a fáradhatatlanul nyüzsgő gyerek nem elég ügyes, és több veszély fenyegeti, mint társait. Ilyenkor segíthet az Ayres-féle mozgásterápia, amely nemcsak a mozgás biztonságát növeli, hanem hozzájárul az idegrendszer éréséhez is. (Magyarországon például az Óbudai Nevelési Tanácsadóban alkalmazzák ezt a módszert.)

Gyógynövények

Különösen előnyös a macskagyökér, illetve a macskagyökéret tartalmazó teakeverék. Kiegyensúlyozza az idegrendszer működését, miközben nincs semmilyen káros mellékhatása.

Citromfű (10 g), macskagyökér (30 g), galagonyavirág (30 g) és komló (30 g) keverékéből vegyünk egy mokkáskanálnyi, forrázzuk le 1 dl vízzel, és 20 perces állás után szűrjük le. A megadott mennyiséget növelhetjük vagy csökkenthetjük is aszerint, hogy mennyire hatásos. Ha a gyermek szívesebben issza úgy, ízesítsük egy kis mézzel. Naponta egy-két alkalommal készítsük el és fogyasszuk. (Dr. Nagy Géza nyomán)

Illóolajok

Ajánlott illóolajok: cédrusfa, citromfű, ilang-ilang, kamilla, levendula, mandarin, petitgrain.

Ezek közül a mandarint a gyerekek különösen szeretik, megnyugszanak tőle, és még pici gyermekeknél is nyugodtan alkalmazható.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húghólyag, agy, hipofízis, mellékpajzsmirigy, napfonat.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmassázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Vab-4, Szb-6, Szb-7.

Fül: Sen Men.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A hiperaktivitás többnyire alacsony kalcium- és magnéziumszinttel párosul, ezért érdemes ilyen tartalmú táplálékkiegészítőt szedni. A készítményben a kalcium és a magnézium szerves kelát kötésben és 2:1 arányban legyen jelen.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Hörghurut, köhögés

Hörghurut (bronchitis) gyakran alakul ki megfázás vagy a felső légutak fertőzése következtében. A hörögök heveny gyulladást jelent, és előfordulhat influenza, kanyaró, szamárköhögés vagy más betegség kísérőjeként is. A garatban összegyűlt váladék megkönnyíti, hogy a kórokozók a belélegzett levegővel bejussanak a hörögökbe. Ott azután aktívvá válnak, és jelenlétüket makacs köhögés, esetleg mellkasi fájdalom jelzi.

A köhögés főleg hajnalban és reggel erős, mert éjszaka összegyűlik a váladék. Egyéb tünet lehet a rekedtség és a fulladásérzés.

A hörghurut mindenképpen kezelésre szorul, nehogy krónikus betegséggé váljék. Kialakulhat fokozatosan, vagy más gyulladással járhat. Jellemző az is, hogy a vesebetegségek gyakran együtt jelentkeznek a krónikus hörghuruttal, és a két betegség kölcsönösen súlyosbítja egymást. Allergia ugyancsak okozhat krónikus bronchitist.

A krónikussá vált hörghurut időnként felfollobbanhat; ilyenkor láz, hátfájdalom és bőséges köpetürítés is tapasztalható.

A gyógyulást két úton segíthetjük elő: mindenekelőtt célszerű ösztönözni a nyákoldást és -ürítést elősegítő természetes folyamatokat, emellett erősíteni szükséges az immunrendszert. Többféle növényi eredetű, köptető hatású szer létezik, ezekről később olvashatnak.

Étrend, életmód

A gyógyulást elősegíti, ha sok folyadékot, főleg gyógyteát iszunk, mert ez megkönnyíti a váladék felköhögését. Ugyanakkor a cukorbevitelt csökkentjük napi 50 gramm alá. Gondoljunk arra, hogy a cukor és az egyéb édességek gyengítik az immunrendszer működésének hatékonyságát.

A szoba levegőjét tartsuk nedvesen, gyakran szellőztes-

sünk, és használjunk illóolajat, aromalámpában párologtatva. Láz esetén ágynyugalom javasolt. Ha már nincs lázunk, de tartani lehet attól, hogy a hörghurut krónikussá válik, sétáljunk sokat fenyőerdőben.

A hörghuruttal küzdő beteg lehetőleg ne dohányozzék (passzívan sem). Igyekezék mindig az orrán át lélegezni, így a belélegzett levegő tisztább és melegebb lesz.

Retek, saláta, hagyma, gyógybor

Kiváló tüdőerősítő és köhögés ellen is jól használható a fekete retek. Egy kisebb almányi nagyságú fekete retket félbevágunk, és akkora lyukat kaparunk ki benne, hogy beférjen egy kiskanál méz. A lyukat kapargatva tágítjuk, így eszegetjük a retekkel összekeveredett mézet. Néhány napig folytassuk a kúrát, naponta többször ismételve, és panaszaink mérséklődnek. (Lukácsné)

Érdemes kipróbálni a fejessaláta-főzetet is. A salátát tegyük hideg vízbe, és félig lefedve, kis lángon főzzük 5 percig. A langyos főzetből lefekvés előtt igyunk egy pohárral.

Erőteljes hurutoldó hatása a hagymaszirup. Egy apróra vágott hagymát és cukrot főzzünk kevés vízben, míg besűrűsödik. Kétóránként lehet bevenni belőle, gyermekeknek egy kávéskanállal, felnőtteknek egy evőkanállal.

Egy neves svájci lelkész fokhagymás bort javasolt a köhögés enyhítésére. Fél liter száraz fehérborban főzzük fel egy gerezd apróra zúzott fokhagymát, és igyunk belőle óránként egy kortyot. (Johann Künzle)

Gyógynövények

Légcsőhurut ellen ajánlott keverék: akácvirág (5 g), ánizsmag (3 g), ökörfarkkóró-virág (2 g), bodzavirág (5 g), csillagánizs (2 g), diólevél (5 g), édesgyökér (4 g), fehérmályvagyökér (5 g), hársfavirág (5 g), kankalingyökér (5 g), kenderkefű (5 g), martilapulevél (5 g), tüdőfűlevél (5 g), pozsgás zsászfű (5 g). (Rápóti-Romváry)

Egy másik tearecept hörghurut ellen: bodzavirág (30%), orvosi attracél (40%), nagylevelű útifű (20%), kenderpakóca (10%). A kúra 1-3 hétig tart, naponta fél liter teát kell arányosan elosztva megiszogatni. Maradékalanul megszünteti a légutak megbetegedése után keletkezett lerakódásokat.

Köhögésre javasolt gyógynövények: kankalin (40%), ökörfarkkóró (30%), ibolya (15%), kakukkfű (15%). A kúrát tünetmentességig folytassuk, ami tapasztalatok szerint legfeljebb két hét, de már 4-5 nap múltán is számíthatunk eredményre. (Lukácsné)

A népi orvoslásban nagyra becsült csalántea segít a légzőszervek hurutos megbetegedéseiben is. Elkészítésekor a növényt csak forrázzuk, hogy ne illanjon el belőle az értékes hatóanyag, és rövid ideig áztassuk. Egy púpozott teáskanálnyi csalánra ¼ liter vizet számoljunk.

Mindenfajta légúti megbetegedésben, hörghurutban és tüdőasztmában, de még számarköhögésnél is régi, jól bevált gyógyszer a kakukkfű és a lándzsás útifű 1:1 arányú

keveréke. Egy púpozott teáskanálnyi keveréket öntsünk le ¼ liter forrásban lévő vízzel, és rövid ideig hagyjuk állni. A teát jó forrón, kortyonként fogyasszuk, és naponta 4-5 alkalommal mindig frissen készítsük el. Ha fennáll a tüdőgyulladás veszélye, óránként kortyolgassuk.

A lándzsás útifű szirup formájában is hatékony. A gyógyszertárban vagy gyógynövényboltban kapható készítmény oldja a letapadt nyálkát, csillapítja a köhögést.

A fekete nadálytő gyökeréből belsőleg alkalmazható teát is készíthetünk, amely segít hörghurutnál. Naponta 2-4 csészényit igyunk belőle, kortyonként fogyasztva. Figyelem: a tea készítéséhez a gyökeret csak hideg vízben szabad áztatni! Két teáskanálnyi, apróra vágott gyökeret egy éjszakán át ¼ liter hideg vízben áztassunk, reggel kicsit felmelegítve szűrjük le.

Ugyancsak jó köhögéscsillapító, nyálkaoldó teakeverék: martilapuvirág és -levél, ökörfarkkóró-virág, tüdőfű és lándzsásútifű-levél (azonos arányban összekeverve). A keverékből két teáskanálnyi adjunk ¼ liter vízhez, majd forraljuk fel. Naponta három csészével igyunk meg melegen, kortyonként fogyasztva és mézzel megédesítve. Egy meltea recept: tüdőfűből, martilapulevélből, lándzsás útifűből és orvosi veronikából készítsünk keveréket, mind-egyikből azonos mennyiséget véve, majd ízesítsük némi mézzel. Naponta többször fogyasszuk.

Légúti megbetegedésekre (krónikus hörghurutra, sőt tüdő tbc-re is) az egyik legjobb népi orvosság a zsurló. Teájának rendszeres fogyasztásával kovásva kerül a szervezetbe, elősegítve a tüdő gyógyulását és megszüntetve a betegség okozta gyengeséget is. A tea elkészítéséhez egy púpozott teáskanálnyi zsurlót adjunk ¼ liter vízhez, majd forraljuk fel.

A kezdődő hörghurutnál ajánlott köhögéscsillapító teakeverék lándzsásútifű-levelet (40 g), martilapuvirágot (20 g), fehérmályvagyökeret (20 g) és mályvát (20 g) tartalmaz. (Theiss)

Krónikus hörghurutra jó a tavaszi kankalin virágjából és gyökereiből készített tea. Elkészítése: egy kávéskanálnyi virágot elkeverünk egy csésze (150 ml) hideg vízben, majd a keveréket felforraljuk. Hagyjuk állni öt percig, azután azonnal iható. Napi két-három csészével fogyaszthatjuk. Tilos viszont az alkalmazása a kankalinra allergiásoknál.

Kakukkfűfürdő

Két csészényi szárított kakukkfűvet forrázzunk le 2 liter lobogva forró vízzel, fedjük le, és hagyjuk állni 10 percig. Szűrjük le, öntsük a fürdőkádba, majd töltsük fel meleg vízzel úgy, hogy a fürdővíz testhőmérsékletű legyen. Fürdés után ne törülközzünk meg, hanem fürdőköpenybe vagy fürdőlepedőbe burkolózva bújunk ágyba, és takarózzunk be nyakig. Legalább fél, de inkább egy órát töltsünk nyugalomban, az ágyban izzadva. Naponta csak egyszer vegyünk kakukkfűfürdőt.

Hatása sokrétű. A forró víz hatására felszabaduló illóolajok a bőr pórusain keresztül bekerülnek a szervezetbe. Ezzel egyidejűleg a gyógyító gőzök a felső légutakon át eljutnak az orr- és garatüreg gyulladt nyálkahártyájára, és

ott fejtik ki baktériumellenes hatásukat. Köhögéskor, hörghurutnál a fürdő nyálka- és görcsoldó hatása. Megfigyelték, hogy a bronchitisben, kruppos köhögésben vagy asztmában szenvedő gyerekek nagyon jól reagálnak a kakukkfűfürdőre. Hatása igen erős, mert a szervezet a hatóanyagokat nem az emésztőszerveken keresztül veszi fel, hanem az egész bőrfelületen át fogadja be.

Mellbedörzsölés, pakolás

Kiváló módszer a mellbedörzsölés, amely többféle illóolajjal (eukaliptusz, menta, fenyőtű, törpefenyő, ciprus, zsálya és levendula) végezhető. Gyermekeket már fél éves kortól kezdve kezelhetünk mellkenőccsel. Igen hatékony eszköz köhögés és hörghurut ellen. A beteg mellét és hátát vastagon kenjük be, majd burkoljuk be előmelegített frotírtörülközővel, vagy húzzunk rá meleg gyapjúinget. Éjszakára hagyjuk a betegen. (Theiss)

Hasznos lehet az örölt mustármag- vagy túrópakolás. Kávédarálóban őröljük meg a mustármagot, esetleg mozsárban is apró darabokra törhetjük. Az őrölt magból 6-7 evőkanálnyi keverjünk el disznózsírban, készítsünk sűrű masszát. Helyezzük a mellkasra és a hátra, majd kössük át. A pakolás 20 percig maradjon fenn, az eljárást két nap múlva ismétljük meg.

Hasonló pakolást sovány túróból is készíthetünk. Néhány csepp ecetet és annyi hideg tejet adjunk hozzá, hogy kenhető legyen. Simítsuk rá vászonkendőre és helyezzük a mellkasra meg a hátra. A borogatást akkor távolítsuk el, ha a túró megszáradt. Szükség esetén az eljárás többször ismétlődhet.

Inhalálás

A fent említett mellkenőcs hatásos inhalálószer is lehet hörghurut, köhögés és nátha esetén. A kenőcsből egy teáskanálnyi oldjunk fel egy tál forró vízben, terítsünk a fejünkre fürdőlepedőt, úgy ülünk a tál elé, és lélegezzük be a gőzöket. Szemünket csukjuk be. Az inhalálás legfeljebb 10-25 percig tartson, és naponta két alkalommal végezzük.

Inhalálni sós vízzel ugyancsak lehet. Lehetőleg tengeri sót használjunk. Tehetünk a vízbe némi szódabikarbónát vagy Salvus vizet is.

Illóolajok

Hasznos illóolajok: ánizs, bazsalikom, boróka, borsmenta, citrom, citromfű, erdei fenyő, eukaliptusz, jázmin, kakukkfű, levendula, mirha, mirtusz, muskotályzsálya, rozmaring, szantálfa, szegfűszeg, teafa, tömjén, zsálya.

Vigyázat: 3 éves kor alatt ne alkalmazzunk olyan illóolaj-keveréket, amely kámfort tartalmaz, mert légzésmegállást okozhat!

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Jógalézés

Mindenfajta légúti megbetegedésben, így hörghurutnál is sokat segíthetnek a jóga lézőgyakorlatai (pránájama). Mindenekelőtt a teljes jógalézészt kell megtanulnunk. Ha a teljes jógalézés már jól megy, alkalmazhatjuk a váltott orrlükű, valamint a tisztító lézést is.

Részletesebben l. *A lézés és az egészség* című fejezetben.

Reflexológia

A kezelendő zónák azonosak a megfázás esetén masszírozandókkal (l. ott).

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Bef-17, Bef-22, Kor-14, T-5, T-7.

Fül: Masszírozzuk a fülszegély (csiga) alsó felét, így csillapíthatjuk a köhögést. Hasonlóan hat a fülhát koponyához közeli és alsó részének masszírozása is.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Első helyen javasolt a C-vitamin bevitele a megszokottnál nagyobb adagban, lehetőleg bioflavonoidokkal együtt. Segít a nyálkahártyák regenerálásában és védi a tüdőszövetet az A-vitamin, illetve a béta-karotin.

Újabb szakirodalmi adatok szerint az ananász fehérje-emésztő enzimkomplexe, a bromelin idült hörghurutban köhögéscsillapító és nyákkoldó hatásának bizonyult.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Immunrendszerünk erősítése

A tél végén és tavasszal – főleg egy hosszúra nyúlt tél után – különösen nagy szükség van az immunrendszer megerősítésére. Természetes jelenség, hogy télen, amikor nem túl egészségesen táplálkozunk, kevesebb zöldséghez, gyümölcshöz jutunk, rövidebb ideig vagyunk a szabadban, és többnyire kevesebbet mozgunk, fogékonyabbá válunk a betegségekre. Az időről időre visszatérő influenzajárványok is ezt bizonyítják. Tavasszal tehát a méregtelenítést követően – esetleg azzal egyidejűleg – érdemes mindent megtennünk szervezetünk megerősítéséért, az immunrendszer támogatásáért.

Sokan még ma is azt hiszik, hogy a betegségek nagyrészt elkerülhetetlenek, hiszen a baktériumok és a vírusok mindenképpen megtámadnak bennünket, elegendő, ha a közeliünkbe jutnak. Az igazság azonban ettől távol áll: egész életünk során folyamatosan kapcsolatba kerülünk mindenféle kórokozóval, megbetegedni viszont csak akkor fogunk, ha kedvezőek a feltételek a kórokozók elszaporodása számára. Ahogy Claude Bernard francia kutató, fiziológus a 19. század végén megfogalmazta: „A kórokozó semmi, a környezet minden.” Más szavakkal azt mondhatjuk, hogy egészségesek akkor maradunk, ha jól működik az immunrendszerünk.

A szervezet védelmi rendszere rendkívül összetett, finoman hangolt mechanizmus, amely az esetek többségében tökéletesen végzi munkáját. Több részből áll: külön-külön és együttesen is fontos szerepük van az immunrendszer tevékenységében a manduláknak, a lépnek, a csecsemőmirigynek (thymus), a fűregnyúlványnak (vakbélnek), a vékonybélnek és a vastagbélnek, valamint a nyirokrendszernek.

Természetesen a vér erre „szakosodott” alkotórészei ugyancsak különleges immunfeladatokat látnak el. Ide sorolhatók a fehérvérsejtek (neutrofil, eozinofil, bazofil, monocita, limfocita – nyiroksejt), a különböző szöveti specializált T-sejtek (makrofágok, hízósejtek stb.), továbbá speciális kémiai faktorok.

Ha baj van, a szervezet mozgósítja az immunrendszert, és ennek a jelei azonnal tapasztalhatók: például belázásodunk, nyirokcsomóink megduzzadnak, a garatmandulák fájdalmassá válnak stb.

Az immunrendszer alkotórészei

Anélkül, hogy részleteznénk az immunrendszer alkotórészeinek szakosított feladatait, itt csupán összefoglaljuk a védelmi rendszer egyes elemeinek leglényegesebb tevékenységét. A torok két oldalán elhelyezkedő mandulák egyedülálló védőberendezésként működnek, ezért esetleges eltávolításukat jól meg kell fontolni. Erre csak akkor érdemes sort keríteni, ha gyakorivá válik a tüszős mandulagyulladás, és a mandulák gócként működnek, nem szolgálnak a védelem eszközeként. Mandulaműtét után azonban számolni kell azzal, hogy az immunrendszer első védelmi küszöbe lejjebb kerül: gyakorivá válhatnak a torokgyulladások, kiszáradhat a garat, megnagyobbodhatnak a nyaki nyirokcsomók, mert kénytelenek átvenni a mandula szerepét.

A lép a bal vese, a gyomor és a harántbél között fekszik, feladata többek között a vér tárolása, a fehérvérsejtek vagy nyiroksejtek (limfociták), valamint az ellenanyagok (antitestek) képzése, továbbá a régi vérsejtek lebontása.

A csecsemőmirigy a szegycsont mögött, a pajzsmirigy alatt és a szív felett helyezkedik el. Maximális nagyságát a serdülőkor végén éri el, azután az öregedéssel párhuzamosan fokozatosan elsorvad. Az immunrendszer szempontjából a legfontosabb mirigyünk. Akik gyakran kapnak fertőzéseket, azoknál rendszerint kimutatható a csecsemőmirigy csökkent aktivitása.

A vakbél különböző gyulladások esetén tölt be védőszerepet. A vakbélgyulladás azonban másképp értékelendő.

A nyirokrendszerben keringő vízszerű anyag, a nyirok a sejtek között képződik, és a nyirokerekek továbbítják. Ezek nyirokcsomókba futnak össze, ott folyik a kórokozók elpusztítása. Szervezetünk naponta 2-4 liter nyirokfolyadékot termel, amely végül a vénákba kerül. A nyirok az immunrendszerben és a szövetek víztartalmának szabályozásában egyaránt szerepet játszik. A nyirokkeringés elégtelen voltát vizenyő (ödéma) képződése jelzi. Ha a szervezetet fertőzés éri, a nyirokcsomók működésbe lépnek, és az általuk termelt limfociták megtámadják, elpusztítják a kórokozókat.

Az immunrendszer funkcionálisan úgynevezett specifikus és nem specifikus részre osztható fel. Az előbbi működése azt jelenti, hogy a szervezet egy pontosan meghatározott kórokozó ellen jellegzetes ellenanyagot termel. Mivel az immunrendszernek különleges „emlékezete” van, képes arra, hogy egy kórokozót testidegen ellenséggé azonosítson, így azonnal ártalmatlanná tudja tenni az általa már ismert kórokozó által kiváltott, ismétlődő fertőzést. Ez az oka annak, hogy a gyermekbetegségeket életünk során általában csak egyszer kapjuk meg, és a védőoltások is ilyen mechanizmus alapján hatnak.

Ha azonban a kórokozók megváltoztatják a saját szerkezetüket – és ez elég gyakran előfordul –, akkor a már meglévő antitestek hatástalanok maradnak, hiszen „új” ellenséggel van dolguk. A specifikus immunrendszernek tehát korlátjai vannak, ráadásul igen lassan működik, hiszen teljes hatását első fertőzés esetén csupán 5-14 nap után fejti ki.

E hiányosságok kiküszöbölésére hivatott a szervezet nem specifikus immunrendszere, az ahhoz tartozó „kommandósok” vagy „villámháborús egységek”. A nem specifikus immunrendszer különlegesen „kiképzett” fehérvérsejtekkel, a makrofágokkal dolgozik. Ezek állandó ügyeletet tartanak, azonnal észlelik a kórokozók behatolását, akcióba lépnek, és felfalják azokat. Minél gyorsabban küzdik le a betolakodókat, annál kisebb a veszélye a megbetegedésnek, annál kevésbé jelentkezik a gyulladás, a fájdalom és egyéb panaszok.

Életmód

A legfontosabb tudnivaló az, hogy az immunrendszer egészségéhez nem csupán tökéletesen működő biokémiai folyamatokra van szükség, hanem elengedhetetlen a helyes életmód, a stressz megfelelő kezelése, a pozitív gondolkodás is. Egyre több tudományos kísérlet igazolja, hogy hangulatunk, érzelmeink szoros összefüggésben állnak védelmi rendszerünkkel. Amikor örülünk, bizakodunk, pozitív gondolataink vannak, immunrendszerünk sokkal hatékonyabb, és megfordítva: amikor rossz a kedvünk, depresszióra hajlunk, immunrendszerünk is csökkent üzem módban van.

Az is tény, hogy minél nagyobb stressz ér bennünket, annál komolyabb a hatása az immunrendszerre. Vizsgálatok szerint a házastárs elvesztése – ilyen szempontból talán ez a legvégzetesebb esemény – fogékonyabbá teszi a be-

tegségekre a túlélő társat, és az általában hamarabb meghal, mint a párkapcsolatban élők.

Az orvostudomány már évtizedekkel ezelőtt elfogadta, hogy a negatív érzelmi állapotok kórosan hatnak az immunrendszerre, nehezebb volt azonban tudomásul venni az azóta ugyancsak számos kísérlettel igazolt másik összefüggést, hogy a pozitív érzelmi állapotok képesek számos súlyos betegség meggyógyítására. Ma már az is elfogadott tény, hogy a nevetés és egyéb pozitív érzelmek fokozzák az immunrendszer aktivitását, és ugyanilyen hatásúak a meditatív állapotok, az irányított imagináció, a hipnózis. Amit szakember közreműködése nélkül bárki otthon is megtehet, az a rendszeres lazítás (relaxálás), amelynek sokoldalú gyógyító hatása felbecsülhetetlen értékű.

A csecsemőmirigy működésének fokozására egyszerű eljárás a szegycsont finom ütögetése, ha szükség van rá, naponta akár több alkalommal is.

A helyes életmód legfontosabb elemei az immunrendszer erősítésére a következők: a dohányzás mellőzése, megfelelő testsúly, napi legalább 7 óra alvás, rendszeres testgyakorlás és lazítás.

Étrend

Az étkezés ugyancsak legyen rendszeres, növeljük a zöld levelű zöldségek fogyasztását, álljunk át a vegetáriánus étrendre, vagy legalább fokozzuk a zöldségek és gyümölcsök arányát, húsok közül pedig legfeljebb fehér húsuakat és halat együnk.

Régóta ismert, hogy a fokhagyma rendszeres fogyasztása többek között az immunrendszer hatékonyságát is fokozza. Aki nem tud nagy mennyiségben fokhagymát enni vagy idegenkedik annak erőteljes szagától, helyettesítheti jó minőségű, fokhagymatartalmú táplálékkiegészítővel.

Mellőzzük vagy szorítsuk vissza a cukor használatát, ne fogyassunk alkoholt, és igyunk elegendő vizet (legalább napi 2,5 liter).

Az immunrendszer csökkent működésének leggyakoribb oka a tápanyaghiány. Ez nem feltétlenül súlyos mértékű, ám tudni kell, hogy akár egyetlen fontos tápanyag hiánya is döntő befolyással lehet az immunrendszerre. Főleg az időskorban jellemző egyoldalú táplálkozás vezet ilyen állapotokhoz.

Több más jótékony hatása mellett – előnyös érelmeszesedésnél, prosztatamegnagyobbodásnál, májbetegségben és általános gyengeségnél – kiválóan erősíti az immunrendszert a virágpor. A szervezet számára szükséges valamennyi fehérjét, összes esszenciális aminosavat, telítetlen zsírsavakat, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket egyaránt tartalmazza. Ha valaki tudja, hogy allergiás valamelyik virág porára, az inkább ne szedje. Mindenki más először csak igen óvatosan, parányi adagban kezdje hozzászoktatni a szervezetét, fokozatosan emelve az adagokat. Néhány hét alatt napi 2-3 evőkanálnyi mennyiségig juthatunk el. Kb. 2 hónapos virágpor-kúra után tartsunk 2 hét szünetet, majd ismételjük meg a kúrát, újra fokozatosan emelve a mennyiségeket.

Az elhízás ugyancsak csökkenti az immunválaszt, ezért

túlsúlyos embereknél gyakoribbak a fertőzések, mint a normális súlyúaknál. Az emelkedett koleszterin- és vérszirszintek szintén csökkent immunműködéshez vezetnek. Ismert tény továbbá, hogy az alkoholisták fogékonyabbak a fertőzésekre, náluk gyakoribb például a tüdőgyulladás.

Gyógynövények

A két legnépszerűbb immunserkentő gyógynövény a kasvirág (Echinacea) és az Astragalus. Ilyen értelmű hatásukat számos vizsgálat igazolta.

A kasvirág egészséges emberek immunrendszerét is erősíti, és megelőzés céljából ugyancsak ajánlatos az alkalmazása. Megelőzésre vegyünk be napi 20 csepp Echinacea tinktúrát, és tartogassuk a szánkban, illetve a nyelvünk alatt, mielőtt lenyeljük. Meghűléses betegségnél már az első tünetek jelentkezésekor bevehetünk egyszerre 50 cseppet, majd az ébrenlét idején, nappal óránként 10-10 cseppet, 3-4 napon keresztül. Gyerekek immunrendszerének erősítésére is előnyös, de nekik ne adjunk alkoholos kivonatot, illetve alkalmazzunk recept nélkül kapható homeopátiás szert.

Az Astragalus gyökerét a hagyományos kínai orvoslásban vírusfertőzések kezelésére használják. Többféle módon is előnyösen hat az immunrendszerre: fokozza a monociták és a makrofágok tevékenységét, a falósejtek aktivitását, a T-sejtek működését.

Az egyik legkiterjedtebben alkalmazott és legtöbbet vizsgált gyógynövény, az édesgyökér számos más előnyös hatása mellett az immunrendszert ugyancsak erősíti, elsősorban azzal, hogy növeli az immunrendszer által termelt vírusellenes anyag, az interferon szintjét.

Az orbáncfű szintén alkalmas az életerő növelésére. Antivirális hatása miatt jól használható a vírusfertőzések után gyakran jelentkező kimerültség enyhítésére.

Dr. Nagy Géza kiemeli még könyvében a szomoljai szeklicét (Leuzea, Rhaponticum carthamoindes). Ez az Ázsiából származó, termesztett gyógynövény sokféle gyógyhatással büszkélkedhet. Ahol honos, ott az emberek igen magas életkort érnek meg. Fitohormonokat tartalmaz, ezek az idegrendszerre hatnak, és javítják a fizikai és a szellemi kondíciót.

Ugyancsak ő sorolja az immunerősítő hatású növények közé a Panax ginsenget, a bazsalikomot, a benedekfűt, a levendulát, a zabot, a kálmot és az apróbojtorjánt.

Az utóbbi években nagy karriert futott be immunerősítő szerként (is) az ázsiai Rhodiola rosea növény kivonata.

Gyógyborok

Egy rész porított angyalfű gyökérhez (Archangelica officinalis Hoff.) adjunk kilenc rész fehérbort. Tároljuk 20 napig sötétben, hermetikusan elzárva, és naponta legalább egyszer rázzuk fel. Szűrés után fogyasztható napi 2-3 alkalommal fél-fél deciliter. (Dr. Nagy Géza)

Egy nagy porcelánedénybe öntsünk 5 liter fehérbort,

csavarjunk bele 5 citromot, tegyük hozzá egy vaníliarudacsát és egy evőkanálnyi, porrá őrölt köménymagot. A műveletet zárható edényben végezzük, vagy alkalmazzunk celofánt. Négy nap múlva szűrjük le, édesítsük negyed kiló mézzel. Palackozva hűtőben tároljuk, és naponta kétszer fogyasszuk belőle fél vagy egy decilitert. (Dr. Nagy Géza)

Illóolajok

Hasznos illóolajok immunerősítésre: bergamott, eukaliptusz, geránium, kajeput, kakukkfű, niauli, teafa.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Lázcsillapítás

Fertőzés esetén a láz a test egyik legfontosabb és leghatásosabb védekező reakciója. Amikor a testhőmérséklet egy-két fokkal emelkedik, a szervezet a láz segítségével könnyebben semmisíti meg a vírusokat és a baktériumokat, mintegy beindítja a gyógyulási folyamatot. Éppen ezért a lázat csak akkor szabad lenyomni, ha már túl magasra emelkedik.

Gyerekek esetében más a helyzet: fokozottan kell ügyelni, nehogy a testhőmérséklet túl magasra emelkedjék, és bekövetkezzék az úgynevezett lázgörcs. Felnőtteknél viszont, amíg a láz nem éri el a 39-40 fokot, tekinthetjük az említett módon hasznos jelenségnek. A lázat pedig úgy is csökkenthetjük, hogy nem akadályozzuk a szervezet öngyógyító folyamatait, például lábszárborogatással. Két kisebb lenvászon kendőt nedvesítsünk be langyos vízzel, és bokától a térdig csavarjuk be vele a lábat. Tekerjük rá száraz vászonkendőt, majd frottír- vagy gyapjútörülközőt. A borogatást 20 percig hagyjuk a lábon, majd ismételjük meg az eljárást. Egyidejűleg mindkét lábon használjuk. Ha a láz 38,5 °C alá megy, akkor felnőtt esetén nem szükséges tovább borogatni.

Lázcsillapításra jó még az egész test borogatása, illetve a hűtőfürdő.

Hőmérséklet-emelés

Ha egy meghűlés láz nélkül zajlik, akkor a szervezetet átmeneti túlmelegítéssel támogatjuk a kórokozók elleni harcban. Erre szolgál a szauna vagy gőzfürdő, a frissítő lábfürdő és az úgynevezett Schlenz-féle fürdő. Ez utóbbinál a fürdővíz hőmérséklete csak 36,5 °C, és fokozatosan melegítjük fel forró víz hozzáadásával 39 °C-ra. A fürdés ideje 30-60 perc, gyerekeknél rövidebb. A fürdővíz csak a szív alatti területeket érje, hőmérsékletét ne hagyjuk csökkenni. Fürdés közben a bőrt szivaccsal vagy kefével vörösrre dörzsölhetjük. Ilyenkor erősen felgyorsulnak a kiválasztási folyamatok. Fürdés után fekdjünk ágyba és pihenjünk, izzadjunk.

Figyelem! A fent említett három testhőmérséklet-emelő

módszert szívbeteg, keringési zavarokkal és érrendszeri panaszokkal küzdők ne alkalmazzák, egészséges szervezet esetében viszont mindegyik ingerterápia hasznos lehet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, csecsemőmirigy, mandulák, lép, vakbél, vékonybél, vastagbél, nyirokrendszer.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Vab-4, Vab-11, Gy-36, Kor-14. Fül: lép.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Az immunrendszer működése szempontjából talán a legfontosabb étrend-kiegészítő az A-vitamin vagy a béta-karotin. Alapvető szerepet játszik a bőr, a légzőszervek, az emésztőrendszer és a testszövetek felszínének védelmében. A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Irritabilis vastagbél szindróma (ICS)

Az irritabilis vastagbél szindrómának (ICS) nevezett megbetegedés a gyomor és a bélrendszer betegségei közül a leggyakoribb, az ilyen problémákkal küzdők közül minden második embert érint. Jellemző rá, hogy kétszer annyi nő szenved tőle, mint amennyi férfi. Kialakulása az étrendtől, valamint fiziológiai és pszichológiai tényezőktől egyaránt függ. Az ICS leggyakoribb tünetei: puffadás, fájdalommal járó gyakori vagy laza széklet, illetve székrekedés, valamint az alhasi fájdalom enyhülése a székletürítést követően.

Egyéb tünet lehet a nyálkás széklet, a hányinger és az étvágytalanság (anorexia).

Diagnózisa nem könnyű, mert általában csak a hasonló tüneteket produkáló más betegségek – így a vastagbélrák – kizárása után lehet megállapítani.

A vastagbél a tápcsatorna utolsó szakasza, mintegy körülfogja a vékonybelet. Részei: a felszálló, a haránt és a leszálló vastagbél, folytatása az S alakú szigmabél és a végbél. A vastagbélben a táplálék perisztaltikus (féregszerű) mozgással halad. A vastagbélben történik meg a só és a

folyadék visszaszívása, valamint besűrűsödik a béltartalom. Az egészséges vastagbélben lassú a mozgás, gyomor- és bélhurut esetén viszont felgyorsul a perisztaltika: a béltartalom szinte végigfut a beleken, és a víz nem képes visszaszívódni.

Az ICS kezeléséhez mindenképpen növelni kell az elfogyasztott rostanyagok mennyiségét, és ki kell iktatni az étrendből az allergiát okozó élelmiszereket. Érdeemes megpróbálni a kapszulás kisserelésű, bélben felszívódó (úgynevezett enteroszolvens) illóolajokat, továbbá – esetleg szakember bevonásával – enyhíteni a lelki (érzelmi) tényezők hatását. Naponta legalább 20 perc könnyű séta ugyan csak ajánlott.

Étrend, életmód

Ma már nyilvánvaló, hogy az ICS és az élelmiszer-allergia között összefüggés van. A leggyakoribb allergének a tejtermékek (40-44%), valamint a gabonafélék (40-60%). Sajnos azonban az élelmiszer-allergiát bőrpróbákkal ritkán lehet kimutatni ezeknél a betegeknél. Mindenesetre gyakran javulás tapasztalható az állapotukban pusztán attól, hogy kiiktatják étrendjükből a feltehetően allergiás hatású élelmiszereket. Jó tudni, hogy az élelmiszer-érzékenység, illetve az élelmiszer-allergia jele lehet az is, ha valaki szívdobogásérzésről, szapora légzésről, fejfájásról, erős verejtékezésről vagy kimerültségről panaszodik. Ilyenkor persze az orvos az érrendszer működésének zavarára is gondol, de ha ezt sikerül kizárni, akkor szinte bizonyos, hogy a háttérben allergia áll.

A finomított szénhidrátokban gazdag étrend, a finomított cukorral készült ételek fogyasztása hozzájárulhat az ICS kialakulásához. Mivel a glükóz elsősorban a nyombélben és az éhbélben szívódik fel, ezeknek a működését befolyásolja a legerősebben, atónusossá, petyhüdtté téve őket.

Kerüljük az állati eredetű zsirokat, a vaját, a margarint, valamennyi tejterméket, a búzából készült, továbbá a sült és fűszeres ételeket, az olajos magvakat, a chipset, a jégkrémet, a kávé, az üdítőitalokat, minden szénsavas italt. Mindezek ugyanis fokozzák a membránok által termelt nyálkaanyagok mennyiségét és megakadályozzák a táplálék megfelelő felszívódását. Irritálja a gyomrot és a vastagbelet az alkohol és a dohányzás, mellőzzük őket.

Igaz, hogy a székrekedés hatékonyan enyhíthető több rostos étel fogyasztásával, nem szabad azonban figyelmen kívül hagyni, hogy az alkalmazott rost egyszersmind allergén lehet. A leggyakrabban búzakorpat szoktak enni, ICS-ben azonban az említett okból ez nem ajánlott. Gabonafélék helyett előnyösebb a gyümölcsből és zöldségből származó rostanyagok bevitel. Ugyancsak megfontolandó, hogy egyes esetekben a rostok fogyasztása súlyosbíthatja a hasmenést, ezért nem javasolt.

Az irritábilis vastagbél tünetegyüttesnek szinte mindig velejárója a szorongás, kimerültség, düh, depresszió vagy az alvászavarok. Különösen igaz az, hogy minél rosszabbul alszik valaki, annál súlyosabb tünetekkel jelez nála az ICS.

Régóta ismert, hogy a vastagbél stresszhelyzetben aktívabbá válik, magyarán hasi fájdalmak és rendellenes bél-

működés jelentkezik. Ez még egészséges embereknél is előfordul, ha túl sok stresszel kell megküzdniük.

A lelki és érzelmi problémák oldása különféle pszichoterápiás módszerekkel is lehetséges. Nem kell azonban feltétlenül szakembert felkeresni ahhoz, hogy hatékonyan alkalmazzunk valamilyen stresszoldó eljárást. A relaxáció bármelyik formája (agykontroll, transzcendentális meditáció, autogén tréning stb.) otthon is kiválóan végezhető. Ugyancsak hasznos lehet a rendszeres jógázás. Mindenesetre inkább ilyen módszerekkel próbálkozzunk, mielőtt szorongáscsökkentő, nyugtató, görcsoldó vagy depresszióellenes gyógyszereket íratnánk fel az orvossal.

Közismert a rendszeres testmozgás feszültségsökkentő, lazító hatása. Ha nem akarunk sportolni, legalább tegyük naponta könnyű sétát.

Gyógynövények

Puffadás, bélrenyheség, vastagbélhurut ellen többféle gyógytea ismert. A vastagbélhurut elleni teakeverék: angelika (30%), ezerjófű (30%), lósóska (20%), borsmenta (10%), édeskömény (10%). Addig kell fogyasztani, amíg a naponta többszöri hasmenés helyett a széklet beáll normálisra. Vigyázat: ha a hasmenés elmúlt, ne igyunk több teát, mert székrekedést okoz.

Egy szélhajtó tea receptje: angelika (40%), édeskömény (20%), kálmosgyökér (20%), ánizs (10%), bazsalikom (10%). Elegendő egy-két napig iszogatni a keveréket, máris megszűnik a puffadás. (Lukácsné)

A gyomor-bél rendszer betegségei, gyomorgörcs és vastagbélgyulladás esetén egyaránt ajánlott a körömvirág. A tea elkészítése: egy púpozott teáskanal körömvirágot forrázunk le ¼ liter vízzel.

A bélgázok kiürülésének teljes elakadása esetén bélelzáródásra is gyanakodhatunk, ez esetben azonnal forduljunk orvoshoz!

Illóolajok

Kutatások szerint a borsmenta olaja és más hasonló hatású illóolajok gátolják a simaizmok működését az emésztőrendszerben, vagyis alkalmasak a vastagbél görcsös összehúzódásának csökkentésére. Illóolajat azonban kizárólag bélben oldódó (enteroszolvens) formában lehet alkalmazni, mert a mentol és más illékony alkotórészek gyorsan felszívódnak. Ha mentolt önmagában veszünk be, azzal ellazítjuk a gyomor záróizmát, így a gyomortartalom visszafolyhat a nyelöcsőbe, és gyomorégést érezhetünk.

Egy klinikai vizsgálat kimutatta, hogy a bélben oldódó illóolajok csökkentik a fájdalmat és meggyorsítják a gyógyulást. Nem elhanyagolható az illóolajok lazító, nyugtató és baktériumölő hatása sem. További előnyük, hogy hatékonyak a Candida albicans gomba ellen is. Az ICS háttérben gyakran állhat az élesztőgomba túlszaporodása, főleg azoknál, akik sok édességet esznek.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: felszálló vastagbél (jobb láb), haránt vastagbél (mindkét lábon), leszálló vastagbél (bal láb). Figyelem: mivel a táplálék a felszálló vastagbélben felfelé halad, annak zónáját is az anatómiai irány szerint, tehát felfelé kell masszírozni!

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmassázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Gy-25, Gy-36.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Első helyen érdemes megemlíteni a „barátságos” bélbaktériumot, a *Lactobacillus acidophilus*-t (egyszerűbben: *Acidophilus*). Segít helyreállítani az egészséges bélflórát, a jó emésztést, a rendszeres székletet.

Jótékony hatású a lucerna (alfalfa), amely K-vitamin-tartalmánál fogva segít újra megteremteni az egészséges bélflórát, a benne lévő klorofill pedig méregtelenít és tisztít.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Ízületi gyulladások, fájdalmak, reuma

Számos embert érint az ízületi gyulladás (arthritis). Ez az ízületek tokjára és a környező szövetekre is áttérjedhet, és idült, reumás jellegűvé válhat (ilyenkor már rheumatoid arthritis a neve). Ha az ízületi gyulladás a purinanyagcsere zavarából, a húgysavszint emelkedéséből ered, köszvényről (arthritis urica) beszélünk. Ugyancsak sokan szenvednek nem gyulladásos ízületi betegségtől (arthrosis), például csípőízületi betegségtől (coxarthrosis), ezek közös jellemzője a porcokopás. Okozhat ízületi fájdalmat a friss vagy régebbi kullancscsípés, erőltetés, rándulás stb.

Étrend, életmód, betegségmegelőzés

Reumás betegeknél bevált a méz és a mák fogyasztása, egy-egy evőkanállal naponta. Jót tesz a gyömbér is. Reumás ízületi gyulladásnál mellőzni kell az allergiát keltő ételeket. Ilyen betegek számára előnyös a vegetáriánus étrend, a friss gyümölcs és zöldség fogyasztása.

A köszvényes betegnek kerülnie kell az állati belsőségeket, a hüvelyeseket, a banánt, a kakaót, a csokoládét, a

kávét, a bort és a kólát. A legjobb, ha alkoholt egyáltalán nem iszik. Köszvényeseknél bevált napi 20 dkg friss vagy befőzött cseresznye fogyasztása, ez bizonyítottan csökkenti a húgysavszintet és megelőzi a köszvényes rohamot.

Kerüljük a tartós hideget. Öltözködünk helyesen, mellőzzük télen a nejlonharisnyát, a miniszoknyát. Táplálkozunk egészségesen, és szabaduljunk meg a felesleges kilóinktól. Tornázzunk, mozogjunk rendszeresen, sokat legyünk szabad levegőn. Mérsékeljük vagy hagyjuk el teljesen a dohányzást (a nikotin csökkenti a csontok mésztartalmát), ne igyunk szeszt vagy csak keveset (az alkoholfogyasztás erősíti a köszvényre való hajlamot). Hasznos a masszírozás, a frissítő fürdő és az úszás.

Gyógynövények

Reggeli és vacsora előtt fél órával igyunk egy-egy csésze zsurlófűteát. Forrázással készítjük, fél percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. A kúra kiegészítéseként napközben fogyasszunk el négy csésze csalánteát és 3×1 evőkanál svédkeserűt (svédfüvet). A svédkeserű belsőleg alkalmazva is javítja az ízületek mozgékonyágát.

Köszvény és reumás ízületi gyulladás ellen hatásos az ördögcsáklya is.

Borogatások, pakolások

Térdízületi fájdalomra javasolt a svédfüves borogatás, de alkalmazása előtt mindenképpen kenjük be a bőrt disznózsírral vagy körömvirág kenőccsel.

Ízületi duzzanatra kiváló a fekete nadálytő tinktúra. Helyette használhatjuk a fekete nadálytő levelét is: leforrázzuk, és meleg pép formájában rátesszük az érintett testtájr.

Ugyancsak enyhülést hoz a medvetalp (medvelapu) leveleiből készített pakolás.

Jó tapasztalatok vannak a kelkáposzta vagy fejes káposzta levelével, amit vasalóval felmelegítünk, a fájó ízületre helyezük és átkötjük kendővel.

Bevált házi módszer a zsurlós dunsztkötés. Forrásban lévő víz fölé szitában egy marék zsurlót teszünk. Ha a fű átforrósodik és megpuhul, vászonkendőbe tesszük, majd a beteg testrészre rakjuk. Melegen bebugyoláljuk, és a kötést több órán át vagy egész éjszaka a testünkön hagyjuk.

Ülőfürdő

Egy éjszakán át hidegen áztatunk 100 g zsurlót, másnap felmelegítjük. A fürdési idő 20 perc. A zsurlós ülőfürdőt havonta egyszer alkalmazzuk.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, gerinc, és szükség szerint: váll, csípő, könyök, térd.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pont: Vab-11.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúrák alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Az ómega-3 telítetlen zsírsavakat tartalmazó táplálékkiegészítők enyhítik, esetleg meg is szüntetik a fájdalmakat. Előnyös tehát a tengeriheringolaj, a lenmagolaj, a kendermagolaj vagy a ligetszépeolaj rendszeres szedése.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Klimax (a változás kora)

A változókor (klimax) időszakában az ivarszervek kevesebb nemi hormont termelnek, és egyre inkább tapasztalhatók az öregedés jelei. Nőknél ez 45-55, férfiaknál 55-65 év között történik meg. (A férfi klimax ugyancsak gyakran jár tünetekkel, de mivel az „erősebb” nemről van szó, ezekről ritkán vesznek tudomást.)

Többnyire 51 éves kor körül kezd rendszertelenné válni, majd elmaradni a menstruáció. Ilyenkor a hormonrendszer és ennek következtében az egész szervezet átalakul. A változókor tünetei igen gyakran már évekkal a menstruáció elmaradása előtt jelentkeznek.

Nem egyszerre és nem mindegyik tünet lép fel minden nőnél, de a leggyakoribb panaszok többnyire általánosak: fejfájás, a koncentrációképesség gyengülése, feledékenység, hőhullámok, szívdobogásérzés, alvászavar, gyakori húgyúti fertőzések, hüvelygyulladás, hideg végtagok.

Általában akkor beszélnek menopauzáról, ha legalább 6-12 hónapig nincs menstruáció. A változás kora után a petefészkek többé nem termelnek női nemi hormonokat, megszűnik az ösztrogén és a progeszteron sokrétű szabályozó hatása.

A természetgyógyászat az élet velejárójának, normális jelenségnek tekinti ezt az időszakot, az orvosi szemlélet azonban jobbára kezelendő állapotnak tartja. Az utóbbi évtizedekben szinte általánossá vált ebben az életkorban, sőt az azt követő években is a hormonpótlás. Csak a legutóbbi időben bizonyították be egymástól független, mértékadó vizsgálatok, hogy a menopauza utáni hormonpótlásnak általában több a hátránya, mint az előnye. Nem védi, sőt fokozott veszélynek teszi ki a szívet és az érrendszert, valamint növeli a mellrák kockázatát. Az Egyesült Államokban ma már ez az általánosan elfogadott orvosi

álláspont, és legfeljebb akkor javasolják hormonok szedését, ha valakinél fokozott mértékű a csontritkulás veszélye.

A változás korában alkalmazott hormonterápia valóban csökkenti a menopauza kellemetlen tüneteit, de ezért gyakran nagy árat kell fizetni. A hátrányos érrendszeri hatás mellett nő a rákbetegség kockázata, gyakrabban alakul ki epekő, hányinger, érzékennyé válhatnak a mellek, és nem ritka a depresszió, a folyadék-visszatartás, a fejfájás, a vércukorproblémák és a májműködés rendellenességei.

Szerencsére léteznek természetes eredetű és az ösztrogénhez hasonló hatású gyógynövények. Ezek ugyancsak mérsékelik a klimax tüneteit, de alkalmazásuk nem jár semmilyen kockázattal. A fitoösztrogének mindennapi ételmiszerünk között is megtalálhatók (lásd az ajánlott étrendet).

Étrend

Általános tapasztalat, hogy a klimax éveiben könnyebb elviselni a hormonrendszer működésében bekövetkező változásokat, ha a hölgyek évente egy-két alkalommal gyógydiétát iktatnak be életrendjükbe. Ez is bizonyítja, hogy a szervezet könnyebben reagál a kihívásokra, ha tisztább, vagyis kevesebb benne a méreganyag.

Ajánlott sok zöldség és gyümölcs. Különösen előnyösek: brokkoli, zeller, petrezselyem, füge, sajt, dió- és mogyorófélék, mandula, magok. A lenmagolajat önmagában, de salátákhoz adva is érdemes fogyasztani. Jótékony hatású a csipkebogyóhéj rágcslása is. Ugyancsak ajánlják változó-kori panaszok csökkentésére a naponta fogyasztott csipetnyi örölt csalánmagot.

Hasznos lehet a szója, mert mérsékli a hőhullámokat és az éjszakai verejtékezést, valamint enyhíti a hüvelygyulladást, és valószínűleg az emlőrák megelőzésére is jó. Mégis inkább csak azoknak ajánlott, akiknél nem okoz emésztőrendszeri panaszokat. A legkönnyebben emészthető szójaétel egyébként a tofu.

Ugyancsak mérsékli a hőhullámokat a magas káliumtartalmú banán és paradicsom.

Kerülendő az alkohol, a kávé, a csokoládé és a fűszeres ételek, mert ezek mind erősítik a hőhullámokat. Hasonló hatásúak a tejtermékek, a cukor és a hús. Az alkohol és a koffein a vízajtókkal és az antihisztaminokkal együtt szárítja a nyálkahártyákat, ezért hozzájárulhat a hüvely szárazságához és érzékenységéhez, ami akár hüvelygyulladásához is vezethet.

Életmód

Az életmód ugyancsak jelentősen befolyásolja a közérzetet a klimax éveiben. A rendszeres testmozgás elsősorban a hőhullámok gyakoriságát és súlyosságát csökkenti. Emellett jótékonyan hat a kedélyállapotra, a szív és az érrendszer, valamint a csontok egészségére. Ahhoz, hogy a mozgás hatása kellőképpen érvényesüljön, legalább hetente három alkalommal 30-30 perc fizikai aktivitásra van szükség.

A dohányzás kutatások szerint előbbre hozza a menopauza kezdetét. A cigarettázók között kétszeres az esélye a korai, vagyis a negyvenes években kezdődő menopauzának. Jó hír viszont, hogy a káros hatás részlegesen visszafordítható, mert a füstölésről leszokott nőknél később kezdődik a klimax, mint az aktív dohányzóknál.

Gyógynövények

Az ösztrogénhez hasonló hatása van a következő gyógynövényeknek (fitoösztrogének): ánizs, cickafarkfű, édeskömény, festőmályva virága, ginszeng, komló, kömény, lestyán, rebarbara, zsálya. Gátolja az izzadást az orvosi zsálya és az izsópfű. Erősíti az idegeket, oldja a feszültséget a citromfű, a macskagyökér, a levendula, a golgotavirág és az orbáncfű. A változókori vérnyomás-ingadozás kiegyenlítésére alkalmas a fehér fagyöngy, a galagonya és az orvosi veronika.

A hat „női gyógynövényből” összeállított keverék az egyéni panaszokhoz és ízléshez igazítva többnyire beválik. Ezek a növények: cickafark, kamilla, palástfű, pásztortáska, fehér árvacsalán és tavaszi kankalin. A kankalinból többnyire nagyobb mennyiség szükséges, mint a többi növényből. Naponta legalább egy-egy csésze tea fogyasztása ajánlott reggel és este. (Barbara és Peter Theiss)

Ha a változáskori panaszok következtében feszültté válik az idegállapot, akkor hasznos a következő nyugtató recept: orbáncfű (30 g), citromfű (30 g), komló (20 g), palástfű (20 g).

A Rápóti–Romváry szerzőpáros által ajánlott lengyel Fo-No keverék: tarackgyökér (10 g), libapimpófia (10 g), borsmentalevél (10 g), macskagyökér (20 g), citromfű (10 g), zsurlófű (10 g), kutyabengekéreg (20 g).

Egy másik teakeverék: cickafarkfű virága (100 g), komló (20 g), macskagyökér (20 g), orbáncfű (100 g), orvosi zsálya (50 g), édeskömény mag (100 g). Egy evőkanálnyi mennyiséget lassú lángon főzzünk három percig két deciliter vízben, tízpercnyi állás után szűrjük le. Naponta kétszer fogyasztható. (Dr. Nagy Géza)

A hőhullámok és az erős izzadás csökkentésére a leghatékonyabb az orvosi zsálya. Egy evőkanálnyi (100 g) mennyiséget főzzünk 5 percig 2 dl vízben, majd szűrjük le. A teából elegendő minden harmadik nap inni, mert a zsálya izzadásgátló hatása hosszan tart.

Nyugaton elterjedt gyógynövény klimaxos panaszokra a fürtös poloskavész, amelyet többnyire kombinált készítményekben – más gyógynövényekkel, főleg barátságserjével, kígyógyökérrel és édesgyökérrel együtt – alkalmaznak. Magyarországon csak homeopátiás szerként kapható.

Fürdők

Reggelenként húszperces langyos fürdő segíthet a hőhullámoktól való megszabadulásban.

Ha valaki nem érzi zavarónak a macskagyökér szagát, a fürdővízbe téve is alkalmazhatja. Fokozza a hatást, ha brómos só is teszünk a fürdővízbe. Csökkenti a panaszokat a heti egy-két alkalommal vett aromaterápiás gyógy-

fürdő, amelybe ízlés szerint cseppenthetjük citromfű, jázmin, ilang-ilang, levendula vagy rózsa illóolaját.

Illóolajok

A tünetek mérséklésében hasznosak lehetnek a következő illóolajok: ciprus, citrom, citromfű, édeskömény, geranium, ilang-ilang, jázmin, kamilla, levendula, muskotályzsálya, római kamilla, rózsa, szantálfa.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, mellékpajzsmirigy, agy, hipofízis, petefészek, méh (menesz idején az utóbbi két zónát nem vagy csak óvatosan kezeljük!), napfonat.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Szb-6 (nyugtatásra), HM-5 (hőhullámok ellen).

Fül: szimpatikus (az idegrendszer kiegyensúlyozására).

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A szibériai ginszeng hatásos erősítőszer, Magyarországon elsősorban táplálékkiegészítő formájában hozzáférhető.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Leégés, napszúrás

Tudjuk és érezzük, hogy erős a nap, túl sok ultraibolya (UV) sugárzás ér bennünket, mégis gyakori a nyári hónapokban a napszúrás, amely tulajdonképpen nem más, mint steril (kórokozók nélkül keletkező) agyhártyagyulladás. Ha nem vagyunk óvatosak, nem kerüljük a napot 10 és 15 óra között, és nem megfelelő napvédő szert használunk, akkor szinte bizonyos a leégés, illetve súlyosabb formája, a napszúrás. Ez kezdetben tünetmentes, és csak később, esetleg órák múlva szembesülünk a jellegzetes, ismerős panaszokkal: fokozódó fejfájás, hányinger, fénykerülés, szédülés, fáradtság, nehéz légzés, kínzó szomjúság. Mindez akár eszméletvesztésig fokozódhat. Közben persze a bőrünk vörössé, fájdalmassá, esetleg hólyagosná válik.

Ha már megtörtént a baj, a legfontosabb az, hogy hűvös, szellős helyen nyugalomba helyezzük az „áldozatot”. Emeljük fel a fejét, a felsőtestét tegyük szabaddá. Jót tesz a legyezés, az ismételt állott vizes lemosás vagy hideg vizes borogatás. Borogatást alkalmazhatunk erősre készített, majd hűlni hagyott teába áztatott vászondarabbal is. Ha a beteg nem hányt, ihat enyhén sózott, hűvös italt. Érdemes csillapítani a fejfájást, és jó, ha orvos is látja a beteget.

Életmód

A legjobb elkerülni, megelőzni a bajt. A nap derekán, tehát a legveszélyesebb 5 órában egyáltalán ne tartózkodjunk napon, főleg ha tengerparton nyaralunk. Gondoskodjunk védelemről, főként a fej és a nyak megóvására ügyeljünk (napernyő, széles karimájú szalmakalap, törülköző, napvédő krém, jó minőségű napszemüveg). A legtöbb napolaj és naptej csak az UVB sugárzást képes kiszűrni, pedig az UVA sugarak is okozhatnak bőrkárosodást. Kopaszok, vigyázat: a veszély még fokozottabb! Külön ügyeljünk azokra a bőrterületekre, amelyeket ritkán ér a nap. Ezek ugyanis súlyosan leéghetnek, mert csak kevés bőrfestéket tartalmaznak. Ilyenek a fürdőruhával fedett testrészek, a lábhat és a karóra helye.

Fokozatosan szoktassuk bőrünket a naphoz, és ne feledjük: már rég nem igaz, hogy a napsütötte, barna bőr az egészség jelképe. Bőrünk az UV-sugárzásnak csak egy bizonyos mennyiségét képes károsodás nélkül elviselni, és ez a sugáradag egész életünkre szólnak meghatározott, csecsemőkortól az aggkorig. Bár nem bizonyított, feltételezik, hogy 18 éves életkor előtt a legkárosabb a sugárhatás. A bennünket bármikor is ért UV-sugárzás egyébként „elraktározódik” a bőrben, és a későbbi sugárterhelések hozzáadódnak. Ha elérjük a kritikus határt, akkor már fokozott a bőrrák kialakulásának veszélye. Minden leégés növeli a bőrrák esélyeit.

Jó, ha tudjuk, árnyékban is le lehet barnulni, az UV-sugárzás szempontjából pedig a víz sem jelent menedéket. Hiába hűsíti a bőrt, a víz nem jól szűri az ibolyántúli sugarakat.

A gyakori napozás vagy szolárium következménye az öregbőrűség (tengerészek, földművesek). Valószínű, hogy egyúttal az egész szervezet öregedési folyamata felgyorsul.

Külső bőrregenerálás

Megelőzés: természetes olívaolajba kevés ecetet keverve olcsón pótolhatjuk a drága fényvédő szereket. A leégést is ápolhatjuk olívaolajjal. Arcunkat érdemes bedörzsölni egy felvágott uborka levélvel, amely sűrített formában hatékony fényvédő szer.

Ha csak a bőr felszíne sült le, de még nem hólyagosodott fel, akkor alkalmazhatunk citromlét: hűsít és gyógyít. Előtte azonban ajánlatos érzékenységi bőrpróbát végezni az alkaron, és ha nem jelentkezik bőrpír, nyugodtan használhatunk citromot.

Túrót vagy uborkaszeleteket is helyezhetünk a bőrre. Hűsítő és nyugtató hatásúak. Ugyancsak jótékonyan hat a

nyers, felszeletelt burgonya leve, almaecettel és íróval elkeverve.

Gyógynövényeket is tartalmazó Aloe vera géllal, illetve spray kisserelésű kivonattal (az érintett bőrfelületet akár óránként befújva) szintén jó eredményeket lehet elérni a bőr regenerálásában.

Hasznos lehet még az aztékok óta ismert kakaóvaj.

Belső bőrregenerálás

A bőr regenerálását természetesen nem csak kívülről szükséges elvégeznünk. Lényeges, hogy leégés után legalább néhány napig vegetáriánus étrendet kövessünk. (Ha érezzük, hogy jót tesz, tovább is kitarthatunk mellette!) Ismeretes, hogy az A-vitamin bőrvédő, ezért máskor is, de ilyenkor különösen érdemes A-vitaminban gazdag ételeket fogyasztani. Ilyenek: tej, vaj, túró, gomolya, tojássárgája. A zöldség- és főzelékfélék közül ajánlott: sárgarépa, sütőtök, fűszerpaprika, paraj, sóska, paradicsom, cékla, kelkáposzta, zöldborsó, zöldbab, szója, petrezselyem. A bőr egészségének hasznos gyümölcsök: sárgadinnye (sárga húsú), kajszli, áfonya, csipkebogyó. A felszívódást elősegíti, ha ezeket olajos (vagy olívaolajjal megkent) kenyérral együtt fogyasztjuk.

Előnyös még a telítetlen zsírsavakban gazdag táplálék, például a hidegen sajtolt növényi olajok, mák, diófélék.

A H-vitamin ugyancsak bőrvédő, a következő élelmiszerekben található meg: élesztő, földimogyoró, mák, szójaliszt.

A bőr alatti kötőszövet épsége szempontjából fontos a C-vitamin, amit nagy mennyiségben tartalmaznak a nyers növényi ételek.

A bőr egészségéhez elengedhetetlen nyomelem a cink; jó forrásai a hüvelyesek és a burgonya. Más szükséges ásványi anyagok: vas és kalcium.

Körömvirág kenőcs

A körömvirág kenőcs régi, jól bevált szer száraz, repedezett bőrre, nehezen gyógyuló sebekre. A körömvirágban lévő karotinoidok javítják a bőr öngyógyító képességét. A hagyományos recept szerint disznózsírral készítik, amely nem csupán a kenőcs vivőanyaga, hanem megfelelő hordozó a zsírban oldódó karotinoidok számára. A disznózsír az emberi zsírral való hasonlósága miatt rendkívül jól felszívódik a bőrbe, és a mély rétegekbe is eljuttatja a hatóanyagot, hatékonyabban, mint más vivőanyagok, ezért alkalmazzák a Theiss-féle körömvirág kenőcsben.

Illóolajok

Bőrregeneráló hatásúak, ezért érdemes alkalmazni a következő illóolajokat: geránium, lavandin, levendula, mirha, mirtusz, muskotályzsálya, narancsvirág, pacsuli, pálmároza, szantálfa, teafa, tömjén.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pont: Kor-26.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúrák alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Megelőző védelemre és a már leégett bőr gyorsabb regenerálására elsősorban valamilyen jó minőségű multivitamin és multi ásványi anyag tartalmú, komplex készítmény ajánlott.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Magas vérnyomás

Normális vérnyomásnak általában a 120/80-as értéket tartják. A magas vérnyomás (hipertónia) súlyosságától függően megkülönböztetjük a határeseti (120-160/90-104), az enyhe (140-160/95-104), a közepes (140-180/105-114) és a súlyos (160+/115+) magas vérnyomást. Ha már kialakult a magas vérnyomás-betegség, akkor hipertóniának hívják. Természetesen fontos tisztázni, hogy mi az oka a magas vérnyomásnak. A szív és a keringés, a vese, illetve a mellékvese működésének zavara, valamint gerincprobléma lehet a háttérben. Az esetek 90 százalékában azonban alapos kivizsgálással sem találunk kiváltó okot, ilyenkor – az orvostudomány mai felfogása szerint – **essenciális magas vérnyomásról beszélnek. Az alábbiakban röviden ismertetünk néhány népi, természetgyógyászati eljárást, melyek segíthetnek vagy legalábbis enyhíthetik a magas vérnyomást.**

Sok természetgyógyász felfogása szerint a magas vérnyomás önmagában véve nem betegség, hanem a szervezet kiegyensúlyozó mechanizmusának megnyilvánulása. A szervezet ugyanis arra törekszik, hogy a vér a hajszálerek és a szövetek közötti anyagcserét, a sejtek és szövetek táplálását és működőképességét a kívánatos mértékben biztosítsa. Ha a hajszálerek sejtfalai „érelmeszesedés” következtében kevesebb vért engednek át magukon, és a vér megsűrűsödik, a szervezet – szükséges intézkedésként – fokozza a vérnyomást.

Amikor ezt a folyamatot a hipertónia elleni gyógyszerekkel, tüneti vérnyomáscsökkentés révén befolyásoljuk, beavatkozunk a célirányos, életfenntartó szabályozási folyamatokba. És akkor nem szólunk még a szintetikus vérnyomáscsökkentő szerek káros mellékhatásairól, amelyek a végtagok hidegségétől, szédüléstől és kábultságtól kezdve májkárosodáson és vérképváltozásokon keresztül fejfájásig, potenciazavarig és görcsös állapotokig terjednek.

Mindez természetesen nem azt jelenti, hogy közepes vagy súlyos magas vérnyomás – vagyis kialakult magasvérnyomás-betegség – esetén ne kellene bevinnünk a vérnyomáscsökkentő gyógyszert. Az viszont egyértelmű, hogy ha valaki most szembesül a magas vérnyomásával, és állapota még nem komoly, hanem úgynevezett határeseti vagy enyhe magas vérnyomása van, akkor mindenképpen érdemes néhány hónapon át megpróbálnia az alábbi módszereket, mert lehet, hogy gyógyszer nélkül, csupán természetes anyagok és eljárások segítségével is képes lesz elfogadható értékre leszorítani a vérnyomását.

Közvetlen összehasonlítások alapján a határeseti vagy enyhe magas vérnyomás esetében a nem gyógyszeres terápia – így a helyes étrend, a testmozgás, a relaxáció – hatásosabbnak bizonyult, mint a gyógyszeres kezelés, és ma már amerikai orvosi szaktekintélyek is ezt részesítik előnyben. Természetesen az alternatív módszerek alkalmazása közben is fontos a vérnyomás gyakori ellenőrzése, hogy megbizonyosodjunk eljárásunk eredményességéről, és semmiképpen ne veszélyeztessük az egészségünket.

Étrend, életmód, megelőzés

Segít a só-, tehát nátriumszegény, de káliumban, magnéziumban és C-vitaminban gazdag, vegetáriánus – vagy legalább sok gyümölcsöt, zöldséget és viszonylag kevés húst, tojást, tejet, zsíros tejtermékeket tartalmazó – étrendre való átállás. Vigyázat: vesebetegeknek problémát okozhat a többlet káliumbevitel!

Sokszor hasznos a fokhagyma és a medvehagyma fogyasztása. Ezeknek nemcsak a vérnyomáscsökkentő, hanem a szívre és az érrendszerre gyakorolt jótékony hatása is fontos.

Ne feledkezzünk meg az ivásról, az elegendő mennyiségű víz fontosságáról, hiszen így is hígítjuk a vért.

A hipertónia csak az elmúlt évszázadban és főleg az úgynevezett fejlett országokban vált népbetegséggé. Ennek több oka van: bőségesebben és zsírosabban táplálkozunk, sokat ülünk, keveset mozgunk, valamint több olyan stresszhatás ér bennünket, amit nem tudunk feldolgozni, illetve levezetni. Persze régen is létezett stressz, csak könnyebb volt tőle megszabadulni, például favágással, ami biztos módszernek számított. Ma ezt a szerepet tölt(het)je be a mértékletes sportolás, a rendszeres testmozgás, a séta – csak sajnos kevesen élnek vele.

Gyógynövények

Gyakran használ a fagyöngytea. Vigyázat: csakis hidegen készítsük! Egy púpozott teáskanál fagyöngyöt ¼ liter vízhez adunk, és egy éjszakán át áztatva, másnap kicsit felmelegítjük és leszűrjük.

Ha biztosak vagyunk abban, hogy a magas vérnyomást a vese elégtelen működése okozza, akkor németországi tapasztalatok szerint hasznos lehet az éjszakára a vesetájkra helyezett korpafüves zacskó.

Beszabályozza a vérnyomást, tehát mind magas, mind alacsony vérnyomás esetén ajánlott a pásztortáskából készített tea.

A következő gyógyfüvek keverékét ugyancsak érdemes kipróbálni, azonos mennyiségben összekeverve az alkotóelemeket: varjúháj, téli meténg, fehérfagyöngy, gyermek-láncfűgyökér, szagosmüge. (Lukácsné)

Egy másik tearecept vérnyomás-szabályozásra: 40 g galagonya, 30 g fagyöngy és 30 g pásztortáska. A teakeveréket hideg vizes áztatással készítjük el! (Theiss házaspár)

Illóolajok

Ha a magas vérnyomás elsősorban a fokozott stressznek „köszönhető”, akkor más módszerek mellett érdemes kipróbálni – párologtatóba, aromalámpába helyezve – valamilyen nyugtató hatású illóolajat. Elsősorban a levendula-, a citromfű-, a rózsa-, a cédrusfa-, a jázmin-, a mandarin- és a bergamottolaj ajánlott. Kerülendő viszont az izsóp-, a kakukkfű-, az orvosi zsálya- és a rozmaryngolaj, mert ezek emelik a vérnyomást.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, mellékpajzsmirigy, szív, vérnyomáscsökkentő, vállöv, mellkas, bordák, bűtyök.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmassázs)* című fejezetet.

Akupresszúra:

Testen kezelendő pontok: Kor-20, Vab-11, Gy-36, M-3.

Fül: Masszírozzuk a fülhátat középről felfelé haladva a fülcsücsig 30-szor. A fülcsap külső oldalának felső részét ugyancsak érdemes kezelni.

Masszírozhatjuk még a kéztőcsontokat a csuklótól az ujjak felé; a kéz középső ujját a körömágy mellett, a hüvelykujj melletti részen; valamint a csuklójúzat közepét.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A már említett fokhagyma étrend-kiegészítőként is hozzáférhető, sőt egyes készítmények a jellegzetes fokhagymaszagtól is megkímélnék bennünket és környezetünket.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Jó tudni

Vérnyomás-ellenőrzéshez lehetőleg ne digitális mérőt válasszunk, mert az analóg olcsóbb és pontosabb. A mandzsettát a felkarra helyezzük, a szelepet elzárjuk, 200 Hgmm fölé pumpálunk, a hallgató fejét a könyökhajlat közepébe tesszük, a szelepet óvatosan megnyitjuk. Az első hang, vagyis „bekoppanás” a felső (szisztolés), a kopogás abbamaradása az alsó (diasztolés) értéket jelzi. Hallgató nélkül, pulzussal csak a felső értéket tudjuk pontosan meghatározni: ha a mérendő érték fölé értünk, miközben a pulzust a csuklón tapintjuk, a pulzus eltűnik. Visszaeresztve, amelyik értéknél visszatér (az eredetinel erősebben tapinthatóan), az a szisztolés érték, ahol pedig kb. olyan lesz, mint volt, az a diasztolés.

Hogy elkerüljük a hamis vagy félrevezető adatokat, a vérnyomást 5 percnyi ülés vagy fekvés után kell mérni. Ügyeljünk arra is, hogy a karunk a szívvel egy magasságban legyen. Általában a bal karon végezzük a mérést, de ha kiugró vagy szokatlan értéket kapunk, érdemes a jobb karon is ellenőrizni a vérnyomást. Ilyenkor azonban figyelembe kell venni, hogy a két karon a vérnyomásértékek általában nem egyformák.

Ajánlott egymás utáni 3 napon, naponta többször azonos időben, főképp reggel megmérni a vérnyomást, hogy egyértelmű kép rajzolódjon ki: fennáll-e a magas vérnyomás gyanúja, illetve a betegség. Magát a diagnózist persze bízunk az orvosra!

Májbetegségek

A máj a szervezetben elsősorban felel a méregtelenítésért, és ha ezt nem képes elvégezni, előbb-utóbb kialakulnak a mérgezésre jellemző tünetek, ingerlékenyek leszünk, és gyorsan elfáradunk. Az álmatlanság, az epehólyag-gyulladás, a májfoltok egyaránt a máj működési zavaraira utalnak. Ha a gyomrunkat este túlságosan megterheljük, álunk nem lesz zavartalan, sőt éjjel 1-3 óra között valószínűleg felébredünk. Ekkor van ugyanis a máj energetikai csúcsa, és ha túl sok a munkája, alvó emberen ezt nem képes elvégezni.

A májgyulladás (hepatitisz) leggyakoribb formája az A és a B típusú, mindkettőt vírus okozza, és mindkettő fertőző. A májgyulladás hirtelen vagy lassan, alattomosan fellépő tünetei: láz, gyengeség, hányinger és hányás, izomfájdalom, szédülés, fejfájás, influenzaszerű tünetek, kellemetlen alhasi (diszkomfort) érzés és gyakran sárgaság. A vizelet sötétebbé válik. A máj megnagyobbodik, nyomásra érzékeny lesz.

A fertőző hepatitisz a sárgaság megjelenése előtt 2-3 héttel és a besárgulás után egy héttel fertőz. A székletben a vírus megtalálható, ezért a májgyulladásos beteget el kell különíteni. Fontos a gyakori kézmosás és ruhaváltás. A fürdőszobát és a WC-t gyakran kell fertőtleníteni (klór-mész)!

Májgyulladást azonban nem csak vírus okozhat, mérgező vegyi anyagoknak a szervezetbe vagy a bőrfelületre jutása, injekció ugyancsak kiválthatja.

Étrend, életmód

Enyhébb májbetegségeknél is célszerű mellőzni a túl zsíros, túlságosan fűszeres ételeket, fel kell hagyni a szeszesitalok, a cukor fogyasztásával és a dohányzással. A betegség krónikus szakaszában az étrend tartalmazzon sok természetes alapanyagot, legyen benne kevés telített vagy oxidált zsírsav (olaj) és állati zsiradék, egyszerű szénhidrátok (cukor, fehér liszt, méz, gyümölcsle stb.), ugyanakkor legyen rostokban gazdag. Súlyosabb májbetegségeknél (májzsugorodás, -ciszta) lényeges a szigorú diéta, az átállás a növényi étrendre.

A sovány túró jótékonyan hat a májra. Érdemes egy hétnaponta 6 dkg sovány túróat fogyasztani, egy evőkanál lenolajjal és egy kávékanál citromlével elkeverve. Ugyancsak jók a tapasztalatok a zöldségként vagy zöldséglé formájában elfogyasztott articsókával.

Régi házi szer máj- és epebetegségeknél a retek kivonat. Egy recept: a fekete vagy fehér retek hámozzuk vagy reszeljük meg, és zöldségprésben nyerjük ki a levét. Kezdetben naponta 1 dl-t igyunk éhgyomorral, majd fokozatosan emeljük a napi mennyiséget úgy, hogy egy hét elteltével napi 4 dl-t fogyasszunk. Ezután egy hét alatt fokozatosan csökkentjük az adagot, amíg újra el nem érjük a napi 1 dl-t.

Feketeretek-kivonat édesköményolajjal együtt egyébként gyógyszerári készítmény formájában is kapható.

A májgyulladás akut szakaszában pótolni kell a folyadékvesztést, zöldséglevet, 50%-ban vízzel hígított zöldséglevet és gyógyteák formájában.

A fertőzés heveny szakaszában a beteg fekdődjön ágyban, és csak fokozatosan térjen vissza a mozgáshoz. Kerülendő a megerőltető fizikai munka.

Gyógynövények

Egy neves szakértő a korpafüvet említi első helyen olyan gyógynövényként, amely mind a májzsugor, mind a daganatos májmegbetegedés ellen használ; azonnal megszünteti a mindkét betegségekre jellemző légszomjat. A tea elkészítéséhez ¼ liter vízre egy csapott teáskanálnyi korpafüvet számítsunk. Reggel éhgyomorral, illetve este fél órával a vacsora előtt egy-egy csészényit igyunk. Emellett ajánlott meginni 6 korty kálmosgyökérteát és 2-3 csésze csalánteát.

A gyermekláncfű (gyökér és levelek) serkenti a májműködést, a belőle készített teával csak az a gond, hogy kel-

lemetlen az íze. Ezért érdemes keverni más gyógynövényekkel, ezzel egyszerre fokozhatjuk vértisztító, valamint máj- és epeműködést serkentő hatását. Megfelel erre a gyermekláncfűhöz kevert málnalevél, csalánlevél és nyírfalevél.

A keserű íz révén, amely a nevében is benne foglaltatik, a svédkeserű is jótékonyan hat a májműködésre. Fogyasztható gyógyteával együtt is, minden csésze teához egy teáskanálnyi elixírt adva. Egy bevált máj- és epe tea a következőkből áll: gyermekláncfű gyökér és növény (35 g), máriatövis mag (15 g), málnalevél (15 g), ezerjófű (10 g), cickafarkvirág (10 g) útilapuvirág (5 g), angelikagyökér (5 g), boldolevél (5 g). A keverékből naponta legfeljebb 3-4 csészével szabad inni, nehogy túlradagoljuk. Fontos az is, hogy a teát mindig étkezések előtt igyuk, mert így a keserű anyagok az üres gyomorra hatnak. (Theiss házaspár)

A máj különböző működési zavarainál egyaránt javasolt tea „a májagyobbodástól a májzsugorodásig javít a beteg állapotán, és bármely, az orvos által felírt gyógyszer mellett fogyasztható”. A recept a következő: gyermekláncfű, füstikefű, májvirág, erdei mályva és pásztortáska (15-15%-os arányban), tejoltó galaj (10%), ezerjófű, orbáncfű, kekreprekény (mindegyik 5-5%-ban). A teát két hónapon át folyamatosan, napi fél literes adagban kell inni, később már elegendő hetente egyszer fogyasztani. (Lukácsné)

Egy másik, egyszerűbb keverék enyhe esetekben használ. Hatóanyagai: gyermekláncfű, füstikefű, májvirág, erdei mályva, pásztortáska – azonos mennyiségekben. (Lukácsné)

További két értékes keverék: rebarbara gyökér (30 g), borókabogyó (15 g), diólevél (20 g), szappangyökér (15 g), csalánlevél (40 g), medveszőlőlevél (40 g), kakukkfű (40 g), búzavirág (5 g). A másik recept: benedekfű (20 g), szagosmügefű (20 g), katángkórógyökér (25 g), katángfű (25 g), vidraelevel (10 g), diólevél (10 g), szappangyökér (10 g), kakukkfű (20 g), babháj (15 g), csalánlevél (15 g), kukoricabajusz (15 g), medveszőlőlevél (10 g), pipacsszirom (5 g), vadárvácskafű (5 g). (Dr. Völgyesi)

A májgyógyító növények között kitüntetett helyet érdemel a máriatövis. Úgy erősíti és javítja a máj működését, hogy megakadályozza az ott termelő és a méregtelenítéshez nélkülözhetetlen aminosav-származék, a glutation kiürülését. Ezzel egyidejűleg antioxidáns hatása is érvényesül, amely egyes források szerint még a C- és az E-vitaminénál is erősebb. Az elöregedett, elhalt májsejtek helyett segíti egészséges, új sejtek létrejöttét, még vírusos májgyulladásban és májzsugorban is hasznos. Hatásos lehet alkoholistáknál, mert a nagy mennyiségű alkohol lebontja a máj által termelt glutationt, a máriatövis viszont megakadályozza ezt a folyamatot. Gyógyszerárban ma már többféle máriatövis-kivonat kapható, közös hatóanyaguk a szilimarín.

Májvédő hatású az édesgyökér is, amely a májgyulladás akut és krónikus szakaszában egyaránt hasznos. Serkenti az immunrendszert, fokozza az interferonnak, a szervezet saját vírusellenes és immunerősítő tényezőjének a hatását. Vigyázat: ha édesgyökéret hosszabb időn át fogyasztunk, növelnünk kell étrendünkben a káliumban gazdag ételek arányát.

Borogatás, dunsztkötés

Jótékony hatása a mindennap 4 óra időtartamra a máj fölé helyezett svédkeserős borogatás. Érdeemes még reggel és délután 2-2 órára, valamint egész éjszakára zsurlós dunsztkötést tenni a máj tájékára. Ehhez maradjunk ágyban. Mindkét borogatást célszerű letakarni meleg kendővel, nehogy a párolgó nedvesség következtében meghűljünk. (Maria Treben)

Akárcsak epebántalmaknál, májelégtelenség esetén is alkalmazható a forró burgonyaszák. Héjastul nyomjunk össze héjában főtt burgonyát egy vászonzsákban. Az elviselhető legmelegebb állapotban használjuk, terítsünk rá egy vastag kendőt, majd takarózzunk be gyapjútakaróval, hogy a pakolás lassabban hűljön ki. Egy órán keresztül hagyjuk a zsákot az alhason, majd 30 perc múlva ismételjük meg az eljárást.

Emelkedő hőmérsékletű ülőfürdő

Ezt a módszert májelégtelenségben ajánljuk, viszont szívbetegség, magas, illetve alacsony vérnyomás, érelmeszesedés, hasnyálmirigy-probléma, valamint terhesség esetén tilos az alkalmazása!

Üljünk a 35 °C-os vizet tartalmazó kádba; a víz csak a köldök aljáig érjen. Adjunk hozzá 5 percenként forró vizet, és mindig merjünk ki a kádból ugyanannyit, hogy a vízszint változatlan maradjon. Mindezt addig végezzük, amíg az ülőfürdő hőmérséklete el nem éri a 45 °C-ot. Ehhez kb. 20 perc szükséges. További 5 percig maradjunk a vízben.

Illóolajok

Az epe termelődését fokozzák, így a máj működését is segítik a következő illóolajok: borsmenta, eukaliptusz, levendula, rozmarin.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

A máj és az epehólyag reflexzónája a jobb lábon és kézen masszírozható. Vigyázat: csak óvatosan szabad kezelni.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézz masszázs)* című fejezetet.

Akupresszúra

Testen kezelendő pontok: M-3, Eh-34, Kor-14.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Nyugati források első helyen említik a nyers májkivonatot, amelyet injekcióval lehet bejuttatni, de csak orvosi

ellenőrzés mellett. Ugyancsak jó klinikai tapasztalatok vannak a szájon át adott borjúcsecsemőmirigy-kivonattal.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Megfázás, influenza

Az őszt sokak számára szinte menetrendszerűen együtt jár a hurutos betegségekkel, elsősorban a megfázással és az influenzával. Pedig nem törvényszerű, hogy így legyen. Immunrendszerünk megerősítésével, megfelelő életmóddal és táplálkozással rengeteget tehetünk azért, hogy elkerüljük a légúti megbetegedéseket. Ha ez mégsem sikerül, akkor is sokféle módon enyhíthetjük a tüneteket, gyorsíthatjuk a gyógyulást.

Az egyszerű náthával különösebben nem kell törődni, vélik általában az emberek. Az esetleges szövődmények miatt mégis komolyan kell venniük, hiszen a gyulladásos folyamat az orrüreg nyálkahártyájáról áterjedhet a homloküregre, a garatra, a középfülre vagy a szemre.

A náthát és az influenzát egyaránt vírus okozza, amely több százféle változatban felbukkanva igencsak megnehezíti a védekezést. Általában nem nehéz eldönteni, hogy egyszerű megfázásról vagy influenzáról van szó. Megkönnyíti az eligazodást, hogy a nátha tünetei (orrfolyás, tüsszögés, torokfájás) többnyire fokozatosan alakulnak ki és enyhébbek, mint az influenzáé (gyorsan felszökő láz, erős fáradtság, fej- és izomfájdalom, gyakori légúti, esetleg végtagi tünetek). Az utóbbi betegség hosszabb ideig tart, és gyakori szövődménye a hörghurut, illetve a tüdőgyulladás.

Életmód, étrend

A legfontosabb a megelőzés. Elengedhetetlen része ennek a megfelelő ruházat: öltözködjünk rétegesen, hordjunk pamut alsóneműt, tartsuk melegen a lábunkat. Soha ne öltöztessük túl a gyerekeket, szájukat ne kössük be sállal vagy kendővel, mert a kicsapódó pára miatt könnyebben megfázhatnak. Nyakukat megtapintva könnyen meggyőződhetünk arról, fáznak-e. Ha átázott a cipő, nedves lett a zokni, mielőbb cseréljük ki.

Orron át lélegezzünk, a szobát gyakran szellőztessük, és télen is sportoljunk. A langyos fürdőt vagy a tusolást mindig hideg vizes zuhanyozással fejezzük be. Influenzajárvány idején a cseppfertőzés megelőzésére kerüljük azokat a helyeket, ahol egyszerre sok ember hosszú ideig tartózkodik (például mozi).

Ha mindezen óvintézkedések ellenére mégis megbetegszünk, akkor is lényeges a megfelelő életmód. Bőségesen igyunk, főleg gyógyteát.

Étrendünk legyen könnyű. Fogyasszunk sok vörös-, lila- és fokhagymát, vitaminokban gazdag zöldséget, gyümölcsöt. Kerüljük a cukrot, az édességeket, mert csökkentik immunrendszerünk hatékonyságát. Narancslét csak mér-

téssel igyunk, mert nem csak C-vitaminból van benne sok, magas a cukortartalma is.

Kipróbálhatjuk a „kalapkúrát” is: igyunk meg 1 dl forralt bort (szegfűszeggel, fahéjjal, ízlés szerint borssal elkészítve), egy evőkanál mézzel és citrommal ízesítve, majd vegyünk jó meleg fürdőt (persze csak akkor, ha nem vagyunk lázasak).

Kezdődő megfázást „megfoghatunk” azzal is, hogy szaunázunk (ha még nincs lázunk). Fokozza az izzasztó hatást, ha szauna előtt fél órával gyógyteát iszunk.

Náthánál és influenzánál egyaránt elengedhetetlen az ágynyugalom, legalább néhány napig.

Antibiotikumot kizárólag orvosi előírásra és csak akkor vegyünk be, ha szövődmény veszélye fenyeget, a betegség kiváltó vírusokra ugyanis nem hat az antibiotikum.

Orrcsepp helyett fiziológiás (élettani) sóoldatot csöpentsünk naponta többször mindkét orrlyukba, miközben kb. egy percig hátrahajtvá tartjuk és mindkét oldalra többször elfordítjuk a fejünket, hogy a sóoldat eljusson valamennyi orrmelléküregebe. A szoba levegőjét párologtatóval tartjuk nedvesen.

Gyógynövények

Teakeverék hűlésre és influenzára: egyenlő mennyiségű (például 30-30 g) bodzavirág, hársfavirág, kamilla, borsmenta, esetleg még kakukkfűvel kiegészítve. A keverékből egy tetézt evőkanálnyit 2 dl vízzel leforrázunk, lefedve állni hagyjuk. Öt perc után leszűrjük, s egy kávékanálnyi mézzel édesítve megisszuk. Napjában négy-öt csészényit fogyasszunk el. (Dr. Oláh Andor)

A bodza- és a hársfavirág izzaszt és köhögést csillapít, valamint javítja az immunrendszer működését. Az izzadás egyúttal méregtelenít, eltávolítja a szervezetből a káros anyagcsere-melléktermékeket és salakanyagokat. A hársfavirág emellett enyhe nyugtató hatású. A borsmenta megszünteti az influenzát gyakran kísérő emésztési panaszokat, a hányingert és a gyomorgörcsöt. A kakukkfű oldja a görcsös köhögést, illóolaja révén baktérium- és vírusellenes hatású. A kamilla gyulladáscsökkentő anyaga, az azulén gyógyítja a légutak gyulladt nyálkahártyáit. Vigyázat: a túlzott mértékben, több héten át fogyasztott kamilla viszont szárítja a nyálkahártyákat!

Ha csak bodzavirág és hársfavirág van otthon, a kettő keveréke is igen hatékony. A teát igyunk mézzel ízesítve, és olyan forrón, ahogy csak tudjuk. Az izzasztó hatást a második-harmadik csésze tea után érezzük.

Egy másik teakeverék meghűlés, nátha ellen: csalán (40 g), kakukkfű (40 g), keskenyűtifű-levél (30 g), hársfavirág (20 g), fehérmályvagyökér (20 g), édesgyökér (15 g), izsópfű (10 g), ezerjófű (10 g), zsályalevél (10 g), mályvavirág (5 g). (Dr. Völgyesi)

Két további teakeveréket is ajánlunk figyelmükbe. Az egyikben csipkebogyó, maggal együtt (20 g), bodzavirág (15 g), kamillavirág (15 g), hársfavirág (15 g), földiszeder levél (10 g), zsályalevél (10 g), fűzfakéreg (10 g) és hibiszkuszvirág (5 g) van. A másik keveréket gyulladásgátló

és izzasztó hatása, valamint finom íze miatt gyermekeknek különösen ajánlják. Összetétele: hársfavirág, ökörfarkkóróvirág, bodzavirág, csipkebogyó és kakukkfű – mindegyikből 20-20 g. (Barbara és Peter Theiss)

Lábfürdő

Jótevény hatásúak a gyógynövény lábfürdők is, mert a reflexzónákon keresztül energetikailag ösztönzik az immunrendszer működését. Átnedvesedett, átfagyott lábra, főleg ha valaki időnként borzong is, kiváló a hársfavirág- és bodzavirágból készített fürdő. A két növényt összekeverjük, egy csészényit lobogva forró vízzel leforrázunk. Tíz percig állni hagyjuk, majd mosdótálba, lavóba öntjük. Meleg vízzel feltöltjük addig, hogy a víz a lábikráig érjen. A lábfürdő 10-15 percig tartson. A száraz lábra húzzunk meleg gypajúzoknit.

Még eredményesebb a lábfürdő, ha gyógytea fogyasztásával kombináljuk. Lábfürdő közben igyunk két csésze mézes bodzavirág-hársfavirág teát. Az izzasztó külső-belső kúra erőteljesen méregtelenít. Érdemes utána lepihenni.

Illóolajok

Inhalálásra vagy párologtatáshoz nátha esetén ajánlott a borsmenta, az eukaliptusz, a kajeput és a mirtusz illóolajának keveréke. Ha a tüneteket köhögés is kíséri, akkor erdeifenyő, teafa, levendula, cédrusfa és kajeput olajából 1-1 cseppet elegyítsünk, és a keverékből 2-3 cseppnyit 1 liter forró vízhez adva inhaláljunk.

Vigyázat: 3 éves kor alatt ne alkalmazzunk olyan illóolaj-keveréket, amely kámfort tartalmaz, mert légzésmegállást okozhat!

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, húgyvezeték, húgyhólyag, nyirokrendszer, orr, orrmelléküregek, gége, torok, légcső, hörgők, tüdő. A hörgők és a tüdő zónáját ajánlott egyszerre masszírozni a lábfejen és a talpon, illetve a tenyéren és a kéz hátán. Köhögési rohamnál érdemes mindkét lábon egyszerre megnyomni a légutak reflexzónáit.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Vab-4, Vab-11, Vab-20, T-5.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A legismertebb és legerterjedtebb segítségnek számít világszerte a C-vitamin, amely nemcsak a megfázás tüneteit mérsékli, hanem a betegség időtartamát is lerövidíti. Az első időszakban a megszokottnál nagyobb adagot is bevehetünk. A napi adagot mindenképpen osszuk el, hiszen vízben oldódó anyagról lévén szó, a bevitt C-vitamin fel nem használt része hamar kiürül a szervezetből.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS)

Számos nőt kínoz a menstruáció előtt néhány nappal, esetleg már egy héttel jelentkező és a vérzés kezdetével többnyire elmúló tünetegyüttes, a menstruáció előtti szindróma (PMS). A tünetek változók, közülük a leggyakoribbak a következők: haspuffadás, vizesedés, fejfájás és a mell fájdalma, fáradtság, álmatlanság, idegesség, ingadozó kedélyállapot, heves érzelmi kitörések, sírógörcs, depresszió, sóvárgás az édességek után, néha bőrtünetek. A legtöbb nőnél az említett tünetek közül csak néhány jelentkezik, minden tizedik-huszdiknál azonban a PMS annyira súlyossá válhat, hogy komolyan akadályozza a megszokott életvitelét.

Egyelőre nincs egységes orvosi álláspont a PMS okára vonatkozóan. Nem tudni, miért jelentkezik egyes nőknél erősebben, míg másoknál alig vagy egyáltalán nem. Az egyik elmélet szerint a ciklus második felében, a petesejt érése után felborul az ösztrogén és a progeszteron női nemi hormonok egyensúlya. Ha az előbbiből túl sok, míg az utóbbiból túl kevés keletkezik, akkor a hangulatot és a fájdalomérzést szabályozó és az idegrendszerben hatásukat kifejtő vegyületekből nem termelődik elegendő. Ez azután hullámzó kedélyállapothoz és az édességek utáni vágyhoz vezethet, valamint előidézheti a prolaktin hormon felszaporodását és ezáltal az emlő érzékenységét. Az ösztrogén/progeszteron arány változásának további következménye a máj működésének romlása.

Egy másik teória a szerotonin elégtelen mennyiségére vezeti vissza a PMS fellépését. Tény, hogy a szerotonin részt vesz az idegingerület továbbításában, és az is ismert, hogy a PMS többnyire enyhül, ha valaki olyan gyógyszert, például depresszió elleni készítményt szed, amely emeli a szerotonin szintjét.

Természetgyógyászati felfogás szerint a menstruáció előtti tünetegyüttest táplálékallergia, candidiasis és felszívódási zavarok idézhetik elő. Emellett oka lehet a túl alacsony vagy ingadozó vércukorszint vagy a pajzsmirigy csökkent működése. A folyadék visszatartása (az ujjak és a bokák dagadása) miatt romlik a vérkeringés, kevesebb oxigén jut el a méhbe, a petefészkekbe és az agyba, ennek

következtében is felléphet a fájdalom. Mindenesetre feltétlenül érdemes megpróbálkozni az étrend átállításával, vitaminok és más táplálékkiegészítők fogyasztásával, az életmód reformjával és rendszeres testgyakorlással, mert ezek sokszor segítenek, így feleslegessé válik a gyógyszerfogyasztás, és elkerülhető, hogy valakit tévesen lelki betegnek könyveljenek el.

Étrend

Sószegény, vegetáriánus étrendet, növényi vízajtókat, valamint B- és A-vitamint nagy mennyiségben tartalmazó ételeket vagy táplálékkiegészítőket ajánl dr. Oláh Andor. Felhívja a figyelmet a nyugtató hatású gyógynövényekre, a lazítás (relaxáció) fontosságára. Miközben nem javasolja a szintetikus (gyógyszeres) hormonkezelést, megemlíti, hogy számos növény, így a gránátalmafa hormonszerű hatóanyagokat tartalmaz.

A B-vitaminokat tartalmazó ételek közül elsősorban a B₆-vitaminban bővelkedő élesztő, tojássárgája, belsőségek, tej, búzacsíra, valamint a gyümölcsök és zöldségek, hüvelyesek ajánlottak. Előnyös még a magnéziumban gazdag ételek – zabpehely, kukorica, kakaó, mogyoró, olívaolaj, méz és szója – fogyasztása. Jó hatásúak a szójatermékek, de ezeket csak akkor fogyasszuk, ha képesek vagyunk jól megemészteni. Mérsékeljük viszont a kávé, az alkohol és a só bevitelét, mert mindegyik fokozza a menstruáció előtti tünetegyüttest. Ugyancsak kerülendők a vörös húsok, a tejtermékek, a cukrot tartalmazó és a feldolgozott élelmiszerek, valamint a gyorsétkezdék fogásai. Ne együnk olyan ételeket, melyeket növényvédő szerrel vagy gyomirtóval permeteztek, mert így csökkenthetjük a környezetből származó ösztrogén és a káros anyagok bevitelét.

Mindezek az étrendi ajánlások a megfelelő bélflóra kialakításával segítik a máj méregtelenítő tevékenységét. Hozzájárul ehhez a „barátságos bélbaktériumok”, vagyis a *Lactobacillus acidophilus* és a *Bifidobacterium bifidum* adagolása. Ezek megtalálhatók az élőflóras élelmiszerekben, pl. a kefirben és a joghurtban, de ha nagyobb mennyiség szükséges belőlük, táplálékkiegészítőként is hozzáférhetők. A máj méregtelenítő tevékenységét serkentik a zsírsanyagcserét javító, úgynevezett lipotrop szerek is, mint amilyen például a lecitin.

Emeli a szerotonin, vagyis a „boldogsághormon” szintjét a csokoládé.

Életmód

A helyes étrend mellett lényeges a testmozgás. Tornázunk hetente több alkalommal, ettől javul a kedvünk, és több távozik az ilyenkor felgyülemelő folyadékából, vagyis csökken a vizesedés és a mell feszülése. Ne dohányozzunk!

A stressz csökkentésére természetesen PMS esetén is alkalmasak a különféle lazító (relaxációs) módszerek, mint például az autogén tréning, az agykontroll vagy a transzcendentális meditáció.

Ha valaki néhány hónapon át naplót vezet a tüneteiről, akkor jobban megérti majd testi és lelki állapotának alakulását, és képessé válik a számára leghasznosabb egyéni gyógymód meghatározására.

Gyógynövények

Kiváló hatású a következő teakeverék: citromfű (10 g), galagonyavirág (100 g), orbáncfű (100 g), levendulavirág (90 g). A keverékből egy evőkanálnyit forrázunk le 2 dl vízzel, 15 perces állás után szűrjük le, és mézzel édesítjük. Szükség esetén naponta 1-3 alkalommal 2 dl-t igyunk meg belőle. A tea menstruáció alatt is hasznos lehet annak, aki feszült. (Dr. Nagy Géza)

Valamennyi női bajra szokták használni a következő hat gyógynövényt, illetve ezek kombinációját: cickafark, kamilla, palástfű, pásztortáska, fehér árvacsalán és tavaszi kankalin. A női bajokra általában javasolt bázis tea ez esetben is jó lehet: cickafark (30 g), palástfű (30 g), kamilla (20 g), pásztortáska (20 g). Ez az alaprecept variálható az említett további két „női gyógynövényvel” vagy idegerősítő, nyugtató növényekkel, például citromfűvel, orbáncfűvel. (Barbara és Peter Theiss)

Cickafarkból tinktúrát is alkalmazhatunk (naponta háromszor 10 cseppet).

Nyugaton széles körben alkalmazzák a barátcserjét, illetve a belőle készült kivonatot. Ez a növény az agyalapi mirigyre hatva hozzájárul a hormonháztartás egyensúlyának helyreállításához, az ösztrogén és a progeszteron termelésének szabályozásához. A másik népszerű növény a kínai angyalgyökér (angelika), amit gyakran barátcserjével és fürtös poloskavésszel együtt alkalmaznak. Használják még az édesgyökeret és a kígyógyökeret is.

Borogatás, fürdő

Csillapítja a hasi fájdalmat a meleg vizes borogatás. Mártunk forró vízbe egy vászonkendőt, nyomjuk ki, majd gyapjúkendővel rögzítve helyezzük a pakolást az alhasra. Meleg vizes palack vagy termofor ugyancsak megfelel. Serkenti a vérellátást, görcsös hasfájás esetén lazító hatású. Naponta többször is ismételhető.

Hasonlóképpen működik a meleg fürdő. Lefekvés előtt vegyünk 34-37 °C-os fürdőt, és 10-15 perc elteltével hideg vagy langyos vizes tusolással fejezzük be.

A havivérzés várható időpontja előtt néhány nappal fürdünk cickafarkfüves vízben. A fürdővízhez hozzáadott kivonat állhat csak cickafarkból, de lehet benne palástfű is, esetleg fehér árvacsalán. Érdemes kipróbálni, személy szerint mely gyógynövények hatnak a legjobban. (Theiss házaspár)

Illóolajok

A menstruációs görcsöknél ajánlott illóolajok PMS esetén is hasznosak lehetnek. Ezek: ánizs, bazsalikom, boró-

ka, borsmenta, ciprus, citromfű, ilang-ilang, geránium, kamilla, muskotályzsálya, római kamilla, rózsa.

Citromfű, rózsa, ilang-ilang és bazsalikom illóolaját együtt érdemes párologtatni aromalámpában. (Dr. Nagy Géza)

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, mellékpajzsmirigy, máj, lép, tüdő, agy, hipofízis, napfonat.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: L-6, Szb-6.

Fül: lép, alsó fülgyökér.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A legfontosabb a B₆-vitamin megfelelő mennyiségű bevitel. Ha táplálékunkból ez nem oldható meg, vegyünk be külön vitaminpótlást. Elősegíti a májban az ösztrogén lebontását, növeli a vér progeszteronszintjét, valamint serkenti a szerotonin, vagyis a „boldogsághormon” kiválasztását az agyban.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Menstruációs rendellenességek

Minden harmadik nő küzd fájdalmas menstruációval. Az alhasi fájdalmat és derékfájást többnyire általános gyengeség, rossz közérzet kíséri, és fejfájás, hányinger is előfordulhat. Ugyancsak gyakori, hogy késik vagy túl erős a menstruáció. Mindegyik rendellenesség jól kezelhető természetgyógyászati módszerekkel, de magától értetődik, hogy ki kell zárni a bajok szervi eredetét, tehát elengedhetetlen az alapos szakorvosi vizsgálat. Ha késik a vérzés, természetesen először arról kell meggyőződni, nem terhes-e az illető.

A menzesz számos okból maradhat el. Előfordulhat fokozott fizikai vagy lelki megterheléstől, hirtelen időjárás-változástól és hormonzavartól, amelynek következtében a peteérés lassabb vagy nem történik meg. Mindenképpen ki kell zárni olyan betegségeket, mint a petefészek-gyulladás,

daganat vagy ciszta, idegrendszeri betegségek, valamint a belső elválasztású mirigyek rendellenes működése.

Ha az orvosi vizsgálat után mindez elvethető, akkor elsősorban gyógynövényekkel lehet segíteni, előidézve a peteérést, valamint a vérbőséget a kismedencében. Ha viszont a vérzés túl erős, értelemszerűen csillapításra van szükség. Természetesen ilyenkor is ki kell zárni a méh és a petefészek betegségeit, és ügyelni arra, hogy a betegnél ne alakuljon ki vérszegénység.

A rendkívül fájdalmas menzesz alkati jellegű is lehet, de előfordulhat a méh izomzatának és nyálkahártyájának betegségei miatt is. Ilyenkor sem lehet mellőzni tehát az alapos orvosi kivizsgálást. Ha ez negatív, akkor jól alkalmazhatók a fájdalomcsillapító, görcsoldó hatású gyógynövények.

Étrend

Kutatások és tapasztalatok szerint a nyers vagy félig érett papaya nagyobb mennyiségben fogyasztva elősegíti a meneszt. Magyarországon is hozzáférhető a nyers papayából készült, egyébként kiváló ízű savanyúság, illetve a zöld teával kevert nyers papaya, valamint a papayatartalmú étrend-kiegészítő.

Gyógynövények

Ha késik a menzesz, és biztos, hogy az illető nem terhes, akkor olyan gyógynövényeket érdemes alkalmazni, amelyek befolyásolják a peteérést, illetve vérbőséget hoznak létre a kismedencében. Cickafarkfű virágjából (100 g), komlóból (30 g) és édesköményből vagy ánizsból (100 g) egy evőkanálnyi keveréket főzzünk 5 percig 2 dl vízben, majd 10 perces ázás után szűrjük le. Naponta kétszer készítsünk teát magunknak, és mindennap igyunk, amíg a vérzés meg nem indul. A kúrát a menstruáció várható időpontja előtt tíz nappal kezdjük meg.

Kiegészíthetjük a fenti tea hatását egy másikkal. Borókabogyóból, kakukkfűből, korianderből, mezei zsurlóból, rozmaringlevélből és kálmosgyökérből vegyünk 100-100 grammot, a keverékből egy-két evőkanálnyi főzzünk 15 percig 2 dl vízben, majd szűrjük le. Ez utóbbi tea vérbőséget okoz, felváltva fogyasztható az előbbivel, napi 2-3 alkalommal. (Dr. Nagy Géza)

Elősegíti a menstruációt Bässler keveréke: kerekrepkényfű (10 g), cickafarkfű (10 g), édesgyökér (10 g), borókabogyó (20 g), orbáncfű (20 g), rutafű (20 g).

Ha a vérzés sokáig tart és nagyon erős, segítenek a vérzéscsillapító gyógynövények. Egy hasznos recept: pásztortáskafű (100 g), mezei zsurló (50 g), porcsinfű (100 g), cickafarkfű virága (100 g). Keverékükből egy evőkanálnyi forrázzunk le 2 dl vízzel, 15 perces ázás után szűrjük le. Naponta 3-4 alkalommal 2-2 dl fogyasztandó belőle. Ne felejtjük el: vérzéscsillapító gyógynövényeket csak szakorvosi kivizsgálás után használhatunk, hogy kizárhassuk a méh és a petefészek betegségeit. (Dr. Nagy Géza)

A magyar szakértőtől származó másik tearecept a fájdalmas menstruáció tüneteinek csillapítására: majoránna, libapimpó, kakukkfű, fehér ürömfű – mindegyikből 100 g. A keverékből egy evőkanálnyi főzzünk öt percig 2 dl vízben, hagyjuk állni 15 percet, majd szűrjük le. Étkezés előtt 15 perccel igyunk 2-2 decilitert, naponta 2-3 alkalommal, édesítés nélkül.

Pásztortáskából, kamillavirágból, cickafarkból, citromfűből és komlóból keverjük össze egyenlő mennyiségűket, például 50-50 grammot. A keverékből egy tetézt evőkanálnyi forrázzunk le 2 dl vízzel, hagyjuk állni 10-15 percig, majd szűrjük le. Naponta háromszor fogyasszunk ilyen adagban a teából. Alkalmas a fájdalom és a görcsök, illetve a túl erős menzesz csillapítására. (Dr. Oláh Andor)

Ugyancsak Oláh doktor receptje a túl erős menstruációs vérzés csökkentésére: pásztortáskafű, árvacsalánfű, citromfű, zsályalevél, pipacsszirom, fagyöngy azonos mennyiségben, például 5-5 grammot véve. A fagyöngyből a hatóanyagot hideg vagy langyos vizes áztatással vonjuk ki!

Csillapítja a menstruációs fájdalmat, szabályozza a vérezést Giovannini keveréke. Ebben azonos mennyiség, például 5-5 g van árvacsalánfűből, cickafarkfűből, citromfűből, galagonyabogyóból, orbáncfűből, pásztortáskafűből, kamillavirágból, vasfűből és zsályalevélből. (Rápóti-Romváry)

A Theiss házaspár női bajokra ajánlott bázisteája jótékony hatású lehet menstruációs rendellenességekben is. Összetétele: cickafark (30 g), palástfű (30 g), kamilla (20 g), pásztortáska (20 g). Ezt az alapreceptet a további két „női” gyógynövényvel, fehér árvacsalánnal és/vagy tavaszi kankalinnal kombinálhatjuk, illetve „idegerősítő” és nyugtató gyógynövényekkel egészíthetjük ki. A teakeveréket ajánlott folyamatosan, több héten keresztül fogyasztani, napi 2-3 csészével, nem pedig csak a panaszok jelentkezésekor. Ha a menstruáció erős vérzéssel jár, a fenti tea mellett javasolt napi 3×15 csepp pásztortáska tinktúra alkalmazása is.

Borogatás, ülőfürdő

Régóta ismert, népi gyógymód a meleg vizes vagy meleg vizes palackkal végzett borogatás. A pakolást rögzítsük szorosan gyapjúkendővel. Hasznos lehet a melegítőpárna is. Enyhíti a görcsöket, lazító hatású, de mivel a meleg serkenti a keringést, előfordulhat, hogy az erős vérzés még erősebb lesz.

A fájdalmas menstruációval gyakran együtt járó mellfájdalmakat csillapítja a hűvös mezeizsurló-teával végzett borogatás. Ha a mell duzzad, feszít, tegyünk rá majoránna teával készített meleg borogatást.

Lefekvés előtt vegyünk meleg fürdőt, 34-37 °C-os vízben 10-15 percig. Hideg vagy langyos vizes tusolással fejezzük be a fürdést.

Fájdalomcsillapító hatású a mezei zsurlóval és cickafarkkal készített ülőfürdő. Mindkét növényből vegyünk 50-50 grammot, öntsünk rá egy liter, forrásban lévő vizet, és 10 perces állás után, megszűrve adjuk a fürdővízhez.

A cickafarkfüves teljes vagy ülőfürdő önmagában is hasznos. Egy maréknyi cickafarkat forrázunk le egy-két liter vízzel, hagyjuk állni 10 percig, majd szűrjük le. Az így nyert kivonatot öntsük a fürdővízhez; ülőfürdőhöz a fele is elegendő. A fürdő 10-15 percen belül teljesen megszünteti a görcsöket.

Egy másik recept: keverjük össze borsmentát, kakukkfűvet, rozmaringlevelet, levendulavirágot és koriandert azonos arányban, ebből 4-5 evőkanálnyiit főzzünk 10 percig egy liter vízben, szűrjük le, és adjuk hozzá a kádban lévő forró vízhez. Akkor alkalmazzuk, ha késik a menstruáció. A fürdés fél óráig tartson, közben a víz alatt érdemes körkörös mozgással masszírozni az alhasat.

A teakúra és az ülőfürdő kiegészítéseként Barbara és Peter Theiss javasolja a cickafark tinktúrát több héten keresztül, napi 3×15 cseppe adagban.

A magyar népi orvoslás citromfűfőzettel való gőzölést, illetve ülőfürdőként kamillaforráztatot is ajánl. A kamillagőzös altesti fürdő oldja a görcsöket és lazít. Bidében vagy megfelelő nagyságú műanyag tálon egy csésze kamillavirágot 1 liter forró vízzel leforrázunk. Vigyázat: a gőz ne legyen túl forró! A tálon helyet foglalva, néhány percen belül tapasztalható a görcsök oldódása.

Fokozza a hatást, ha fürdő után kamillaolajjal bedörzsöljük az altestet. Kamillaolajat házilag is készíthetünk: két maréknyi kamillavirágot szórjunk egy átlátszó üvegbe, öntsünk rá egy liter olívaolajat, és három hétig hagyjuk napon állni. Szűrés után, üvegbe áttöltve, korlátlan ideig felhasználhatjuk.

Illóolajok

Menstruációs panaszok enyhítésére általában alkalmasak a következő illóolajok: boróka, citromfű, fahéj, geránium, jázmin, levendula, majoránna, muskotályzsálya, római kamilla, rózsa, rozmaring.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húghólyag, petefészek, méh, agy, hipofízis, napfonat. Menstruáció idején a méh és a petefészek zónáit nem vagy csak óvatosan kezeljük!

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmassázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: L-6, Bef-4, Bef-6, H-23, V-3.

Fül: lép, alsó fülgyökér.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A menstruációs görcsök csillapítására jól beváltak az esszenciális zsírsavakat tartalmazó, így a prosztaglandinok termelődését fékező étrend-kiegészítők. Ilyen a tengerihalolaj vagy a lenmagolaj.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Pajzsmirigybetegségek

A két lebenyből álló, galambtojás nagyságú pajzsmirigy a gégefőt veszi körül. A pajzsmirigy az alapanyagcsere legfontosabb szabályozója a szervezetben. A működésében beállt zavart szerteágazó tünetcsoport jelzi. A leggyakoribb rendellenességek: a pajzsmirigy túltengése (hipertireózis), csökkent (vagy alul-) működése (hipotireózis), valamint megnagyobbodása, vagyis a golyvaképződés (strúma).

A túlzott működést a nagyobb étvágy ellenére történő lesoványodás, gyorsult anyagcsere (hasmenés), fokozott izzadás, a melegűző képesség hiánya, heves szívdobogás vagy szívdobogásérzés, gyors mozgás, idegesség, szorongás, remegés, túl kerek, „kidülledő” szem, gyenge vagy elmaradó havivérzés jelzi.

Az elégtelen működés tünetei: elhízás, székrekedés, lelassult beszéd és mozgás, ízületi merevség, bamba nézés, a környezettel szembeni érdektelenség, emlékezetzavar, fáradékonyság, aluszékonyság, a hidegtűző képesség hiánya, nőknél menstruációs rendellenességek, többnyire erős havivérzés, férfiaknál a nemi vágy elvesztése, továbbá száraz haj, pikkelyes, száraz bőr és vékony, töredezett, általában harántirányban rovátkolt körmök. Több tünet azonossága vagy hasonlósága miatt akár depressziósnak vagy túl korán öregedőnek is vélhetik azt, aki valójában hipotireózissal küzd.

Energetikai értelemben a torokcsakra zavara jelzi a pajzsmirigy működési rendellenességeit. A testi szinten ható terápiát feltétlenül érdemes kiegészíteni az energiatest, a csakrák korrekciójával (bioenergetikai vagy pránakezeléssel).

Nőknél a csökkent pajzsmirigyműködés négyszer gyakrabban fordul elő, mint férfiaknál. Különösen a változás korán túljutott nők veszélyeztetettek.

A pajzsmirigy az agyalapi mirigyből (hipofízis) TSH hormon formájában érkező utasítás hatására jódtartalmú hormonokat termel. Közülük a legfontosabb a tirozin, amelyet a pajzsmirigy a tirozin nevű aminosavból és jódból – ha van belőle elegendő a szervezetben – állít elő. A hipotireózis az esetek több mint 90%-ában elsődleges jellegű, vagyis a pajzsmirigy hormontermelése a kellőnél alacsonyabb szintű, és nem az agyalapi miriggyel van baj.

Mivel a pajzsmirigyproblémák zöme az elégtelen jódfel-

vétel, magyarul a jódiányos táplálkozással függ össze, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) globális kampányt indított a megfelelő jódbevitel elérésére. A jódiány ugyanis hipotireózishoz és/vagy golyvához vezet. Ha kevés a jód a szervezetben, visszaesik az agy tevékenysége is, ami jelentős, 10-15 pontos hanyatlást okozhat az egyébként általában 90-110 közötti intelligenciahányados (IQ) értékében.

Érdekesség, hogy az ókori Rómában bizonyos hölgyek leheletvékony, feszes aranyláncot viseltek a nyakukon, és amint kényelmetlenné vált, azonnal gyanították, hogy „üzemi baleset” történt. A pajzsmirigy ugyanis már a terhesség legkorábbi szakaszában megduzzad.

Étrend, életmód

Természetgyógyászok, így a saját tapasztalataim szerint is Magyarországon ugyancsak általánosan jellemző a jódiány. Igaz, hogy sokan fogyasztanak jódozott sót, de nem mindenki sózza az ételét, és nem is mindenkinek célszerű ezt tennie, hiszen például magasvérnyomás-betegségnél kimondottan ajánlott a só mellőzése.

Egyes élelmiszerekről tudjuk, hogy gátolják a jód hasznosítását, ezért „golyvaképzőnek” nevezik őket. Ilyenek a keresztesvirágúak, mint a kelkáposzta, a brokkoli, a karfiol, a spenót, a kelbimbó, a fodros kel, az őszibarack, a körte, a mustár, a szójabab, a földimogyoró, a fenyőmag, a köles, a manioka és a fehérrépa. Ezért akinek alulműködik a pajzsmirigye, mértékletesen fogyassza vagy mellőzze az említett ételeket. Érdekes viszont ennie tojássárgáját, petrezselymet, sárgabarackot, datolyát, szilvát, nyers tejet, sajtot, valamint halat vagy csirkét. Ugyancsak mellőzendő a fehér liszt és a cukor, továbbá a feldolgozott és finomított ételek.

Túlműködő pajzsmirignél viszont javasolt a keresztesvirágúak fogyasztása, hiszen ezek gátolják a pajzsmirigy-hormon termelődését. Célszerű kerülni a jódtartalmú élelmiszereket – tengeri hal, rák, kagyló –, a jódozott sót és a tejtermékeket legalább három hónapig. Ugyancsak mellőzendők az élénkítő hatású élvezeti cikkek, így a kávé, a tea, az üdítőitalok és a dohányzás. Hipertireózisban, ha az orvos egyetért vele, ne nagyon siessünk a műtéttel, előbb inkább igyekezzünk változtatni az étrendünkön és – elsősorban stresszkezelő technikákkal – az életmódunkon, mert esetleg ez is elegendő a hormontermelés normalizálásához. Hipotireózisban lényeges a megfelelő testmozgás, amelynek kedvező élettani hatása a hormonelválasztás fokozódásán és a szövetek hormonérzékenységének növekedésén alapul.

Hőmérőzés

A pajzsmirigy működési zavara meglehetősen sok embert érint még akkor is, ha az orvosi vizsgálat, a laboreredmények esetleg nem utalnak konkrét betegségre. Ennek magyarázata az, hogy a hormonszintek vizsgálata a vérben nem elég érzékeny jelzőműszere a rendellenesség-

nek: a hipotireózis enyhe formája nem mindig mutatható ki vele. Ha meg akarunk bizonyosodni arról, hogy nincs-e kezdődő pajzsmirigybetegségünk – amely helyes táplálkozással és életmóddal még visszafordítható lehet –, érdemes ellenőrizni a testhőmérsékletünket. Ez azért is fontos, mert több más betegség hátterében a pajzsmirigy alulműködése állhat.

Rázzuk le a hőmérőt 35 fok alá, és lefekvés előtt tegyük az ágyunk mellé. Ébredéskor, mielőtt felkelnénk az ágyból, 10 percen át hőmérőzzünk a hónaljban, és eközben kerüljünk minden mozgást. Három napon át, lehetőleg azonos időpontban mérjük meg és jegyezzük fel a hőmérsékletet. Fogamzóképes nők a menzesz második, harmadik és negyedik napján végezzék a mérést. Férfiaknál és menopauza utáni nőknél ez bármely időpontban lehetséges.

A normál testhőmérsékleti érték 36,4 és 36,8 °C között van. Ha ennél alacsonyabb, az a pajzsmirigy alulműködésére utalhat. Ha viszont az alap testhőmérséklet meghaladja a 36,8 °C-ot – ez kevésbé gyakori –, akkor a pajzsmirigy túlműködhet.

Gyógynövények

Pajzsmirigy-túltengésre javasolt tea a következő: körömvirág (20%), acsalapu (20%), orbáncfű (20%), csalán (15%), ragadós galaj (15%), kakukkfű (10%). A kúra vértisztításon alapul, és 8-10 hónapig tart. (Lukácsné)

Golyva ellen alkalmas módszer a napközbeni alapos gargarizálás a közönséges galaj vagy a göröcsös görvélyfű teájával. A növény apróra vágott leveleit leforrázzuk, és melegen, jó mélyen öblögetjük vele a torkunkat. A görvélyfű teáját meginni nem szokták, de a közönséges galajával nem csak gargarizálhatunk, le is nyelhetjük. (Maria Treben)

Borogatás

Golyva esetén helyezünk a nyakra erősen sós vizes borogatást. Langyos, száraz ruhával kössük át, és hagyjuk rajta megszáradásig. (Szalai Miklós halimbai esperes)

Egy másik módszer a pajzsmirigyre helyezett svédcep-pes borogatás. (Dr. Csikai Erzsébet)

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, húgyvezeték, húgyhólyag, agy, hipofízis, pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pont: Szb-6 (túlműködő pajzsmirignél). Fül: beszabályozza a pajzsmirigy működését a

belső részén található pajzsmirigy pontok kezelése, ami egyszerűen és kényelmesen természetgyógyász segítségével, gyógynövénymagok beragasztásával történhet.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Aku-presszúrás alapismeretek* című fejezetet.

Jóga

Többféle jóga gyakorlattal javíthatjuk a pajzsmirigy működését. A fordított testhelyzetek fokozzák a hormontermelést. Hipotireózisban ezért különösen ajánlott a váll- vagy gyertyaállás (szárvangászana), amelynek helyes végrehajtásakor az állat erősen a mellkasra kell szorítani.

Túlműködő pajzsmirigynél viszont a hormontermelést mérséklő halfekvés (macjászana) segít. Belégzés után hanyatt fekvéssel homorítunk, s közben jól hátrahajlítjuk a fejünket. A gyakorlat egyik változatában eközben a tarkó érinti a talajt, a másik szerint viszont a fej néhány centire fel is emelkedik a földről, „lóg” a levegőben.

Kezdeknek mindenképpen ajánlott, hogy előbb jóga mestertől tanuljanak, s csak utána kezdjenek el otthon gyakorolni.

Táplálékkiegészítők

A hipotireózis orvosi kezelése a legenyhébb esetekben is szárított pajzsmirigy vagy szintetikus hormon adagolásával történik. A természetgyógyász megközelítése szerint azonban a hormonpótlás megkezdése előtt – hacsak nem már kialakult, súlyos betegségről van szó – érdemes alkalmazni más eljárásokat.

Akár alul-, akár túlműködik a pajzsmirigy, fontos a C- és az E-vitamin, valamint a B-komplex vitamin fogyasztása. Vigyázat: E-vitaminból legfeljebb napi 400 NE lehet az adag, mert ennél több túlzottan ösztönözheti a pajzsmirigy működését.

Külön említést érdemel a jód, mert élettanilag rendkívül fontos, ugyanakkor azonban vigyáznunk kell az adagolásával. A táplálékkal, illetve az étrend-kiegészítőkkel történő jódbevitel ne lépje túl a napi 600 mcg-ot. Jó tudni, hogy a túl sok jód valójában gátolja a pajzsmirigyhormon szintézisét. Magyarországon szerencsére hozzáférhető *prof. dr. Török Szilveszter* találmánya, a „szelíd”, kék jód, amely szerves kötésben tartalmazza ezt a fontos nyomelemet, és a szervezet csak annyit hasznosít belőle, amennyire szüksége van. Ugyancsak előnyös lehet a gyógyszertárakban beszerezhető, magas jódtartalmú Jódacqua östengeri koncentrátum alkalmazása. Az utóbbi azonban erősen sós, ezért magas vérnyomás-betegségben nem ajánlott.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Pikkelysömör (psoriasis)

A pikkelysömör (psoriasis) az utóbbi évtizedekben gyakoribbá vált betegség. Közvetlen oka az, hogy a bőr sejtei túl gyorsan termelődnek és tömegesen felhalmozódnak. A beteg bőrsejtjei hatszor gyorsabban osztódnak, mint az egészséges emberé. A mitotikus (oszló) sejtek aránya normál bőrben 0,4%, míg a pikkelysömörben 2,5%. A tranzitidó, amely alatt a hámsejtek a hám alsó rétegéből a felszínre érnek, normál bőrben 21-28, pikkelysömörben csupán 3-4 nap.

Az újratelemelődés ilyen gyors üteme mellett a sejtek nem tudnak levedleni, összetorlódnak, ennek következtében alakul ki a jellegzetes lemezes hámlás. Valószínű, hogy a betegség kialakulásában genetikai okok is közrejátszanak (a pikkelysömörben szenvedők egyharmadánál már volt a családban psoriasis), ugyanakkor bizonyos, hogy a szervezetben felgyülemlett mérgeanyagok ugyancsak hozzájárulnak a betegség kialakulásához.

Hogy ez mennyire így van, azt egyértelműen bizonyítja, hogy a pikkelysömörös betegeknek nagymértékű javulást lehet elérni a méregtelenítésért elsősorban felelős máj és vese munkájának javításával. E sorok írója láthatta azt a videokazettát, amely Indiában készült egy olyan pikkelysömörös fiatalemberről, akinek szinte az egész testére kiterjedt a betegség. A pancsakarma, vagyis az ajurvédikus orvoslásban több ezer éve alkalmazott méregtelenítés idején már megkezdődött a javulás, néhány héttel később pedig a bőrfelület teljesen kitisztult.

Nem mindenki utazhat persze Indiába, hogy néhány hetet áldozzon az egyébként testet-lelket egyaránt felfrissítő pancsakarmára. Azt viszont mindenki megteheti, hogy helyes étkezéssel, életmóddal, méregtelenítéssel segít szervezetének a tünetek mérséklésében, illetve a betegség leküzdésében.

Megjegyzendő: a helyes légzés ugyancsak hozzájárul a méregtelenítéshez azzal, hogy több oxigén jut el a szervekhez, szövetekhez és sejtekhez. A teljes jógalégzés és/vagy a váltott orrlyukú légzés segítségével akár 30-40%-kal megnövelhetjük a belélegzett levegő mennyiségét, javítva a szervezet oxigénellátását. A részleteket illetően l. *A légzés és az egészség* című fejezetet.

A pikkelysömörre éles határú, élénk vörös plakkok jellemzőek, melyeket viaszfehér, vastos pikkelyes felrakódás borít. Legtöbbször a könyökön vagy a fejbőrön fordulnak elő, de gyakori a megjelenésük a csuklón, a térden, a bokák belső oldalán, valamint a fazon. Ha a betegség a körömre is kiterjed, akkor jellegzetes gyűszűszerű alakot, pontozottságot vagy gyertyacsepphez hasonló elszíneződést mutat.

A pikkelysömör klasszikus, a legtöbb beteget érintő formája az úgynevezett krónikus-stacioner psoriasis. Szövődményes kórfarmája, az erythroderma csak keveseken lép fel. Ismert még két formája. Az egyik az exsudatív psoriasis, amelynél igen vörösek a plakkok, és pikkely helyett nedvező, sárgás színű pörkök alakulnak ki. A másik az eruptív vagy guttált psoriasis, amely mandulagyulladás vagy akut lázas betegséget követően jelentkezhet – testszerte kialakuló nagyszámú, apró elemű tünettel.

A pikkelysömör férfiakat és nőket egyaránt érint, általában a 20-as évek végén jelentkezik, de bármilyen életkorban előfordulhat.

A túlzott sejtosztódás részben két szabályozó anyag (ciklikus AMP és GMP) működési zavarával magyarázható. A terápia elsődleges célja ezek tevékenységének helyreállítása. Mivel azonban e szabályozó anyagok termelődését számos tényező befolyásolja, lényeges az alábbiakban részletezett étrendi és életmódbeli ajánlások követése.

Étrend

A helyes étrend elősegíti a szervezet méregtelenítését, javítja a fehérjeemésztést, erősíti a máj működését, és segít eltávolítani a belekben felgyülemlett mérgeanyagokat. Kerülendő a cukor, a hús, az állati zsiradék és az alkohol fogyasztása, emelni kell viszont a rostok és a tenger gyümölcsei bevitelét. Érdeemes megpróbálni a glutént tartalmazó élelmiszerek kiiktatását az étrendből. Ha ez 6 hét alatt sem segít, nincs feltétlenül szükség rá.

Célszerű ügyelni arra, hogy elegendő étkezési rostot fogyasszunk, ezek ugyanis megkötik a bélben található mérgező anyagokat, elősegítik a széklettel való kiürítésüket. Természetes rostforrások a zöldség- és gyümölcsfélék. Ugyancsak megköti a toxikus anyagokat az útifűmag (psyllium) héja, ami táplálékkiegészítő formájában is beszerezhető.

Egy svéd kutatás arról számolt be, hogy a vegetáriánus étrend és a böjt jelentős javuláshoz vezetett pikkelysömörös betegeknel.

Életmód

A napfény, pontosabban a benne található ultraibolya (UV) sugarak mérséklék a sejtburjánzást, képesek bizonyos mértékig regenerálni az érintett bőrfelületet. Néhány hétig, naponta 15-30 percet napozunk, ügyelve arra, hogy a bőr beteg részeit éri elsősorban a sugarak. Hogy a leégést elkerüljük, a bőr egyéb felületeit kenjük be magas faktorú fényvédő naptejjel. Kutatások kimutatták, hogy az ultraibolya-B (UVB) sugárzás önmagában is hatékony, és kevesebb mellékhatással jár, mint az ultraibolya-A sugarak és a pszoralen nevű szer együttes alkalmazása (ami PUVA terápia néven a betegség standard kezelésének számít).

A túlságosan száraz levegő hozzájárulhat a pikkelysömör kiújulásához, ezért – elsősorban télen – használjunk szobai párasítót.

Valamilyen stresszcsökkentő technika, lazító módszer

(agykontroll, transzcendentális meditáció, autogén tréning stb.) mindenképpen javulást hoz a páciens lelkiállapotában, ezáltal a tünetek is általában enyhülnek.

Gyógynövények

A gyógynövények alkalmazásának fő célja a belső tisztítás, a máj és a vese méregtelenítő munkájának elősegítése. Emellett fontos az idegerősítő hatású növények alkalmazása is, mert a legtöbb pikkelysömörös beteg állandó aggodalomban él az állapota miatt, nem gondolkodik pozitívan.

Többféle bőrbetegségnél segít, mivel belsőleg tisztít a következő keverék: csalánlevél (15 g), zsurló (15 g), aranyvessző (15 g), gyermekláncfű gyökér és levél (15 g), fehér árvacsáln virág (10 g), réti legyezőfű (10 g), közönséges galaj (10 g), csipkebogyó (5 g), körömvirág szirm (5 g). A teából több héten át napi 3-5 csészével kell inni. (Barbara és Peter Theiss)

Külsőleg a kezdeti stádiumban segíthetnek a hidratáló és gyulladásgátló kenőcsök. Ezekben mindig kell lennie olajnak is, mert a psoriasisos bőr száraz. A krémek közül legjobb az, amelyik hatóanyagként 3% szalicilt tartalmaz. Amikor a bőr már viszket és pikkelyessé válik, alkalmazzuk orvosi zsálya, diólevél és izsóp szeszes kivonatát 1:1 arányban, és 1 rész szeszes kivonathoz adjunk hozzá 9 rész olajat. Az így elkészített olajos-szeszes folyadékba mártott vattával törölgessük le a pikkelyeket. A viszketés hamar megszűnik, a pikkelyek idővel eltűnnek. Jó eredményeket lehet elérni a vérehulló fecskefűből készített krémmel is. (Dr. Nagy Géza)

Egy másik recept külsőleges kezelésre: fűzfakéreg, cikafark, csalánlevél, vérehulló fecskefű, azonos arányban elegyítve. A keverékből egy evőkanálnyit 3 dl vízben főzünk 4-5 percig, hagyjuk állni 20 percet, majd szűrjük le. Alkalmazható borogatás vagy fürdő céljára egyaránt. (Hanna Parrot)

Érdeemes kipróbálni a fűzfakéreg tartalmazó krémet is, mivel enyhíti a fájdalmat, a viszketést, és gátolja a foltok növekedését. További lehetőségek tüneti kezelésre: az édesgyökérből kivont glicirretinsav, illetve a Cayenneborsból nyert kapszaicintartalmú krém, vagy a kamillás készítmények.

Fürdők

Jótékony hatású a sós fürdő – ha lehetőségünk van rá, Holt-tengeri sóból. A tünetek enyhülnek akkor is, ha a fürdővízhez gólyaorr-fű- vagy fűzfakéregteát adunk.

Illóolajok

Előnyös illóolajok: bergamott, cédrus, ilang-ilang, kamilla, mirha, rózsa, levendula, szantálfa, teafa, zsálya.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, mellékpajzsmirigy, máj, tüdő, nyirokrendszer, agy, hipofízis, napfonat.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszázs)* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A legfontosabb étrend-kiegészítő az esszenciális ómega-3 zsírsavakat tartalmazó tengeri hal-olaj és lenmagolaj. (Pikkelysömörös betegeknek kutatások szerint szinte mindig kevés a szervezetben az ómega-3 zsírsav.)

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Potenzia zavarok, impotencia

Impotenciáról (pontosabban közösülési képtelenségről, latin nevén impotentia coeundi) a köznyelvben akkor beszélünk, ha a férfi képtelen a kielégítő szexuális aktushoz megfelelő merevedés (erekció) elérésére és fenntartására. Pontosabb, mert az esetek többségében inkább fedi a valóságot, ha a potenciazavar kifejezését használjuk, hiszen a férfi életének különböző szakaszaiban könnyen előfordulhat, hogy szexuális élete a nem kielégítő merevedés miatt kerül bajba. Ugyanakkor fontos megkülönböztetni az erekciós problémát a szexuális vágy (libidó) hiányától, a korai magömléstől, vagy attól, hogy az illető nem tudja elérni az orgazmust.

Bár az 50 éven felüli férfiak legalább egynegyedét érintik a potenciazavarok – pontos adatok nem ismertek, mert sokan szégyellnek szakembertől segítséget kérni –, jó tudni, hogy az egészséges férfi még 70-80 éves korában is képes erekcióra. Érdemes itt felidézni egy közismert mondást, életkorra való utalás nélkül: „nincs impotens férfi, csak ügyetlen nő...”. Persze ehhez nyugodtan hozzátehetjük azt is, hogy „nincs frigid nő, csak türelmetlen férfi”.

Régebben az esetek többségében lelki tényezőket feltételeztek impotencia esetén, és azt javasolták, hogy az illető forduljon pszichológushoz. Nyilvánvaló, hogy a lelkiállapotnak fontos szerepe van a férfiak szexuális tevékenységében, de ma már az uralkodó álláspont az, hogy lelki zavarok esetén is lehetséges a megfelelő erekció és a magömlés. A szexuális működést ugyanis a megfelelő fizikai ingerlés a belső reflexműködés útján ugyancsak kiváltja. Idegimpulzusok kerülnek a gerincvelőbe, ennek következményeként kitágulnak az artériák, és a pénisz erektilis szöveteiben vérbőség következik be. Ennek ismeretében is ajánlott a pszichológiai kezelés akkor, ha a merevedési zavarban szenvedő férfi emellett depressziós, illetve sok stressz éri.

Fontos tisztázni a potenciazavar pontos okát. Az 50 éven felüli férfiak több mint 90%-ánál szervi okok felelősek a nem megfelelő erekcióért. Első helyen áll az érrendszer elégtelen működése, főként érlemezés miatt, de a medence sérülése, műtétje vagy a vénás visszaáramlás zavara szintén szerepet játszhat. Egyes gyógyszerek (elsősorban vérnyomáscsökkentők, antihisztaminok és a központi idegrendszerre ható készítmények, például nyugtatók) ugyancsak potenciazavart okozhatnak. Lehetséges az is, hogy cukorbetegség, a pajzsmirigy alulműködése, felnőttkori mumpsz vagy a hormonrendszer zavara miatt szembesül valaki ezzel a problémával. Végül megemlítendő, hogy a férfi nemi szervek betegsége vagy sérülése, egyes neurológiai betegségek szintén felelősek lehetnek, és pszichés okok mindössze 10 százalékban játszanak közre. (Egyébként a felnőttkorban kasztrált férfiak, ha ezt a tényt lelkileg meg tudják „emészteni”, nem impotensek.)

Az orvosok és a természetgyógyászok csak a potenciazavar okának tisztázása, megfelelő vizsgálatok után tudnak hatékonyan segíteni, mert a terápiát a kiváltó okhoz kell igazítani. Mintegy másfél évtizede Magyarországon is használják az urológusok erekció előidézésére a közvetlenül a péniszbe adott injekciót. (Kezdetben papaverin injekciót alkalmaztak, napjainkban inkább prosztaglandin készítmény jön számításba.) Abból, hogy mennyire eredményes ez a módszer, többféle következtetést vonnak le a páciens állapotára vonatkozóan. Gyakran szükség van továbbá érvizsgálatra a hormonszintek ellenőrzése céljából.

Mielőtt valaki végképp „eltemetné” a férfiaságát, érdemes elvégeznie az úgynevezett „bélyegpróbát”. Ha az illető elalvás előtt körbetekeri péniszét egy bélyegsorral, és a széleket egymáshoz ragasztja, reggel pedig elszakadva találja a bélyeggyűrűt, akkor biztos, hogy volt éjszakai, spontán merevedése. Ez azt jelenti, hogy valószínűleg a stressz vagy a nem megfelelő életmód és táplálkozás okozza a szexuális aktusra való képtelenségét, hiszen ha a testi működés valamilyen komoly zavara állna a háttérben, akkor éjszaka sem következne be az erekció.

Az utóbbi években népszerűvé vált gyógyszer, a Viagra nem feltétlenül a legjobb megoldás. Egyrészt azért, mert gyakran önmagában az étrend és az életmód átállításával, megfelelő mozgással és táplálékkiegészítők fogyasztásával eredményt lehet elérni, másrészt mert a gyógyszernek számos mellékhatása lehet, többek között igénybe veszi a szívet és az érrendszert.

Ugyancsak terjed a vákuummal működő eszközök alkalmazása. Ezek révén több vér kerül az erektilis szövetekbe. Egy szivattyú vákuumot állít elő, és a létrejött szívóhatás erekcióhoz hasonló állapotot valósít meg. Noha az eszköz többnyire eredménnyel alkalmazható, biztonságos és nincs mellékhatása, a férfiak egy része kényelmetlennek és bonyolultnak tartja, ezért idegenkedik tőle.

Ha egyértelműen kiderül, hogy nem potenciazavarról, hanem véglegesnek látszó impotenciáról van szó, akkor a lehetséges legutolsó, bár kétségtelenül hatékony eljárás a protézis beültetése. Az urológusok – a páciens egészségi állapotához igazítva – többféle implantátumot használnak.

Étrend

Kiemelkedő fontosságú, hogy étrendünk gazdag legyen nagy értékű tápanyagokban, különösen zöldségben és gyümölcsben, teljes őrlésű gabonafélékben és hüvelyesekben. Szükség van a megfelelő fehérjebevitelre is. Elsősorban halat, csirkét és pulykát vagy legfeljebb száraz marhahúst fogyasszunk, és kerüljük a disznóhúst, a hamburgert és a sülteket.

Növeli a férfiaságot a tenger gyümölcseinek – osztriga, rák, kaviár stb. – fogyasztása, a máj, a dió- és mogyorófélek, a különféle magok és hüvelyesek. Az említett élelmiszerekben közös, hogy viszonylag sok bennük a cink.

Jó hatású a hagyma és/vagy a zeller, valamint a tökmag (vagy az abból préselt olaj) fogyasztása. Segíthet a tojáskúra is: éhgyomorral igyunk meg másnapként egy nyers tojássárgáját. Különösen hasznos a fürjtojás! Tojásalapú italt is készíthetünk: három friss tojást keverjük össze egy narancs és egy citrom levélével, adjunk hozzá ízlés szerint szőlőcukrot és kevés likőrt.

Életmód

Fontos, hogy mellőzzük vagy korlátozzuk az alkohol fogyasztását, és ne dohányozzunk, mert mindkettő szűkíti az ereket, így előidézheti, illetve súlyosbíthatja a potenciazavart.

A rendszeres mozgás élénkíti a keringést, javítja az általános kondíciót és csökkenti a stresszt, így közvetve ugyancsak segít a merevedési zavarok megszüntetésében.

Egy kutatás szerint 78 keveset mozgó, de egészséges férfi – átlagéletkoruk 48 év volt – 9 hónapon át rendszeresen aerobikgyakorlatokat végzett. A kísérleti csoportban jelentős javulás mutatkozott a szexualitásban – az erekciós képesség, az együttlétek gyakorisága és a kielégítő orgazmusok terén egyaránt. A jobb fizikai erőnlét, az edzettség tehát jótékonyan hat a szexuális életre is.

A hagyományos kínai orvoslás felfogása szerint az élet-erő, így a potencia képessége is a vesében lakozik. Természetgyógyászok tapasztalata valóban az, hogy a potenciazavarok többnyire gyengébb veseműködéssel társulnak. Ebből következően sokszor javulást lehet elérni a férfiaság terén pusztán azzal, hogy erősítjük a vese teljesítményét.

Ha a mindennapok sok feszültséggel, idegeskedéssel járnak, célszerű elsajátítani a stresszt hatékonyan csökkentő egy-két módszert. Ajánlott például a relaxáció (ellazulás), a nyugtató légzőgyakorlatok, az agykontroll, a biofeedback vagy a transzcendentális meditáció.

Gyógynövények

Lukácsné teakeverékében a három alapvető növény a szurokfű, a diólevél és a zeller, de a pontos receptet nem adja meg. Annyit azonban megjegyez, hogy keverékét csak heti 1-2 alkalommal ajánlja fogyasztani, mert a szívet

erősen igénybe veszi, magasvérnyomás-betegségben szenvedőknek pedig kimondottan tilos!

Nyugaton hosszabb időn át használták impotencia kezelésére az Afrikában őshonos johimbe fa kérgéből kivont alkaloidát, a johimbint. Mivel azonban ez a készítmény egyeseknél szorongást, pánikrohamot, hallucinációkat válthat ki, emellett emeli a vérnyomást és a pulzust, továbbá szédülést és fejfájást okozhat, ma már hivatalosan veszélyes gyógynövénynek minősül az Egyesült Államokban.

Másfél évszázada használják Amerikában potenciajavításra a damiana levelét. Feltételezik, hogy a növény enyhén irritálja a húgycsövet, ezáltal megnő a hímvesztő érzékenysége. Önmagában ritkán, inkább más gyógynövényekkel együtt alkalmazzák.

Latin-amerikai gyógynövény a Muira puama, amelyet a földrész népi gyógyászatában régóta hatékony afrodisziákumként (a nemi vágyat serkentő szerként) és idegserkentőként tartanak számon. Hatásmechanizmusa még ismeretlen, de feltételezik, hogy mind testi, mind pszichikai szinten jótékonyan befolyásolja a szexuális működést, és komoly ellenjavallata sem ismert.

Illóolajok

Aromalámpában párologtatva hasznosak lehetnek a következő illóolajok: ánizs, bazsalikom, boróka, ciprus, fahéj, geránium, gyömbér, ilang-ilang, jázmin, kakukkfű, mirtusz, muskotályszálya, pacsuli, rózsa, rózsafa, szantálfa, szegfűszeg.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: az egész talp, here.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: H-23, Kor-1, Kor-4, Bef-3, Bef-4, L-6, Sz-7.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Alapvető, hogy a pénisz elegendő vért kapjon. Ebben segíthet a C-vitamin, amely rugalmasan tartja az ereket, így azok képesek a tágulásra és több vér áteresztésére. Az esszenciális zsírsavakat tartalmazó lenmagolaj vagy tengerihering-olaj ugyancsak elősegíti a véráramlást. Egyes adatok szerint a páfrányfenyő (ginkgo) nemcsak az agy és a láb, hanem a pénisz ereinek vérrellátását is javítja, ezért hasznos lehet.

Ha a potenciazavart nem vérellátási probléma okozza, akkor azok a táplálékkiegészítők javasoltak, amelyek emelik a férfihormon, vagyis a tesztoszteron szintjét. Ilyen az ázsiai, illetve a szibériai ginszeng. A hormonrendszer működését, a spermatermelést fokozza a „perui ginszeng”, a maca, amely időskori potenciazavarban előnyösen alkalmazható.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

A prosztata betegségei

A férfiak húgy-ivarrendszeri problémái között vezető helyet foglalnak el a prosztata (dülmirigy) betegségei. A leggyakrabban előforduló betegségek: prosztatagyulladás (prostatitis), a prosztata jóindulatú megnagyobbodása (hipertrófia) és a rák. Valamennyire jellemző közös tünetek: a gyakori vizelet (főleg éjszaka), vizeletürítési nehézségek, a vizelet gyengén vagy csak cseppenként jön, valamint a vizelet közben jelentkező csípő, égető érzés, láz, hidegrázás. Fájdalom jelentkezhet a herezacskó mögötti területen, és fájdalmas lehet az ejakuláció is.

A prosztata a húgyhólyag alatt elhelyezkedő, gesztenye alakú és nagyságú szerv, amely körül fogja a húgyvezeték. Kivezető csöve, az ondóvezetékhez hasonlóan, a húgycsőbe nyílik. A prosztata és az ondóhólyag váladékára egyaránt szükség van a hím ivarsejtek mozgásához és anyagcseréjéhez. A prosztata izmainak összehúzódása folyadékot présel ki ejakuláció közben, ez a folyadék az ondó része.

Prosztatagyulladás bármilyen életkorban előfordulhat, és lehet heveny (akut) vagy idült (krónikus). A leggyakoribb oka olyan baktériumfertőzés, amely a szervezet más területéről származik (elsősorban a fogak, a mandulák és az arcüreg jön szóba), és megtámadja a prosztatát.

A prosztatagyulladás teljesen vagy részlegesen megakadályozhatja a vizeletürítést a hólyagból, vagyis vizeletvisszatartáshoz vezet. Ennek következtében viszont gyengül a hólyag, fogékonyabbá válik a fertőzésre, hiszen a visszamaradó vizeletben megnő a baktériumok mennyisége. A hólyag fertőzése pedig könnyen továbbterjedhet a húgyvezetékre és a vesére.

A heveny prosztatagyulladás tünetei: fájdalom, láz, gyakori vizeletürítés, amit égető érzés kísér, vér vagy genny a vizeletben. A krónikus prosztatagyulladás esetében az utóbbi tünet hiányzik, de gyakori a deréktáji fájdalom és a potenciazavar. Ahogy a prosztatagyulladás erősödik, úgy válik egyre nehezebbé a vizelet.

Minden harmadik, 50. életévét betöltött férfit érint a prosztata jóindulatú megnagyobbodása. Ez akkor is problémákat okoz, sőt súlyos betegséghez vezethet, ha a prosztata nem rákos. A megnagyobbodott prosztata állandó nyomást gyakorol a húgyvezetékre, akadályozza a vizelet és visszahat a vesére. Következésképpen a vese mind a

nyomás, mind a fertőzött vizelet miatt károsodik. Gyakori a vese fertőzéses megbetegedése, és ugyancsak sűrűn előfordul a hólyag fertőzése, gyulladása (cystitis).

A megnagyobbodott prosztata gyakori éjszakai vizelet okoz, és a vizelet inger az idő múlásával egyre gyakrabban érezhető. Ugyancsak jelentkezhet fájdalom, égető, csípő érzés, valamint a vizeletürítés megkezdésének és befejezésének nehézsége.

A prosztatarák a férfiak körében a harmadik leggyakoribb rosszindulatú, daganatos megbetegedés, csupán a tüdőrák és a vastagbélrák előzi meg a sorban. Ritkán fordul elő a 60 évesnél fiatalabb férfiaknál. Mivel tünetei általában csak a legvégső stádiumban jelentkeznek, a prosztatarákos esetek 90%-a a korai szakaszban észrevétlen marad, és kezelését csak akkor kezdik meg, amikor ez már nem sok eséllyel kecsegtet.

A prosztatarák korai szakaszának tünetei hasonlóak a jóindulatú prosztatamegnagyobbodáséhoz. A vizeletben lehet vér, színe rózsaszínre változhat, a vizeletürítést nehéz megkezdni, és egyre gyakrabban kell éjszaka kimenni a WC-re. Az égető, csípő érzés ugyancsak jelentkezik. Tapasztalatok szerint a prosztatarák gyakrabban fordul elő azoknál, akiknek valamilyen nemi betegségük vagy ismétlődő prosztatagyulladásuk volt. A prosztatarák az urológiai vizsgálat során már tapintással is egyértelműen azonosítható, ezért igen fontos, hogy a 45. életévüket betöltött férfiak rendszeresen, legalább háromévenként megjelenjenek prosztataszűrésen.

A prosztatagyulladás és a -megnagyobbítás orvosi kezelése antibiotikumokkal és fájdalomcsillapítókkal történik, rák esetében pedig műtét válhat szükségessé.

Étrend, életmód

Prosztatagyulladásnál fontos a folyadékbevitel növelése ásványvízzel vagy desztillált vízzel. Ily módon lehet ösztönözni a vizeletürítést, megelőzni a vizelet visszatartását, a hólyag és a vese fertőzését.

A prosztatarák megelőzésében fontos a helyes étrend. Gondoskodjunk a teljes értékű, feldolgozatlan ételek fogyasztásáról, a cink és a telítetlen zsírsavak rendszeres beviteléről. Fogyasszunk hidegen sajtolt olajokat, például szeszammagból vagy olívából készületeket. Együnk több olajos magvat, tökmagot, diót, mogyorót, nyers zöldséget, gyümölcsöt, babot, borsot és barna rizst. Igyunk frissen préselt gyümölcslét.

A szójabab fitoszterolokban különösen gazdag, ezek koleszterinszint-csökkentő hatása is jól dokumentált. Kutatások szerint a fitoszterolt tartalmazó étrend növeli a vizeletürítést, ugyanakkor csökkenti a hólyagban maradt vizelet mennyiségét. A szójaételek másik előnyös hatása, hogy a bennük lévő fitoösztrogéneknek köszönhetően csökken a prosztatarák kockázata.

Kerüljük viszont a finomított szénhidrátokat, a kávé, az erős teát és az alkoholt, különösen a sört, valamint a túl sok zsíros ételt, mert mindezek izgató hatásúak, és tanulmányok szerint összefüggnék a prosztatarákkal. Este már ne igyunk sok folyadékot.

Fontos a testgyakorlás, de a kerékpározás nem javasolt. Jót tesz a séta. Ha nagyon hideg az idő, a beteg ne menjen a szabadba.

A prosztatagyulladásos betegnél a szex irritálhatja a prosztatát és késleltetheti a gyógyulást. Érdekesség, hogy a *Medical Tribune* című szaklap 1989. augusztusi száma szerint a prosztatatarák kockázata háromszorosára nő azoknál a férfiaknál, akiknél az ondóvezeték egy szakaszát műtéttel eltávolították (vasectomia).

Gyógynövények

A prosztatatabajok gyógynövény-terápiájában kiemelt helyet érdemel a kisvirágú fűzike. A hosszú időn át teljes feledésbe merült növényt Maria Treben „fedezte fel” újból, könyvei és előadásai nyomán ismét méltán népszerűvé vált.

Receptje a teakészítéshez: egy púpozott teáskanál fűzikét ¼ liter vízhez adunk, csak forrázzuk, és rövid ideig állni hagyjuk. Naponta legfeljebb 2 csésze tea fogyasztható: az egyik reggel éhgyomorral, a másik vacsora előtt fél órával.

Tudományos tanulmányok bizonyították, hogy a fűzike-tea, illetve a teljes növényi kivonatot tartalmazó fűzikekapuszulák prosztataproblémáknál igen hatékonyak. A növény cseranyagokat, flavonoidokat, triterpénsavat és fitoszterineket tartalmaz. Az utóbbiak közül a legfontosabb a béta-szitoszterin, ez a fő hatóanyag. A fűzike-tea fogyasztása nyomán a tünetek gyorsan és jelentős mértékben csökkennek, sőt sok esetben a prosztataműtét is elkerülhető. A fűzike általános jótékony hatását bizonyítja a húgy-ivarrendszeri problémáknál, hogy azoknak a nőknek is ajánlott, akik krónikus hólyaggyengeségben vagy akut hólyag-, illetve húgycsőgyulladásban szenvednek. A növény ugyanis erős gyulladásgátló és megnöveli a vizelet mennyiségét. Fűzike-tea mellett kiegészítésként nyugodtan fogyasztható tökmag vagy tökmagolaj is. (Barbara és Peter Theiss)

Prosztatamegnagyobbodásra javasolt tea: veronikafű (10%), orvosi angyalgyökér (15%), zellerlevél (20%), kukoricabajusz (15%), tövises iglic (10%), körömvirág (30%). A teakeveréket egy hónapig kell inni. (Lukácsné)

Teát spárgagyökérből is készíthetünk: egy evőkanál spárgagyökérrel felfőzünk ¼ liter vízben, és naponta kétszer iszunk belőle.

Vizelethajtó és antibiotikus hatású az apróra vágott zellerből, petrezselyemből és hagymából készített tea.

A népi gyógyászat jól bevált eszköze, a csalántea ezúttal is segít. Javítja a vizeletkiválasztást, erősíti a vesét, enyhíti a prosztatapanaszokat. Kúraszerűen érdemes fogyasztani egy-két hónapig; reggel és este egy-egy pohárnyi javasolt.

Emelkedő hőmérsékletű ülőfürdő

Ezt a módszert hólyagpanaszoknál ajánljuk, akut gyulladással viszont tilos!

Úljunk a 35 °C-os vizet tartalmazó kádba, a víz csak az alsó bordáig érjen. Adjunk hozzá 5 percenként forró

vizet, és mindig merjünk ki a kádból ugyanannyit, hogy a vízszint változatlan maradjon. Mindezt addig végezzük, amíg az ülőfürdő hőmérséklete el nem éri a 45 °C-ot. Ehhez kb. 20 perc szükséges. További 5-10 percig maradjunk a vízben, majd fél órát izzadjunk az ágyban, mielőtt hideg vízzel lemosakodnánk.

Káposztapakolás

Érdemes megpróbálni gyulladás esetén a káposztapakolást is. Leírását l. a *Felfázás, hólyaghurut* címszónál.

Illóolajok

A prosztata megbetegedéseire ajánlott, speciális illóolaj nem ismert, de az általában gyulladáscsökkentésre javasolt illóolajok hasznosak lehetnek. Ilyenek: citrom, citromfű, eukaliptusz, kamilla, levendula, mirha, szegfűszeg.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, húgyvezeték, húgyhólyag, prosztata, here.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Bef-1, Bef-4, H-23, L-6, Gy-36.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A legfontosabb a cink bevitel, ajánlott mennyisége napi 80 mg. A cinkhiány ugyanis egyértelműen jellemző a prosztatagyulladásra. Jó cinkforrást jelent a tökmag, illetve a belőle hidegen préselt olaj, valamint a sörélesztő.

Jó hatású a virágpor, ennek szedését azonban csak óvatosan szabad megkezdeni, fokozatosan növelve az adagot. Ha allergiás reakció jelentkezik, természetesen fel kell függeszteni a virágpor fogyasztását.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Roszkedv, depresszió

Aligha akad olyan ember, aki életében egyszer vagy többször ne lett volna rosszkedvű, netán depressziós. A hangulatváltozás mindenkinél természetes jelenség, baj van viszont akkor, ha valaki szinte mindig vagy állandóan szomorúnak, kedvetlennek

érzi magát, valósággal bezárkózik önmagába, illetve elzárkózik a világ elől. Elveszíti érdeklődését a saját ügyei és mások dolgai iránt, az egész világot fekete szemüvegen át szemléli. A máskor valósággal röplő órák számára szinte vánszorognak, alig várja, hogy alhasson, és ha már elaludt, nincs sok kedve felébredni.

A depresszió a karácsonyi ünnepek és az év vége előtt különösen sok olyan embert érint, aki egyedül tölti az ünnepeket. A klinikai depresszió tünetei közé tartoznak a következők: étvágytalanság vagy fokozott étvágy, álmatlanság vagy fokozott aluszékonyság, fizikai hiperaktivitás vagy az aktivitás hiánya, energiavesztés és fáradtság érzése, haszontalanság érzése, önvádak, indokolatlan szégyenérzet. Hiányzik továbbá az érdeklődés a megszokott tevékenységek iránt, illetve ezek végzése közben nincs öröme. Csökken vagy hiányzik a szexuális érdeklődés, öröme. Mindezzel együtt jár a gondolkodási és a koncentrációképesség csökkenése. Súlyos esetben pedig a depressziót vissza-visszatérő halál- és öngyilkossági gondolatok foglalkoztatják.

Ha valakinél már a legutóbb említett fokozat is bekövetkezik, feltétlenül orvoshoz kell fordulnia, nehogy kárt tegyen önmagában. Enyhébb depressziót azonban, főleg ha a fent említett tünetek közül csupán 3-4 tapasztalható, alternatív módszerekkel, természetgyógyászati eljárásokkal érdemes kezelni. Sokszor már az is elég, ha a rosszkedvével küszködőnek sikerül előnyösen változtatnia korábbi étrendjén és életmódján.

Mielőtt egy kedélybeteg szükségképpen önmagát hibáztatná a betegsége miatt, jusson eszébe, hogy a hajlam gyakran öröklődik. A depresszióban szenvedők mintegy felének egyik vagy mindkét szülője ugyancsak depressziós volt.

Több olyan betegség ismert, amely egyebek mellett depressziós tünetekhez vezet. Ilyenek: hipoglikémia (alacsony vércukorszint), allergiák, a pajzsmirigy alulműködése (hipotireózis) és különféle anyagcsere-betegségek, felszívódási problémák. Ilyen esetekben az alapbetegség megfelelő kezelésével a depressziós tüneteket ugyancsak csökkenteni lehet.

Étrend, életmód

Értékes a diéta, illetve a 3-4 hetes gyógydiéta tisztító hatása. Érdekes és több „fogyókúrás” klinikán egybehangzóan megfigyelt jelenség, hogy a diéta, illetve a test méregtelenítése olyan betegségekben és panaszoknál is segít, mint a túl magas vagy túl alacsony vérnyomás, a migrén, az aranyér, a szabálytalan menstruáció, a krónikus ízületi gyulladás és a pattanások. A megtisztulás nem csak testi értelemben érvényesül: a depresszió tünetei szintén mérséklődnek vagy megszűnnek.

Az étrend nagy hatással van az agy működésére. Jó, ha tudjuk: az idegingerület-átvivő anyagok, a neurotranszmitterek képződése attól függ, hogy mit eszünk, iszunk. A legfontosabb ilyen anyagok: a szerotonin, a dopamin és a

norepinefrin. Ha az agy szerotonint termel, csökken a feszültség, megnyugszunk, míg a másik két anyag képződésekor gondolkodásunk és cselekedeteink felgyorsulnak, és feszültebbé, éberebbé válunk.

A szénhidrátok fogyasztása önmagában nyugtató hatású, míg a fehérjék fokozzák az éberséget. A legjobb a kettő megfelelő kombinációja: esszenciális zsírsavakat tartalmazó fehérjéket és/vagy szénhidrátokat érdemes fogyasztani. Jó választás a lazac. A telített zsírokban gazdag ételeket azonban érdemes kerülnünk, mert azok lassítják a gondolkodást, és fáradttá, kimerültté tesznek, a zsírok ugyanis gátolják az agyban a neurotranszmitterek képződését.

Összefoglalva: ha valaki ideges és szeretne megnyugodni, akkor fogyasszon több szénhidrátot, mint fehérjét, ha viszont fáradt és energiára van szüksége, egyen több fehérjét és kevesebb szénhidrátot. Nem véletlen, hogy a depressziósok valósággal vonzódnak a – szerotonin képződéséhez szükséges – triptofánban és a fehérjékben gazdag ételekhez, olyanokhoz, mint például a pulykahús és a lazac.

Érdemes tudni azt is, hogy szervezetünk gyorsabban reagál a cukor jelenlétére, mint a komplex szénhidrátokéra. Ezért is célszerű kerülni az egyszerű cukrokat, amelyek gyorsan bekövetkező mellékhatása a fáradtság és a depresszió.

Legalább ilyen fontos a megfelelő életmód. A depressziós beteg – még akkor is, ha valósággal erőszakot kell tennie önmagán – járjon minél többet társaságba, keressen magának rendszeres elfoglaltságot (munka, szabadidő, hobbi, sport). Nem lehet eléggé hangsúlyozni a rendszeres testmozgás, a sport jótékony hatását, hiszen ennek révén fokozódik az agy szerotonintermelése, így a megfelelően hosszú ideig és intenzíven végzett sportolás után valóságos öröme keríti hatalmába az embert. Gondoljunk csak arra az eufóriára, amit a hosszútávfutók éreznek.

Gyógynövények

A gyógynövények közül a depresszió kezelésében első helyen áll az orbáncfű. Nyugtató hatása is van, ezért különféle nyugtató és altató teakeverékeknek fontos alkotóeleme, de hatása elsősorban az egész idegrendszer erősítésében mutatkozik meg. „A depresszió elleni növényi gyógyszernek” is nevezik. (Barbara és Peter Theiss) Fő hatóanyaga, a hipericin hasonlóan működik, mint az úgynevezett MAO-gátlók az élénkítő készítményekben, ám az utóbbiakkal ellentétben nem tompítja a központi idegrendszer működését. Az orbáncfűvet nemcsak teaként, hanem tinktúrával is beviteljük a szervezetbe. Fontos, hogy több héten vagy hónapon keresztül napjában többször fogyasszuk. Így érezhető javulást érhetünk el vele. Ma már egyébként többféle, orbáncfűalapú gyógyszer is forgalomban van.

Ha valaki súlyos veszteséget, érzelmi megrázkódtatást él át (haláleset, válás stb.), depresszió ellen ideális orvosság, ha napi 3-6 csésze orbáncfűteát iszik és 3×20 csepp-tinktúrát vesz be.

Gyakran veszítik el életkedvüket azok az idős emberek,

akik úgy érzik: magányosak, az élet peremére szorultak. Ilyenkor is jó az orbáncfűtea, amely még hatásosabb, ha citromfűvel és galagonyával kombinálják.

Felnőtteknél megszünteti az ideges feszültséget és a depressziót a kakukkfűfürdő (amely egyébként nyugtalan vagy ideges gyermeknek ugyancsak egészséges alvást biztosít).

Ajánljuk még depresszióánál a svédceppes fejkezelést. Kevés vízzel felhígítunk egy evőkanálnyi svédkeserűt, és bekenjük vele a halántékot, a homlokot, a szemet, valamint a fül mögötti részeket. Az egész testre kiterjedő élenkítő hatás azonnal érezhető.

Újabban egyre több adat utal a páfrányfenyő (Ginkgo biloba) depresszióellenes hatásaira. Eddig is tudtuk, hogy a ginkgo javítja az agyi keringést, most már azonban az is nyilvánvalóvá vált, hogy szedése növeli az agyban a szerotonin receptorok felületét.

Illóolajok

Az illóolaj-terápia igen hatékony a depresszió kezelésében, a tünetek enyhítésében. A következő illóolajok alkalmazhatók: bazsalikom, citrom, citromfű, geránium, jázmin, kamilla, levendula, muskotályzsálya, szantálfa, ilang-ilang.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Fényterápia

Megfigyelték, hogy a depressziósok tünetei általában súlyosabbak télen, amikor a napok rövidebbek és sötétebbek, mint nyáron. Valószínű, hogy a napfény és a világosság hatására a tobozmirigyben bővebben termelődő melatonin-hormon felelős azért, hogy nyáron több a jókedvű ember és kevesebb a kedélybeteg. Ebből kiindulva a sötét téli napokon érdemes jól megvilágított szobában tartózkodnunk, és ha mégis kisüt a nap, feltétlenül sétáljunk egyet. Kutatások szerint a depressziós tünetek enyhítésében igen hatékony a kétórás reggeli napfürdő során felvett energia, míg a késő délutáni napozás csekély eredményekre vezet.

Hasonlóan előnyösen hat a depressziós betegekre az energetikai kezelés (bioenergetikus vagy pránagyógyász segítségével).

Légzés

Pusztán a belégzés, illetve a kilégzés időtartamának szabályozásával képesek vagyunk megnyugtatni vagy élenkíteni magunkat. A hosszan tartó, mély belégzés a szimpatikus idegrendszer révén serkenti a vérnyomást, a szívritmust, a szexuális vágyat, míg a hosszan tartó, lassú kilégzés nyugtató hatású. Az utóbbi esetben a paraszimpatikus idegrendszer közvetítésével csökken a vérnyomás, lassul a pulzus, és mérséklődik a szexuális késztetés.

A részleteket illetően l. *A légzés és az egészség* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, fej (fejtető, nagyagy, kisagy), napfonat.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Bef-12, SzB-8.

Fül: Sen Men.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Talán a legfontosabb étrend-kiegészítő a B-komplex vitamin, amely elengedhetetlen a normális agyműködéshez. Külön kiemelendő a B-vitamin családból a B₃-vitamin, amely javítja az agyi vérkeringést, valamint a B₆-vitamin, amely a szerotonin szintéziséhez szükséges. Nem véletlen, hogy a depressziós betegek B₆-vitamin-szintje tipikusan alacsony, különösen a fogamzásgátló tablettát vagy más hormonkészítményt szedő nőknél.

Ugyancsak javítja az agyműködést és az idegingerület-átvitelt a kolin és az inozitol. Mindkettő megtalálható a lecitinben.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Sclerosis multiplex (SM)

Idegrostjainkat többrétegű anyag, úgynevezett mielinhüvely veszi körül, amelynek feladata az elektromos impulzusok vezetése az ideg mentén. Az ideghüvely betegségei közül a legismertebb a sclerosis multiplex (SM), amely többnyire fiatal felnőtteket, elsősorban nőket sújt. Pontos okát mindmáig nem ismerik, de az orvostudomány mai állása szerint az a legvalószínűbb, hogy autoimmun folyamat következményeként jön létre.

Az SM kialakulásában feltehetően genetikai ok, esetleg vírusfertőzés is közrejátszik, de ennél nagyobb szerepe van a környezeti tényezőknek. Ritka ugyanis a betegség az Egenlítő közelében felnőtt embereknél, sokkal gyakoribb azonban azoknál, akik a mérsékelt égövön töltötték életük első tíz esztendejét.

Az első tünetek többnyire 20 és 40 éves kor között lépnek fel. Az idegrostok mielinhüvelyének károsodása (demielinizáció) az agy és a gerincvelő bármelyik részén bekövetkezhet, és az érintett területtől függő tünetek jelentkeznek. Ha az izmokat ellátó idegpályák mielinhüvelye károsodik, akkor mozgászavarok (motoros tünetek), ha pedig az érzeteket szállító idegpályák, akkor inkább érzészavarok (szenzoros tünetek) jellemzők.

Gyakran fordul elő korai tünetként zsibbadás, bizsergés a karban, a lábban, a törzsön és az arcon, a beteg ügyetlenné és erőtlenné válhat. Másoknál szemtünetek (fájdalom, homályos látás, szemidegyulladás, kettős látás, részleges vakság) regisztrálhatók. Mivel a szimptomák szerteágazók, változatosak és kiszámíthatatlanok, ráadásul megesik, hogy egyetlen tünetet hosszabb ideig nem követ újabb, igen nehéz az SM korai felismerése, pontos diagnózisa. Jelzésértékű lehet, ha a tünetek meleg időben, forró zuhany vagy fürdő, illetve láz és fertőzés hatására fokozódnak.

Az orvostudomány mai felfogása szerint a sclerosis multiplex nem gyógyítható, de a betegség előrehaladását lassítani, a tüneteket mérsékelni lehet. A természetgyógyászat módszerei is képesek erre.

Étrend

Kutatások szerint azokon a területeken, ahol az SM nagyobb számban fordul elő, az étrend gazdag állati zsíradékban, telített zsírsavakban. Különösen szembetűnő, hogy Norvégia szárazföldi területein több az SM-beteg, mint a tengerparton. Az utóbbi övezetben élők kevesebb húst, tejet és tejterméket vesznek magukhoz, viszont sokkal több tengeri halat fogyasztanak. Érdekes az is, hogy Japánban igen kis számban fordul elő ez a betegség, ugyanakkor tudjuk, hogy a hagyományos japán konyhának fontos alkotórészei a tenger gyümölcsei, a különféle magvak és a szója. Ezekben az ételekben sok a többszörösen telítetlen zsírsav, így az ómega-3 zsírsavak. Az utóbbiak hiánya összefüggésbe hozható a mielinhüvely károsodásával. Mindebből nyilvánvaló, hogy az SM-betegeknek érdemes magukhoz venni ómega-3 zsírsavakban gazdag táplálékot, továbbá kiegészíteni azt az ómega-6 zsírsavakban ugyancsak bővelkedő lenmagolajjal.

Dr. Roy Swank oregoni orvosprofesszor nevéhez fűződik a speciális SM-diéta kidolgozása és alkalmazása. Eszerint a beteg korlátozza a telített zsír bevitelét max. napi 10 grammra, fogyasszon naponta 40-50 g többszörösen telítetlen olajat (tilos viszont a margarin, a növényi zsíradék és a hidrogénezett olajok), egyen mindennap egy evőkanálnyi tőkehalmáj-olajat (csukamájolajat), fogyasszon hetente legalább 3 alkalommal tengeri halat, és más forrásokból is gondoskodjon a fehérjebevitelről (hüvelyesek, gabonafélék, zöldség révén). A bevitt telítetlen zsírsavak hatására az immunrendszer az SM-betegek szempontjából kedvező módon működik: az immunválasz úgy módosul, hogy eközben nem jelentkeznek azok a káros mellékhatások, amelyek az immunrendszer működését elnyomó (immunszuppresszor) hatású gyógyszereknél lépnek fel.

Nincs rá klinikai bizonyíték, hogy a gyakori táplálékallergénként ismert glutén és tej fogyasztását is érdemes lenne korlátozni. Ennek ellenére tapasztalatok szerint használ a beteg egészségének, ha sikerül étrendjéből kiiktatni az allergéneket.

A megfelelő étrend kialakításakor azt is célszerű figyelembe venni, hogy az SM-betegek nagy részénél valamilyen felszívódási zavar is fennáll. Ha ezekről tud a beteg, könnyebb megakadályozni a hiányállapotok kialakulását.

Életmód

A beteg igyekezzen a lehető legaktívabb, normális életet élni. Testileg-lelkileg egyaránt jótékony hatású a rendszeres testmozgás, ügyelni kell azonban arra, hogy ne következzen be túlzott igénybevétel vagy teljes kimerülés. Egy vizsgálat során heti három alkalommal 40-40 percet gyakoroltak a betegek szobakerékpáron, amelynek karerősítő felszerelése is volt. A rendszeres testgyakorlás hatására mind fizikai, mind pszichikai és érzelmi tekintetben mérhető javulás következett be. Ügyelni kell arra, hogy a testmozgásnak olyan formáját válasszuk ki, amely nem emeli nagymértékben a test hőmérsékletét. A nyújtó és erősítő gyakorlatokat vízben is lehet végezni, és hasznos lehet az úszás – de nem meleg vízben! A testedzést a szokottnál óvatosabban, mértékkel végezzük abban az időszakban, amikor a tünetek súlyosbodnak.

Kerülje a beteg a túl meleg hőmérsékletet, a meleg fürdőt, a napozást és a túlzott fizikai munkát.

Mivel az SM-beteg a bizonytalan tünetek és a kiszámíthatatlan prognózis miatt általában feszült, nyugtalan, könnyen hajlamossá válik a depresszióra, igen fontos a megfelelő családi, munkahelyi környezet, a megértő társ és barátok. Mindenképpen javasolt valamilyen lazítási (relaxációs) módszer elsajátítása és rendszeres alkalmazása is.

Gyógynövények

Belsőleg és külsőleg egyaránt használhatnak a gyógynövények. Elsősorban idegerősítő növények jönnek számításba. Citromfű (20 g), galagonyavirág (100 g), levendulavirág (100 g) és szurokfű (100 g) keverékéből egy evőkanálnyi forrázzunk le 2 dl vízzel, 15 percig hagyjuk állni. Ez egyszeri adag. Az így elkészített teát a beteg délelőtt és délután fogyassza el. (Dr. Nagy Géza)

A gerinc helyi kezelése mind az izmok, mind az idegszálak egészsége szempontjából előnyös, mert fokozza a vérbőséget. A következő gyógynövények alkalmasak erre a célra: angyalfű, ánizs, bazsalikom, borókabogyó, borsmenta, csalán, eukaliptusz, édeskömény, fahéj, izsóp, kömény, levendula, majoránna, rozmaring. Olyan olajra vagy krémre van szükség, amely az említett gyógynövények valamelyikének (vagy többnek) a kivonatát tartalmazza. A kenőcsöt a hátgerinc mindkét oldalán körkörös mozgással masszírozzuk be a testbe, alulról felfelé. (Dr. Nagy Géza)

Tapasztalt bioenergetikus és/vagy pránagyógyász ugyancsak eredményesen kezelheti a gerincet energetikai szempontból.

Illóolajok

Aromalámpában párologtatva hasznosak a feszültség- és félelemcsökkentő illóolajok, például a citromfű, a levendula, az erdeifenyő, a geránium, a mandarin és a narancs.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, agy, hipofízis, gerinc (végig).

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Vab-4, Kor-14, Kor-20. Emellett a húgyhólyagvezeték pontjait célszerű végig nyomogatni, masszírozni felülről lefelé a gerinc mentén, mindkét oldalon, kétujjnyira a gerinctől.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A kulcsszó: antioxidánsok! Ezek javítják a központi idegrendszer, az idegsejtek működését, az idegrendszer vérellátását. Előnyös a C- és az E-vitamin, a szelén, a páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*), valamint a lenmagolaj, a tengerihal-olaj és a B₁₂-vitamin bevitele. A hiányállapotok kialakulásának megelőzésére jó minőségű és hatékony multivitamin és multi ásványi anyag készítményre van szükség.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Szembetegségek

A leggyakoribb szembetegségek: a szem, illetve a kötőhártya gyulladása, az árpa, a szürke hályog és a zöld hályog. (Egyéb – részben veleszületett – szemproblémákkal, mint amilyen a kancsalság, a rövidlátás, a farkasvakság vagy színvakság stb. itt nem foglalkozunk.) Kötőhártya-gyulladásnál a szemben vérbőség keletkezik. Reggelre váladék jelenik meg benne, és a szem akár be is ragadhat. Többféle oka lehet: baktérium, vírus, idegen test, allergia, krónikussá vált orrmelléküreg-gyulladás vagy valamilyen góc a szervezetben (epehólyag-, vakbél-, mandulagyulladás vagy egy-két rossz fog), de huzattól is kialakulhat.

A szemgolyó két és fél centiméter átmérőjű, a szemüregben helyezkedik el. Védelmét a szemhéj, a kötőhártyák és a szemüregben lévő zsírszövetek látják el. A szempillák megvédik a portól, a könnymirigyek pedig a fertőzéstől, hiszen folyamatosan nedvesen tartják a szemet.

A szemben három réteg található: a szemfehérje (ínhártya) – amelynek az elülső részén található meg az óraüveghez hasonló, átlátszó szaruhártya –, az érhártya és az ideghártya (retina). Az érhártya ugyancsak három részből áll: a valódi érhártyából, amelyet az erek sűrűn behálóz-

nak, a szemlencsét rugalmasan felfüggesztő sugártestből, valamint a szivárványhártyából (írisz). Az utóbbi közepén lévő nyílás a pupilla, amely erősebb fény hatására beszűkül, kevés fényben pedig kitágul. Az ideghártya fontos része a vakfolt, ahol az erek és az idegek lépnek be, ettől oldalra található az éleslátásért felelős sárgafolt (macula). Ott van a legtöbb fényérzékelő idegsejt (csapocskák). A sárgafolt felel a nappali fénylátásért és a színlátásért.

A szemgolyó hátsó részén lép ki az idegsejtek nyúlványaiból kialakult látóideg. A két oldalon haladó ideg az agyalon közeledik egymáshoz, ott mindkét szem idegrostjai részben kereszteződnek, így jutnak el az elsődleges látóközpontba, később pedig az agykéreg másodlagos látóközpontjába.

A szürke hályog idős korban gyakoribb, de a betegség nem szükségképpen korfüggő. Lényege az, hogy a szemlencse homályossá válik.

A zöld hályog a szemnyomás fokozódása miatt alakul ki. Erős szem- és általában azonos oldali fejfájással, hányingerrel és hirtelen látásromlással jár együtt. Idült formája a látás lassú romlásához vezet.

A szürke hályog tünetei: a látás fokozatos és fájdalommal együtt nem járó elmosódása, elhomályosodása; megnövekedett érzékenység a napfényre és az éjszakai reflektorfényre; fényudvar észlelése a fényforrás körül; a színérzékelés megváltozása.

Szürke hályognál lényeges, hogy a betegséget minél hamarabb felismerjék, korai szakaszában ugyanis visszafordítható. Jelentős látásromlásnál azonban az egyetlen megoldást a szürke hályog eltávolítása és a műlencsebeültetés jelenti.

Zöld hályognál a kezelés és a megelőzés egyaránt arra épül, hogy csökkentsék a szemnyomást, illetve javítsák a kollagén anyagcserét. Természetesen azonnal orvoshoz kell fordulni, ha valaki a zöld hályog heveny tüneteit észleli: éles fájdalmat érez, látása elhomályosul, a szemek kivörösödnek, pupillája fényre merevvé (fixálttá) válik és kitágul. Ha egy ilyen beteget azonnal (12-48 órán belül) nem kezelnek megfelelően, akkor néhány nap alatt végleg megvakulhat.

Hályogbetegségeknel, rövidlátásnál többnyire jól működik a bioenergia-, illetve a pránakezelés, amelynek az elsődleges hatása azonban csupán 2-3 napig tart. Ezért javasolt a kezelést hetente 2-3 alkalommal végezni, így néhány hónap alatt komoly javulást lehet elérni.

Étrend, életmód

Kerüljük a szabadgyök-forrásként számba jövő táplálékot: az olajban sült és avas ételeket. Egy tudományos kutatás kimutatta, hogy a megnövekedett só-, illetve zsírfogyasztás fokozza a szürke hályog kialakulásának veszélyét. Fogyasszunk zöldségfélét, mert gazdagok kékzöld színű zöldségeket, mert azokban sok a béta-karotin és más karotinoidok. Emellett együnk sok friss gyümölcsöt, hogy minél több C- és E-vitamint vigyünk be természetes úton a szervezetbe.

Zöld hályog esetén ugyancsak ajánlott a sok C-vitamint és bioflavonoidokat tartalmazó friss gyümölcs és zöldség fogyasztása. Magas omega-3 zsírsav tartalmuk miatt előnyösek lehetnek az étrendben a tengeri halak (lazac, makréla, hering, tőkehal).

Bizonyított tény, hogy idős emberek, illetve szürke hályogban szenvedő személyek szemlencséjében többféle nehézfém magasabb koncentrációban fordul elő. A kadmium koncentrációja például két-háromszor nagyobb a normális értéknél. Tudjuk azt is, hogy a kadmium gátolja a cink beépülését egyes antioxidáns hatású, enzimszerűen működő fehérjékbe, így gyengíti a szervezet szabad gyökök ellen védő mechanizmusának működését. Az elsődleges környezeti kadmiumforrás a cigarettafüst, akinek tehát szürke hályogja van, se aktívan, se passzívan ne dohányozzék.

Szürke hályogban szenvedők ne szedjenek antihisztamin-tartalmú gyógyszert. Zöld hályognál ugyancsak kerülendők az antihisztaminok, valamint a nyugtató hatású gyógyszerek. Jó tudni azt is, hogy az édesgyökér és a nagy mennyiségben bevitt niacin ugyancsak káros lehet.

A hályogos beteg kerülje az erős fényt, különösen a közvetlen napsütést. Ha a szabadban tartózkodik, hordjon olyan napszemüveget, amely védelmet nyújt az ultraibolya (UV) sugarak ellen.

Gyógynövények

A cickafarktea belsőleg történő fogyasztása szűrő szemfájdalmakra, váladékozással és könnyezéssel együtt járó szembántalmakra is jó. A kamilla külsőleg – borogatás formájában – gyulladt szemre és kötőhártya-gyulladásra és árpára ajánlott.

Zöld hályog ellen javasolt a következő teakeverék: csalán, orvosi veronika, körömvirág és zsurló – azonos mennyiségben. A teából naponta 2-3 csészével fogyasszunk el, adjunk hozzá egy-egy teáskanálnyi svédkeserűt.

Zöld hályog kezelésében hasznos lehet a zsurlóból készült ülőfürdő. Maria Treben felfogása szerint a zöld hályog nem pusztán a szem betegsége, sokkal inkább a vese működési zavarából ered, és a legtöbb esetben reumás és ízületi fájdalmakkal jár együtt. A vese gyengébb működése következtében – írja – nyomás jelentkezik a szemben, amit gyorsan meg lehet szüntetni zsurló ülőfürdővel, és a hatás gyakran már a fürdés alatt érvényesül.

Elkészítése: éjszakára hideg vízben áztassunk be 100 g szárított vagy 2,5 liter (kb. fél vödörnyi) friss növényt. A növényt lepje el a víz. Másnap felmelegítjük, leszűrjük, és hozzáöntjük a megfelelő hőfokú vízhez. A fürdés 20 percig tartson. Időnként töltsünk a fürdővízbe forró vizet, hogy egyenletesen meleg maradjon. A víz lepje el a veséket, de a szívtájéka ne kerüljön víz alá. Természetesen a fürdőszobában is legyen kellemes meleg. Fürdés után ne törülközzünk meg, hanem vizesen bújjunk fürdőköpenybe, és további egy órát gőzöljük magunkat az előmelegített ágyban.

Szemvidítófűvel is mosogathatjuk a szemet, de csak nagyon gyenge főzettel. Ha az ilyen kezelés után a bántalmak

nem enyhülnek, hanem fokozódnak, az túlادagolásra utal. A javasolt adag: legfeljebb fél kávéskanálnyi fűből készítsünk egy csészényi főzetet, és csupán rövid ideig hagyjuk állni. Minden alkalommal frissen kell elkészíteni, és csak egyszer szabad felhasználni. A szemvidítófűves fürdő szürke és zöld hályognál egyaránt segíthet.

A szem gőzöléséhez keverjük össze szemvidítófűvet (20 g), macskagyökeret (20 g), vasfűvet (10 g), bodzavirágot (30 g) és kamillát (20 g). A keverékből tegyünk 5 csapott evőkanálnyi fél liter fehérborba, melegítsük fel, amíg éppen nem kezd forni, és szűrjük le. Becsukott szemünket tartuk a gőzbe. A kész gyógybort lezárt üvegben eltarthatjuk, és minden alkalommal csak annyit használjunk fel belőle, amennyi egy gőzöléshez szükséges.

Szemgyulladás borogatására alkalmas a következő teakeverék: kamillavirág (5 g), búzavirág (5 g), szemvidítófű (5 g), keskenyűtifű-level (5 g), cickafarkfű (5 g), papsajtlevel (5 g).

Érdeemes kipróbálni a svédkeserűs szemborogatást is. Feküdjünk a hátunkra, és helyezünk két, előzőleg tiszta svédkeserű-kivonattal átitatott vattacsomót a lezárt szemekre. Gyengéden nyomjuk rá, és hagyjuk 10 percig hatni. A borogatás frissítő hatása már 5 perc múlva érezhető. Fájdalmas és vörös, valamint gyulladt szemnél és szürke hályognál egyaránt segíthet. (Theiss házaspár)

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, máj, agy, szem.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: H-1, Eh-20, Eh-37 (szürke hályognál), H-1, Vab-4, Eh-20 (zöld hályognál). Egyéb szempanaszokra: M-3, H-1, Gy-2, Eh-20, Eh-37, Vab-4, Vab-11.

Kínában gyerekek milliói végzik mindennap a szem körüli Akupresszúras pontok gyengéd nyomásán és masszírozásán alapuló szemtornát, amely a szem egészségének megőrzésével feleslegessé teheti a szemüvegviselést, sőt különféle szempanaszok és betegségek esetén is jótékony hatású. Négy lépésből áll, ezeket a következő oldalon található ábrákon mutatjuk be.

- 1.) A szemzug masszírozása ujjbeggyel 32-szer.
- 2.) Az ornyereg könnyű nyomása és masszírozása 32-szer úgy, hogy a mutató- és a hüvelykujjunk közé csipentjük a bőrt az orr felső részén, majd függőleges irányban húzogatjuk az orrcsonton fel-le.
- 3.) Mindkét ornyilástól kifelé egy-egy ujjnyira körkörös és finoman nyomjuk, masszírozuk az arcbőrt a mutatóujjunkkal 32-szer.



4.) A hüvelykujjainkat a halántékon megtámasztva, behajlítjuk a másik négy ujjunkat. A mutatóujj külső felén így keletkező párnás résszel végigmasszírozzuk a szemöldökcsontot a szemzugtól kifelé 8-szor, majd a hüvelykujjunkt nem elmozdítva, ugyanígy járunk el a szem alatti csontos résznél is 8-szor. Ismételjük meg a mozgulatsort felül is, alul is, összesen tehát 32-szer masszírozzuk végig ezeket a csontokat.

Hőkamerás mérés kimutatta, hogy ezzel az egyszerű módszerrel a szem körüli izmok és szövetek hőmérséklete csaknem 1 °C fokkal emelkedik, ennek következtében pedig jelentősen javul a szem vérellátása, működésének hatékonysága. Ezért a kínai szemmasszázszt nemcsak betegeknek érdemes alkalmazniuk, hanem olyan egészséges embereknek is, akiknek a szemét fokozott terhelés éri (például számítógépes munka miatt).

Kötőhártya-gyulladásnál a következő szemtorna ajánlott (dr. Csikai Erzsébet):

- Masszírozzuk meg a fülkagyló mögötti pontot a csontos rész alatti mélyedésben (a trapézizom és a csecsnyúlvány között).

- Nyomkodjuk a hüvelykujj és a mutatóujj közötti legmagasabb pontot (Vab-4).
 - Masszírozzuk az alkaron a behajlított könyöktől kétujjnyira lévő pontot (Vab-11).
- A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Kiemelt figyelmet érdemel mindenfajta szemprobléma enyhítésében, a gyógyítás gyorsításában az A-vitamin, illetve annak elővitaminja, a béta-karotin. A dózisra azonban vigyázni kell, mert az A-vitamin, zsírban oldódó lévén, könnyen túladagolható. Ez azonban nem fordulhat elő béta-karotin szedése esetén, mert abból a máj csupán annyit alakít át A-vitaminná, amennyire a szervezetnek szüksége van.

Külön említést érdemel a lutein, amely ugyancsak a karotinoidok csoportjába tartozik, és a szerző tapasztalatai szerint ugyancsak hatékony a szürke hályognak nemcsak a megelőzésében, hanem a gyógyításában is. Hasonlóan hat a zeaxantin is.

Szemfertőzéseknél érdemes emelt dózisban C-vitamint szedni; segíti a gyógyulást csakúgy, mint a cink adagolása. Javasolt ezeket egy hónapig bejuttatni az immunrendszer erősítésére, a fertőzés kiújulásának megakadályozására. A C-vitamin adagolását lehetőleg egészítsük ki bioflavonidok szedésével.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Székrekedés

Rengetegen bajlódnak rossz közérzettel, puffadással, fejfájással, alvászavarokkal, időről időre jelentkező depresszióval. E látszólag különböző, szer-teágazó tünetcsoport mögött gyakran egyetlen közös ok húzódik meg, a székrekedés. Ha valakinek hetente csak egy-két alkalommal sikerül kiüríteni a beleit, annak a szervezetében sok mérgeanyag halmozódik fel. Jelenlétük az említett mérgezési tünetekben is megnyilvánul.

A természeti népeknél általános volt – és a természethez közel élő embereknél ma is az –, hogy minden főétkezés után néhány perccel megszabadulnak a bélsártól. Már Hippokratész leszögezte, hogy „a halál a belekben lakozik”. Ez a tudás a későbbi korokban is fennmaradt, csak éppen napjaink rohanó életét élő, kapkodva és korszerűtlenül táplálkozó, stresszel teli embere hajlamos elfeledkezni róla. De ha nem törekszünk is a napi többszöri székelésre, legalább azt érzük el, hogy mindennap egyszer kiürítsük beleinket.

A vastagbélben felhalmozódó salak- és mérgeanyagok nem csupán az emésztőrendszer működését befolyásolják. A vastagbél az immunrendszernek is fontos alkotóeleme. Renyhén működő, mérgeanyagokkal teli vastagbél esetén gyakrabban betegszünk meg, és sűrűbben fordulnak elő a krónikus fertőzések, így a Candida gomba elszaporodása is. Ezenkívül allergia, bőrbetegségek, reuma és természetesen elhízás is kialakulhat. Sőt a székrekedéssel küzdő embereknél nagyobb a vastagbélrák kockázata, mert a béltartalom lassabb mozgása miatt hosszabb ideig maradnak a belekben a bélsárban található, rákkeltő vegyi anyagok.

A székrekedésnek számos oka lehet. Leggyakrabban az egyoldalú, rostszegény, helytelen táplálkozás és a kevés mozgás következménye, de meghúzódhat a háttérben komoly emésztőrendszeri megbetegedés is, ezért ha étrendi és életmódbeli változásokkal nem szüntethető meg, és egyéb panaszok is társulnak hozzá, feltétlenül forduljunk orvoshoz kivizsgálás céljából. Előfordul, hogy valaki például az aranyere miatt fél a székletürítéssel járó esetleges fájdalomtól, ezért alakul ki a székrekedés. Ne feledjük, hogy időskorban gyakoribb ez a probléma, mert a bélműködés renyhévé válik, de ha nincs szervi ok a háttérben, akkor megfelelő étrenddel és életmóddal ezt is meg lehet szüntetni.

A manapság sokak által szedett nyugtatók, altatók, sav-

lekötők, görcsoldók, vérnyomáscsökkentők, vízajtók és depresszió elleni gyógyszerek mellékhatásaként ugyancsak kialakulhat székrekedés.

Lelki oka is lehet. A krónikus székrekedés általában olyan emberekre jellemző, akik nem elég nyitottak, nehezen tudnak bármin is változtatni az életükben, túlzottan ragaszkodnak a régi érzelmeikhez és kapcsolataikhoz, „visszatartják magukat” az újdonságoktól.

A megoldás semmiképp sem valamilyen hashajtó gyógyszer szedése. A szervezet ugyanis ezt hamar megszokja, és később gyógyszer nélkül már nincs eredmény, sőt a hashajtóból egyre nagyobb adag szükséges. A hashajtó szerek (nemkülönböztetve a gyógynövények!) tartós alkalmazása következtében felborul a szervezet elektrolit-háztartása, s ez többek között káliumhiányhoz, a szívizmok és az egész vázizomzat gyöngüléséhez vezet. A hashajtók ráadásul ingerlik a bélnyálkahártyát, és krónikus gyulladást idézhetnek elő.

Szerencsére az esetek többségében segítenek az étrendben és az életmódban végrehajtott változtatások.

Étrend

A székrekedés elkerülésére a leglényegesebb a megfelelő mennyiségű és minőségű rost és víz bevitel. Fehér kenyér helyett fogyasszunk teljes őrlésű gabonából készült, sok rostot tartalmazó kenyeret, együnk rendszeresen müzlit. Egy házi müzlirecept: 2 evőkanál frissen őrölt gabona ízlés szerint, 2 evőkanál lenmag, 2 evőkanál apróra vágott csonthéjas gyümölcs (dió, mandula, fenyőmag stb.), 2 evőkanál finomra vágott, szárított gyümölcs (pl. mazsola, szilva, füge, datolya, ananász). A keveréket öntsük fel annyi hideg vízzel, hogy éppen ellepje, és hagyjuk egy éjszakán át „dagadni”. Reggel adhatunk hozzá ízlés szerint kefir, joghurtot, aludttejet vagy tejsavót. Reggelire fogyasszunk. Az ily módon készített müzlihez ne tegyünk friss gyümölcsöt, mert az a gabonapéppel együtt erjedési diszpepsziához, teltségérzéshez, puffadáshoz vezet, és a táplálékot elviselhetetlenné teszi. (Theiss házaspár)

Előnyös, ha minél több nyers zöldséget, gyümölcsöt fogyasztunk.

Igyunk sok folyadékot, elsősorban jó minőségű forrás- vagy ásványvizet. Ha a napot két nagy pohár vízzel kezdjük, általában fél órán belül megvan az eredménye. Fokozza a hatást, ha hideg helyett langyos vizet iszunk (ez az indiai hagyományos orvoslásban, az ájurvédában is bevált eljárás). Jól rendben tartja az emésztést, és hozzájárul a mindennapi széklethez az éhgyomorral vagy vízvívás után elfogyasztott grépfrútlé is.

Ha a fenti étrendi változások nem hozzák meg a várt eredményt, akkor külön rostanyagot is bevitethetünk a szervezetbe korpá formájában. A legtöbben búzakorpával egészítik ki táplálékukat, ami hasznos ugyan, de még jobb, ha keverjük a különböző – vízben oldódó és oldhatatlan – rostokat, például zabkorpát is fogyasztunk. Az utóbbi nemcsak a széklet rendezésében segít, hanem az epetermelés szabályozásával hatékonyan csökkenti a koleszterinszintet is.

A zöldség- és gyümölcsfogyasztás jótékony hatását fokozhatjuk például aszalt szilvával vagy más szárított gyümölcsökkel, akár gyümölcskenyérbe sütve is, esetleg szilvalekvárral. Hasonló hatású a narancshéj. A narancsot először mossuk meg szeszes oldattal, hogy megszabadítsuk a rá permetezett viaszos rothadásgátlótól! Az apróra vágott narancshéjat főzzük meg, hűtsük le, majd ismét főzzük fel, és addig forraljuk, míg a víz el nem párolog, végül szórjuk meg barnacukorral vagy nádcukorral.

Kompót formájában segíthet a madárberkenye, egy-két evőkanálnyiit együnk belőle.

A népi orvoslás bevált szere a nyers savanyú káposzta. Rendezi a bélmozgást, karbantartja a beleket, sőt fekélyellenes hatása is van (bár ez utóbbira jobb a nyers káposztalé). Kúraszerű alkalmazáshoz három héten át naponta fogyasszuk 30 dkg savanyú káposztát.

Hasznos lehet az áztatott füge vagy lenmag. Egy pohár vízbe áztassunk be napközben négy, lehetőleg friss füget, és lefekvés előtt fogyasszuk el a vízzel együtt. Hasonló kémleteres hashajtás érhető el, ha napközben egy-két evőkanálnyi lenmagot beáztatunk 2 deciliter vízbe, és este elfogyasztjuk. Az áztatott lenmag síkossá teszi a bélsarat, ezért könnyebb az ürítés. Lenmag használatakor vigyázzunk a megfelelő folyadékbevitelre, mert ha kevés vízzel nyeljük le, hashajtás helyett székrekedés következhet be.

Különböző lekvárokkal, méz és joghurt rendszeres fogyasztásával szintén megpróbálhatjuk rendezni a székletet.

Népi gyógymód az éhgyomorra fogyasztott, frissen sült alma vagy a zabpehely.

Évszázadok óta alkalmazzák a keserűsöt vagy glaubersót. Éhgyomorra igyunk meg egy pohár meleg vizet, amelyben előzőleg kevés keserűsöt oldottunk fel. A másik hagyományos és azonnal ható szer a ricinusolaj, amiből általában egy evőkanálnyi szükséges.

A görög konyhában ismert módszer a szőlőlevél alkalmazása. A leveleket jól mossuk meg meleg vízzel, nehogy permetlé maradjon rajtuk, vágjuk apróra, és egy evőkanálnyi olívaolajjal fogyasszuk el éhgyomorra.

Mellőzzük az alkohol- és a koffeintartalmú üdítőitalok (pl. kóla) fogyasztását, mert ezek folyadékvesztést okozva súlyosbítják a székrekedést.

Életmód

Próbáljuk rászoktatni magunkat a rendszeres székelésre, lehetőleg mindennap ugyanabban az időben. A legelőnyösebb, ha már reggel, röviddel ébredés után sikerül kiüríteni a beleket. Jó tudni, hogy erre – a hagyományos kínai orvoslás szemszögéből nézve – a legkedvezőbb az 5–7 óra közötti időszak, mert a vastagbél-meridián ekkor működik maximális energiával.

Mozogjunk, sportoljunk rendszeresen. Ha ülő munkát végzünk, igyekezzünk mozgással ellensúlyozni annak hatását, hiszen az ülés gyengíti a bél izomzatát, és gátolja a has vérrellátását.

Tapasztalat szerint a rendszeres és nem kellően kezelt stressz könnyen vezet székrekedéshez, illetve a bél irritáci-

ójához. Ezért igen fontos, hogy tanuljunk meg ellazulni, és rendszeresen, lehetőleg naponta relaxáljunk.

Minden korosztálynál, de különösen gyermekeknél hatásos a glicerinkúp. Végszükség esetén végezzünk langyos, olajos beöntést.

Gyógynövények

A legtöbb emésztési problémánál, így székrekedésben is hasznos a cickafarktea: 2 dl vízzel forrázunk le 1 evőkanálnyi cickafarkfűvirágot, szűrés után igyunk meg. Ezzel visszaállíthatjuk a kiürülési reflexet.

A bélfalat izgató hatású gyógynövényeket csak akkor célszerű alkalmazni, ha a korábban említett étrendi és életmódbeli változások nem hozzák meg a várt eredményt. Ilyen hashajtó gyógynövényeket is csak átmenetileg fogyasszuk, mert könnyen rászokhatunk.

Dr. Völgyesi keveréke: apróbojtorján fű (20 g), szennalevél (60 g), áfonyalevél (30 g), kutyabengekéreg (30 g), szappangyökér (25 g), bodzavirág (15 g), kamillavirág (15 g), mályvavirág (15 g). (Rápóti–Romváry)

Egy kávéskanálnyi kutyabengekérgyet főzzünk 15 percig, igyunk meg, 6-10 óra múlva hat. Szennalevélből 6-8 óras áztatással készítsünk teát, hatása 8 órán belül jelentkezik. Vigyázzunk az adagolásra: 1,5 grammnál kevesebb gyenge, 1-2 gramm közepes, 2-6 gramm erős hashajtó. Anyalevelet is alkalmazhatunk, 0,5-1,5 grammos mennyiségben, ez a szennához hasonlóan 6-8 órán belül hat. Végül porított rebarbaragyökérből is vehetünk 1 grammot teakészítéshez, ennek a hatása 6-10 órán belül érvényesül.

A fentiekből nyilvánvaló, hogy hashajtó teát célszerű délben vagy este, lefekvés előtt fogyasztani. Az előbbi esetben este várható a székletürítés, az utóbbinál pedig másnap reggel. (Dr. Nagy Géza)

Végül egy hashajtótea-recept Barbara és Peter Theisstől: szennabogyó (25 g), szennalevél (20 g), kutyabengekéreg (25 g), málnalevél (10 g), édeskömény (10 g), borsmenta-levél (5 g) és körömvirág virágja (5 g).

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, az egész emésztőrendszer (főleg a vastagbél), napfonat.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Gy-36, Gy-25, Eh-34, Vab-4, Vab-11, Bef-12.

Fül: vastagbél.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupressúra alapismeretek* című fejezetet.

Szénanátha, allergia

Az augusztus sajnos sokak számára nem csak a felhőtlen pihenést, a nyaralás örömeit jelenti. Ez a hónap valóságos mumusa azoknak, akik éppen az ilyenkor virágzó parlagnyíl pollenjére allergiásak. Ha tehetik, parlagnyílfümentes területre vagy külföldre, olyan országba utaznak, ahol már sikerült érvényt szerezni a gyomnövény kiirtására vagy visszaszorítására hozott jogszabályoknak. Akinek azonban ez nem áll módjában, az ilyenkor hetekig tartó kellemtelenségekre készülhet fel.

A kórokozók – baktériumok, vírusok, gombák, a szennyezett levegőből, vízből és táplálékból bekerülő mérgező anyagok – ellen csak jól működő immunrendszer segítségével védhetjük meg magunkat. Ha viszont a szervezet védekezőrendszere nem tökéletes, akkor megbetegszünk, bőrkiütések, allergiás reakciók jelentkeznek. Az immunrendszer részei: a mandulák, a lép, a csecsemőmirigy, a vastagbél, a feregnyúlvány (vakbél), a nyirokrendszer, valamint a fehérvérsejtek, a speciális T-sejtek és kémiai faktorok. Az allergia megelőzése, illetve az allergiás reakciók mérséklése szempontjából igen fontos az említett szervek egyensúlyban tartása, védekezőerejük fokozása.

Allergia esetén szervezetünk immunrendszere nem a megfelelő választ adja egy olyan anyagra, amely egyébként ártalmatlan volna számára. Ha az immunrendszer „idegenként”, „betolakodóként” azonosít valamilyen, különben veszélytelen anyagot, akkor a fehérvérsejtek – a túlzott reakció következtében – magát a szervezetet károsítják, és a fokozott immunválasz önmagában véve betegséggé válik. Az allergiás asztma, az ekcéma és a szénanátha egyaránt ebbe az allergiás betegségcsoportba tartozik.

Az allergiás reakció lehet egészen enyhe – könnyezés, szemviszketés, orrfolyás, tüsszögés –, de ha súlyos, akkor életveszélyt okozhat (anafilaxiás sokk). Ennek tünetei: hirtelen légzési nehézség, szív működészavar és jelentős vérnyomásesés. Ez akár bizonyos ételek elfogyasztásától, akár egyes gyógyszerek bevitelétől, darázs csípéstől stb. is kialakulhat.

Életmód

A legfontosabb, hogy azonosítsuk, kerüljük el és lehetőleg iktassuk ki mindennapi életünkben az allergiás reakciót kiváltó anyagokat, az úgynevezett allergéneket. Szinte minden anyag okozhat allergiát valaki számára valahol a világon. A leggyakoribb allergének azonban ismertek. Közéjük tartozik a fű, a por, egyes fémek (különösen a nikkel), némely kozmetikum, a lanolin, egyes állatok szőre (kutya, macska stb.), rovarcsípés (darázs), bizonyos gyógyszerek (például penicillin, aszpirin, lidokain), egyes ételek (tej és tejtermékek, fehér liszt, eper, tojás, a tenger gyümölcsei stb.), élelmiszer-adalékanyagok (pl. benzoesav, kén-dioxid), vegyi anyagok (a szappanban, mosóporban stb.).

Nem elhanyagolható az érzelmi háttér sem. Akit sok stressz ér, és azt nem képes megfelelően feldolgozni, illetve haragot, gyűlöletet táplál magában, annak az immunrendszere is könnyebben károsodik, és hajlamosabbá válik az allergiára.

Az allergiás hajlam nemegyszer öröklődik. Valószínű, hogy a nem vagy rövid ideig szoptatott csecsemők hajlamosabbak arra, hogy életük folyamán allergiássá váljanak.

A házipor az egyik leggyakoribb otthoni allergén. Segíthet már az is, ha eltávolítjuk – vagy legalább nagyon gondosan és sűrűn tisztítjuk – a padlószőnyeget, leszedjük a gyerek ágya mellől a falvédőt, és megbeszéljük családonk legifjabb tagjával, hogy köszönjön el kedvenc plüssállataitól, vagy legalább éjszaka ne tartsa őket a párnája mellett.

A poratkától fagyasztással is meg lehet szabadulni: rakjuk nejlonzsákba a „gyanúsított” plüssjátékokat, majd tegyük be a zsákot egy teljes napra a mélyhűtőbe. Néhány hétre megoldást jelent.

Sok embernek okoz problémát a tollpárna; tapasztalatok szerint a csecsemőkorban kialakuló allergiáért gyakran éppen ez a felelős.

Ételallergia teszt

Külön fejezetet érdemel a táplálkozás. A betegnek a számára ismert allergének kivételével kerülnie érdemes a cukortartalmú ételeket és az alkoholt, mert ezek bizonyítottan gátolják a fehérvérsejtek aktivitását. Az elhízott emberekben ugyancsak csökken az immunrendszer védekezőképessége.

Jó, ha tudjuk: az ételallergia és az intolerancia nem ugyanazt jelenti. Az utóbbi esetén bizonyos, a megfelelő emésztéshez szükséges enzimek hiányoznak a szervezetből, ezért a megemésztetlen tápanyag a véráramba kerülve túlérzékenységi reakciót válthat ki. Allergiánál viszont az immunrendszerünk ellenanyagot termel az adott ételféleséggel szemben. Csak kevés étel vált ki azonnali allergiás reakciót, ám ezeket természetesen könnyű azonosítani és kiiktatni az étrendünkben. A később jelentkező allergiás reakciónál azonban nehezebb a dolgunk.

Létezik egy egyszerű teszt arra, hogy ellenőrizzük, vajon valóban allergiásak vagyunk-e valamilyen ételre. Ülünk le, és néhány perces pihenés után mérjük meg a pulzusunkat, majd fogyasszunk a „gyanús” tartott táplálékból. Várjunk 15-20 percig, majd ismét mérjük meg a pulzusunkat. Ha a pulzusunk az előző értékhez képest több mint 10-zel nőtt, akkor egy hónapra hagyjuk el az étrendünkben a szóban forgó ételt, majd ismételjük meg a tesztet.

Gyomnövények

Az első lépés a gyógyuláshoz, illetve a tünetek csökkentéséhez a szervezet méregtelenítése. Gyakran már a rostbevitel növelése, a vastagbél megtisztítása is (például beöntésekkel) enyhíti az allergia okozta panaszokat. Javasolt

a legerősebb „vértisztítónak” tartott növényből, a csalánból vagy „vértisztító” növények keverékéből (a csalán mellett gyermekláncfű, zsurló, medvehagyma, nyírfalevél, málnalevél, bodza, bab, csipkebogyó, fekete ribiszke, tövises iglice) készített tea kúraszerű fogyasztása. Megelőzőként ezt akár be is iktathatjuk a minden tavasszal és ősszel ránk váró teendők közé.

A csalántea alapterápiának számít allergiák, szénanátha, valamint bőrbetegségek esetén, mert kiűzi a testből a mérgeket, feloldja az anyagcseréből származó salakanyagokat, tisztítja a teljes emésztőrendszert, és fokozza a szervezet védekezőerejét. A csalán „titka” egyébként a benne lévő, kvercetin nevezetű flavonoid, amely gátolja az allergiás reakciók során termelődő hisztamin képződését, és a hatásmechanizmusa kedvezőbb, mint az antihisztamin csoportba tartozó, az allergiás tüneteket enyhítő gyógyszereké. (Theiss-házaspár)

Szénanátha esetén ajánlott, hogy igyunk meg napi 3-4 csésze csalánteát, amihez 3-3 teáskanál svédkeserűt adunk.

Egy másik recept: pitypanggyökér, csalánlevél, bodzavirág, kutyabengekéreg, kömény egyenlő mennyiségeit összekeverjük, reggel és este 2 dl vízzel 1 tetézet evőkanálnyi keveréket leforrázunk; 4 hetes kúrát végzünk. (Dr. Oláh Andor)

Jók a tapasztalatok az önmagában fogyasztott svédkeserűvel (svédcseppel) is.

A borsmentatea az allergiával együtt járó köhögés és orrdugulás megszüntetésében nyújt segítséget.

A gyömbér gyulladá- és fájdalomcsökkentő hatása allergiás panaszok esetén is előnyös lehet.

Jól ismert, nagy hatású immunerősítő gyógynövény a kasvirág (Echinacea) és az Astragalus membranaceus.

Az arcon viszkető és égő érzést okozó allergiákra külsőleg alkalmazható a langyos papsajtea.

Illóolajok

Illóolajként használva a borsmenta és az eukaliptusz légzéskönnyítő; a gyömbér, a citrom, a citromfű, a kamilla, a levendula, a mirha és a szegfűszeg gyulladáscsökkentő hatású.

Vigyázat: 3 éves kor alatt ne alkalmazzunk olyan illóolaj-keveréket, amely kámfort tartalmaz, mert légzésmegállást okozhat!

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Élettani sóoldat

A gyógyszerértárban kapható élettani (fiziológiás) sóoldatból (0,9%-os konyhasó oldat) néhány cseppet mindkét orrlyukba csöppentve eltávolíthatjuk az orrnyálkahártyán és a melléküregekben letapadt allergéneket, így ez a módszer kiválóan alkalmas a légúti allergiás tünetek enyhítésé-

re, sőt megszüntetésére is. Csepegtetés közben a fejet jól hátra kell hajtani, és kb. fél percig így tartani, miközben időnként lassan jobbra és balra elfordítjuk, hogy a sós víz valamennyi orrmelléküregebe eljusson. Csepegtetés után fújunk orrot. Naponta többször, gyermekeknél is kiválóan alkalmazható, és gyors enyhülést hoz.

Reflexológia

Az immunrendszer megfelelő működésében szerepet játszó valamennyi szervünket serkenthetjük talp- és kézmasszázsokkal.

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, vastagbél, mandulák, lép, vakbél, nyirokrendszer (óvatosan, mert a hozzá tartozó zónák érzékenyek).

A légutak működését fokozhatjuk, az orrfolyást csökkenthetjük, ha valamennyi ujjunkat és az ujjak tövét masszírozzuk.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Vab-4, Vab-11, Gy-36, L-10.

Fül: Sen Men (Lélekkapu), nehézlégzés és allergiapont (a Szel forrása).

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A szakirodalom első helyen, az egyik legfontosabb étrend-kiegészítőként a virágport említi. Itt azonban azonnal meg kell jegyezni, hogy rendkívül óvatosan szükséges eljárni, hátha valaki éppen valamilyen virág porára érzékeny. Először csak egy-két szemcsényi virágport vagy tablettázott készítményből maximum ¼-et szabad bevenni, és csak akkor szabad folytatni a szedést, illetve fokozatosan, 2-3 hét alatt, napi 2 teáskanálnyira emelni az adagot, ha nem jelentkezett semmilyen allergiás, túlérzékenységi reakció.

Ugyancsak lényeges, hogy a virágporral végzett „immunizálási” folyamat lehetőleg ne az allergiaszezonban, hanem jóval előtte, már a tél végén megkezdődjék. Egyes források szerint az a legjobb virágpor, amely a lakóhely 15-20 km-es sugarú körzetéből származik, mások viszont a virágpor minőségére, a méhek gyűjtőterületének tisztaságára helyezik a hangsúlyt.

Az allergiás reakciók kapcsán fellépő stressz csökkentésére kiválóan alkalmas a kelát formájú kalcium és magnézium, valamint a B-komplex vitamin.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Szívbetegségek

A szív- és érrendszeri (cardiovascularis) betegségek a fejlett országokban vezető helyen állnak – mind a betegek számát, mind a halálokokat tekintve. A szívhez verőerek (koszorúerek) szállítják a vért. Ha ezek szűkebbé válnak, kevés oxigén jut el a szívhez, és a beteg mellkasi (anginás) fájdalmat érez. A koszorúerek szűkülete szívrohamhoz vezethet, amelynek következtében károsodik a szívizom, sőt legrosszabb esetben el is halhat (infarktus). A leggyakrabban az érlelmeszesedés, az erek falának megkeményedése és átmérőjük szűkülése a fő ok. A szűk artériákban könnyebben képződhet vagy megakadhat egy vérrög, szívrohamhoz vezetve. Ilyenkor azonnali orvosi segítségre van szükség!

Az érlelmeszesedés mellett a magas vérnyomás a szívproblémák másik fő felelőse. Ezenkívül egyik betegség a másikat rontja. Míg a kezeletlen érszűkület szívrohamhoz vezethet, a rosszul karbantartott vagy fel nem ismert magas vérnyomás következménye szélütés (stroke) lehet.

A sokféle szívbetegség kivizsgálása, a pontos diagnózis természetesen feltétlenül orvosra tartozik. Ezzel együtt is érdemes tudni, hogy az életmód, az étrend mindenféle szívpanasznál rendkívül fontos szerepet játszik, és a gyógyszeres kezelés kiegészítéseként sokféle népi gyógymód segíthet a panaszok mérséklésében. Ezek elsősorban akkor eredményesek, ha még nincs kialakult szívbetegség, de a kockázata fennáll.

Az úgynevezett szívidegesség inkább a fiatalabbaknál és a középkorúaknál fordul elő. Az elhízásból származó szívbetegség viszont korától függetlenül bárkit fenyegethet. Reumás jellegű szívbetegség szövődményeként alakul ki, például torokgyulladás után, és szívizom-károsodás vagy szívbillentyűhiba jellemzi. Egyes tüdőbetegségekhez ugyancsak társulhatnak szívbetegségek: a tüdőtágulat és a tbc többféle szívpanaszt okoz, a krónikussá vált hörghurut (bronchitis) pedig szívelégtelenséghez vezethet. (Az utóbbira utalhat: esti lábdagadás, hajnali légszomj.) A változás korában lévő nőknél gyakori panasz a szívdobogásérzés, amely klimaxos tünetekhez is társulhat.

Fontos tudni, hogy a valódi szívbetegséggel járó mellkasi fájdalmak főleg terheléskor jelentkeznek. Nem kell tehát azonnal a legrosszabbra gondolni, ha például olyan szív-tájéki fájdalmat érzünk, amely testhelyzetváltozással, mozgással, nyomással váltható ki. Szív-fájdalom minden szervi betegség nélkül is gyakran tapasztalható – lelki megterhelés, helytelen szóhasználattal „sokk” hatására.

A valódi szívbetegségek leggyakoribb tünetei a következők: szívdobogásérzés, szabálytalan szívverés, szív-tájki fájdalom (ami azonban, mint említettük, nem mindig szív eredetű), járás és munka közben fellépő nehéz légzés, fulladás, a lábon jelentkező – az ujjbenyomatot megtartó – vizenyő (ödéma). Másfajta vizenyőnek azonban ugyancsak lehet nem a szívvel összefüggő oka. Néha láz és ízületi fájdalom is jelentkezik a szívvel összefüggésben, a bőrszín, főleg az ajkak színe kékes, szederjes lehet (cianó-

zis), és előfordulhat gyakori éjszakai vizelés (bár ez is eredhet más betegségből). Az említett tünetek nem mindig jelentkeznek egy időben.

Mindenkinek tisztában kell lennie a szívroham (infarktus) jeleivel, mert ennek már a gyanúja esetén is azonnal orvost kell hívni. Ez a helyzet, ha a mellkasi fájdalom átsugárzik a bal karba, a vállba, a nyakba vagy az állkapocsba, ha a mellkasban súlyos nyomásérzés tapasztalható, ha légzési zavarok lépnek fel, izzadás, hányinger vagy hányás jelentkezik. A szív nem megfelelő vérellátása szívritmuszavarhoz vezethet (aritmia).

Életmód, étrend

Ha az orvosi vizsgálat a szívet egészségesnek találja, mégis előfordul a szorítás a mellkasban, a „szívszűrés” és a szívdobogásérzés, illetve a mellkas nyomásra érzékeny válik, akkor többnyire időnként fellépő, ideges szívpanaszokkal van dolgunk. (Jó tudni, hogy puffadás, epegörcs – a rekeszizomra gyakorolt nyomás következtében – ugyancsak okozhat szív-tájeki szorító érzést.) A tüneteket ideges-ség és fizikai megerőltetés ugyancsak kiválthatja, de akár egyes ételek és italok (kávé, tea, bor, sör) fogyasztása után is jelentkezhetnek. A helytelen étkezés, a vitamin- és ásványianyag-hiány, a vashiány, a vérszegénység és többféle anyagcsere-zavar is hozzájárulhat ezeknek a panaszoknak a kialakulásához. Nőket főleg menstruáció idején és a változókorbán fenyegeti ez a veszély.

Legalább ilyen fontosak a lelki, érzelmi tényezők. Vegyük számba és próbáljuk megoldani családi és munkahelyi problémáinkat, a lelki konfliktusokat. Ha szükséges, változtassunk környezetünkön, esetleg munkakörünkön.

Mivel a szívünk igen érzékeny „műszer”, hirtelen idegesség, félelem, öröm vagy a szervezetben bárhol megtalálható gyulladás egyaránt megváltoztathatja a működését, szapora szívdobogáshoz vezethet. Ha ráadásul valaki fél attól, hogy beteg a szíve, a tartós stressz csak fokozza a panaszokat, sőt halálfélelmet is okozhat.

Próbáljunk harmóniát teremteni az életünkben, rendszeresen végezzünk valamilyen kedvünkre való, kreatív tevékenységet (a barkácsolás, zenélés, festés is megfelel). Napirendünket alakítsuk ki úgy, hogy segítsen kordában tartani a stresszt, és legyen tekintettel erőnk beosztására. A rend az életünkben, amelyhez tartjuk is magunkat, önmagában gyógyító hatású.

Válasszuk ki valamilyen stresszkezelő technikát, módszert, tanuljuk meg és alkalmazzuk rendszeresen (autogén tréning, transzcendentális vagy más meditáció, relaxálás, imagináció). Kiválóan használható lazításra az agykontroll, amelynek további haszna, hogy mentális programozással testi-lelki problémákon egyaránt segíthetünk vele.

Végezzünk rendszeresen testmozgást, mértékkel sportolhatunk is (elsősorban ajánlott a kocogás, a távgyaloglás és az úszás). Ne felejtjük el, hogy a jó levegőn tett gyakori séta hozzásegít lelki egyensúlyunk megteremtéséhez.

Vegyük komolyan a torokfájást, különösen a tüszős mandulagyulladást, főleg ha vissza-visszatérően jelentkeznek. Megfelelő kezelés nélkül ezek a betegségek könnyen

a szívet érintő szövödményekhez vezethetnek. Hasonló a helyzet a rossz fogakkal, ne hagyjuk hosszú időn át kezeletlenül őket. Aki rossz lakásviszonyok, nyirkos falak között, földpadlós szobában él, próbáljon mielőbb javítani körülményein.

Az evés és az ivás ugyancsak tudatosan történjen. Együnk sok zöldséget (főleg hagymát és fokhagymát), salátát és friss gyümölcsöt, tengeri halat, teljes őrlésű gabonatermékeket, müzlit, igyunk zöldség- és gyümölcsleveket. Együnk több élelmi rostot tartalmazó ételt, különösen gélképző, nyákos rostokat (lenmag, zabkorpa, pektin stb.). Étrendünk bővelkedjen vitaminokban és ásványi anyagokban. Korlátozzuk vagy iktassuk ki életünkéből a vörös hús, a felvágott, az édesség (cukor), a kávé és az alkohol fogyasztását, és ne dohányozzunk. Ne együnk olajban sült zöldségeket, és kerüljük a táplálékallergéneket. Már Hippokratész tudott a vörösbor jótékony hatásáról, amely kis mennyiségben (!) valóban erősíti a szívet, és segít az egészség megőrzésében. Ugyancsak jó hatású az olívaolaj, amely hígítja a vért, csökkenti a koleszterinszintet.

Pulzusteszt

Testünkben a legfontosabb izomszövet a szívben található. Pulzusunk ellenőrzésével arról is képet kaphatunk, mennyire jól működik a szívünk. A pulzus mérésére a legjobb időpont a reggel, azonnal ébredés után. Ha ilyenkor a percenkénti szívdobbanások száma 60 alatt van, a szívünk rendben működik. Ha a pulzus 80 feletti, akkor szükség lehet az étrend és az életmód felülvizsgálatára. Ha a pulzus később is gyors marad, fel kell keresnünk az orvost, hogy tisztázza az okát. A naponta elvégzett pulzusteszt hozzájárulhat ahhoz, hogy idejében felismerjük a közelgő betegséget. Természetesen mindez az egészséges emberekre érvényes. Ha valaki a szívet és a keringést befolyásoló gyógyszert szed, akkor a pulzustesztnek a fent leírt formában nincs értelme.

Gyógynövények

A szív működés ideges zavaraira ajánlott teakeverék: fagyöngy (10 g), galagonyavirág (5 g), galagonyabogyó (5 g), macskagyökér (10 g), szúrós gyöngyajakfű (5 g), citromfű (5 g), angelikagyökér (6 g), levendulavirág (4 g). (Rápóti–Romváry)

Szopora szívdobogás, „szívszúrás”, fulladással járó szívtünetek esetén – ha az orvosi vizsgálat nem mutat ki konkrét szívbetegséget – a következő szívnyugtató tea javasolt: mezei szegfű (25%), galagonya (20%), gyermekláncfű (20%), macskagyökér (15%), fagyöngy (10%), rózsaszirm (10%). A teakeveréket a tünetek jelentkezésekor 2-3 napig kell fogyasztani. Fekvés helyett a betegeknek inkább a jó levegőn való séta ajánlott. (Lukácsné)

Ha a beteg a melle felső részében tompa fájdalmat érez, érdemes szíverősítő teát innia, amelynek az összetétele a következő: szagosmüge (30%), galagonya (30%), mezei

szegfű (20%), gyermekláncfű (20%). A teát 2-3 hétig kell fogyasztani. (Lukácsné)

Fulladásos rosszulletek, asztmatikus, fulladásos köhögés esetén fogyasszuk az alábbi teakeveréket: cseresznyeszár (25%), mezei szegfű (20%), ibolya (20%), kakukkfű (25%), gyújtóványfű (15%), tejoltó galaj (5%). A teakúrát hónapokon át kell végezni, napi rendszerességgel, és fekvés helyett a betegek inkább sétáljanak jó levegőn. (Lukácsné)

Ideges szívpanaszokra érdemes kipróbálni a macskagyökér tinktúrát, naponta háromszor 30 cseppet. A macskagyökér úgy fejt ki nyugtató és feszültségenyhítő hatását, hogy közben a nyugtató hatású gyógyszerektől eltérően nem okoz tompulást, és nem korlátozza a koncentrációképességet.

A galagonya olyan fontos lehet a szívnek, mint a testnek a mindennapi kenyér. Ezt a gyógynövényt német nyelvterületen a nép a „szív kenyérének” is hívja. Gyenge szív működés esetén a galagonya erősítő hatású, enyhíti a szív-táji nyomás és szorongás érzését. Különösen idősebb emberek szív- és vérkeringési panaszaira ideális szer, náluk ugyanis a meszesedés miatt beszűkült szívkoszorúerek nem képesek elegendő vért szállítani a szívizomnak, így annak működése elégtelenné válik. A tipikus tünetek: alkalmanként jelentkező szorító érzés a szívben és a mellben, szívidegesség, szívdobogásérzés, nehéz légzés és bármilyen fizikai igénybevétel esetén gyors elfáradás. Mindezzel szinte mindig együtt jár a magas vérnyomás. Napi 2-3 csésze, galagonyalevélből és -virágból készült tea kellőképpen megerősíti az öreg szívet, miközben a vérnyomást is csökkenti. A jó eredményekhez a galagonyateát hosszabb ideig szükséges alkalmazni, és a tünetek észrevehető javulása kb. 6 hét múlva következik be. Szerencsére a teát akár évekig ihatjuk anélkül, hogy bármiféle negatív mellékhatás lépne fel. (Theiss)

A galagonya azonban nemcsak az időseknek jó: azoknak is ajánlott, akik infarktuson estek át, segít továbbá erős stresszhatás alatt álló fiataloknak, menedzseri munkakörben dolgozó, keveset mozgó, 40 év körüli embereknek, valamint műtétek után, a lábadozás időszakában is.

Keverékekben, például a következő szívteában is megjelenik a galagonya: galagonyalevél és -virág (44 g), orbáncfű (16 g), fagyöngy (16 g), gyöngyajakfű (13 g) citromfűlevél (8 g), rózsaszirm (3 g). (Theiss)

Az úgynevezett ideges szív nagyon jól reagál arra a keverékre, amely négy különböző növényi tinktúrából áll. Receptje: citromfű eszencia – Spiritus Melissae comp. (20 g), macskagyökérolaj – Tinctura Valerianae aetherae (10 g), mentatinktúra – Tinctura Menthae piperitae (10 g), galagonya tinktúra – Tinctura Crataegi (10 g). Szükség esetén kevés vízzel 20-30 cseppet vegyünk be belőle, azonnali enyhülést hoz.

A vérkeringés stabilizálására olyan teakeverék javasolt, amely a keringést serkentő rozmaringlevél mellett elsősorban a szívre ható gyógynövényeket tartalmaz. Természetes módon segíti a keringés szabályozását. Akkor a leghatásosabb, ha naponta 6 csészével fogyasztunk belőle. Állapotos nők azonban nem ihatják! Összetétele: galagonyalevél és -virág (20 g), málnalevél (20 g), rozmaringlevél (20 g),

gyöngyajakfű (15 g), csipkebogyó magvastól (10 g), vas-tagon hámozott friss narancshéj (10 g), körömvirágszirom (5 g). (Theiss)

Súlyos keringési bajokból, szívbetegekből, így szívritmuszavarokból is sokan kigyógyultak már a fagyöngynek köszönhetően. Naponta 3 csésze fagyöngyteát fogyasztottak kortyonként, ettől normalizálódott a szívműködésük és a keringésük, javult a munkateljesítményük. Érdemes évente legalább egyszer 6 hetes fagyöngyteakúrát végezni: három héten keresztül napi 3 csészével, két héten át napi 2 csészével, és egy hétig napi 1 csészével fogyasszunk belőle. Ez idő alatt rendbe jön a keringés és a vérnyomás. A fagyöngyteát kizárólag hidegen készítjük: ¼ liter vízhez adjunk egy púpozott teáskanálnyi fagyöngyöt, éjszakára hagyjuk állni, és másnap kicsit felmelegítve szűrjük le. Ha naponta nagyobb mennyiségre van szükségünk, tartsuk termoszban. (Maria Treben)

Németországi tapasztalatok szerint a palástfű is rövid időn belül jelentős javulást hozhat, ha teát készítünk belőle, illetve ha szívizom-károsodás esetén külsőleg alkalmazzuk szív táji lemosáshoz. A teát úgy készítjük, hogy egy púpozott teáskanálnyi palástfüvet forrázzunk le ¼ liter vízzel, és rövid ideig hagyjuk állni.

Gyógyborok

Kiváló gyógyszer szívpanaszok esetén a kankalinvirágból készített bor. Friss kankalinvirággal lazán töltsünk meg egy kétliteres üveget, és öntsünk rá jó minőségű fehérbort úgy, hogy ellepje a virágokat. Az üveget dugaszoljuk be, és két hétig tartsuk a napon. Szívpanaszok fellépésekor, szükség esetén igyunk egy-egy kortyot a borból. Szívbetegnek akár napi három evőkanállal is fogyaszthatnak belőle. (Maria Treben)

Egy másik szíverősítő bor receptje: 30 g petrezselyemlevelet tegyünk egy üveg vörösborba, dugaszoljuk be, és érleljük két hétig. Ezután szűrjük át, és töltsük tiszta üvegbe. Reggel és este fogyasszunk belőle egy-egy pohárral. Ugyancsak jó erősítő szer, ha ebből a borból ¼ litert elkeverünk 2 kávéskanál mézzel és 2 tojássárgájával. Egész napra elosztva, kortyonként fogyasszuk.

Borogatás, kar- és lábfürdő

„Szívidegességnél” segítenek a hideg vizes eljárások. Helyezzünk hűvös borogatást a szívtájra, vagy tegyük a lábunkat 3 percre hideg vízbe, aztán dörzsöljük erősen szárazra. Az is segít, ha a kezünket hideg víz alá tartjuk, vagy hideg vízzel teli mosdótálban 3 percig fürdetjük. Valamennyi hideg vizes módszer nagyon frissítő hatású, magas vérnyomás esetén azonban tilos alkalmazni őket!

A hideg karfürdőt úgy végezzük, hogy a karokat a kéztől egészen a felkar középső részéig merítsük 15-20 fokos hideg vízbe 20-30 percen keresztül. Ne töröljük meg a karunkat, hanem mozgással melegítsük és szárítsuk. A fürdőt naponta ismételhetjük. Nyugtat és erősít, segít ide-

ges szívpanaszoknál, idegességben, kimerültség és álmatlanság ellen, de alkalmazása ugyancsak tilos magas vérnyomásos betegeknél és szívgörcsre való hajlam esetén.

Illóolajok

Ideges szívpanaszoknál jó hatásúak a szorongáscsökkentő illóolajok: citromfű, jázmin, levendula, muskotályzsálya, szantálfa, tömjén.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

A vese, a húgyvezeték és a húgyhólyag zónájának kezelését követően finoman és rövid ideig masszírozzuk a szív reflexzónáját a bal lábon, illetve kézen. Nyugtató hatású a napfogat zónájának kezelése.

További hasznos zónák: mellékvese, vérnyomáscsökkentő (ha szükséges), vállöv, mellkas, bordák, bűtyök, mellékpajzsmirigy.

A hát és a szív tájékának masszírozása ugyancsak enyhíti az ideges szívpanaszokat.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézz masszáz)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Szb-6, Szb-7, Sz-8.

Fül: Sen Men.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A szívbetegeknél általában arra kell törekedni, hogy javuljon a szív energiaforgalma, fokozódjon vérellátása.

Ne feledkezzünk meg a megfelelő mennyiségű folyadék beviteléről, egyszerűbben: a vízivás fontosságáról, hiszen így is hígítjuk a vért.

Mindenféle szív- és érrendszeri panasznál jól bevált a fokhagyma, amely alacsonyan tartja a vér koleszterinszintjét és értágító hatású. Különösen a szívtől távolabb eső, perifériás erek vérellátását javítja, ezért az agy, illetve a láb ereinek igen előnyös (a fokhagyma különféle alkalmazási módjairól lásd még az érlemeszedésről szóló fejezetet).

Mindenféle szívbetegeknél segíthet a Q₁₀-koenzim szedése. A Q₁₀ az energiatermelésben vesz részt, adagolásával könnyebbé válik a szív munkája. Igen jó eredményeket lehet elérni vele a pangásos szívelégtelenség kezelésében. Nemcsak a szívműködést javítja, hanem nagyobb adagban a magas vérnyomást is csökkenti.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamín ABC* című fejezetet.

Szorongás, pánikbetegség

A rohanó étellel, a mindennapi stressz fokozódásával együtt jár és az utóbbi időben egyre gyakoribbá vált a súlyos szorongás. Ez erős félelemérzetet, sőt pánikbetegséget okozhat. Az utóbbi leggyakoribb formája a félelem az egyedülléttől és a nyilvános helyeken való tartózkodástól (agorafóbia). Következménye többnyire az, hogy a beteg nem vállalkozik utazásra, nyilvános helyeken való megjelenésre, inkább bezárkózik a négy fal közé.

A szorongás jeleit mindenki ismeri. A leggyakrabban mellkasi tünetek fordulnak elő (érezhetően erősebb vagy gyorsabb szívverés, szívdobogásérzés), szűró vagy lüktető fájdalom, szorító érzés, légszomj, gombócérzés a torokban, sűrű sóhajtások vagy lihegés. A szorongó emberre ugyancsak jellemző, hogy szinte állandóan feszesek a nyakizmai, a vállai (csuklyásizom) és a hátizmai. Gyakran fordul elő erős izzadás, szájszárazság, szédülés, vizeleti vagy székeleti inger, emésztési zavarok. Mivel az ilyen ember képtelen ellazulni, szinte törvényszerűen következnek be az elalvási nehézségek, az ismétlődő éjszakai felébredések, az alvás pedig felszínessé, nyugtalanná válik. Aki viszont rendszeresen rosszul alszik, annak szinte az egész napja el van rontva, egyébként jelentkező nappali kellemetlen tünetei ugyancsak fokozódnak.

Mivel a pánikrohamok nemegyszer váratlanul, nyilvánvaló ok nélkül lépnek fel, akinél gyakran fordulnak elő, az szinte várja a következő rohamot, és persze aggódik miatta – ami újabb szorongást jelent számára.

A hagyományos kínai orvoslásból ismert, hogy a félelem, a tartós stressz (és természetesen a hirtelen bekövetkező tragikus események, balesetek) károsítják a vese működését. Így a természetgyógyász számára nem meglepő, hogy pánikbetegeknél kivétel nélkül gyengébb vese-funkciót tapasztal. A kezelés egyéb módszerei mellett ezért a veseműködés erősítése ugyancsak elengedhetetlen (például akupresszúrával, talpmasszázzsal és bioenergetikai vagy pránakezeléssel), és már néhány alkalom után javít a beteg általános állapotán.

Felborult anyagcsere

Ellenőrzött klinikai kísérletek alapján nyilvánvalóvá vált, hogy a szorongás, illetve a pánikbetegség előidézhető koffein, bizonyos gyógyszerek és tejsav (laktát) vérbe való befecskendezésével. Mivel az említett anyagok jelenléte szorongást és pánikrohamot vált ki, egyértelmű, hogy ezek állnak a betegség biokémiai hátterében. Szorongásban, pánikrohamban megemelkedik a vér tejsavszintje.

Ismeretes, hogy tejsav akkor keletkezik, ha valaki nehéz fizikai munkát végez vagy erőteljesen edz. Ilyenkor az izmok glükózt égetnek el. A folyamat nyomán az izmokban – a jelen lévő oxigén függvényében különböző mennyiségű – tejsav gyűlik fel, ez okozza az izomfáradtságot és az izomlázatot.

Normális körülmények között a glükóz lebontásának első lépése oxigén hiányában is végbemegy, és piroszőlősav képződik. A piroszőlősav szén-dioxidra és vízre történő teljes lebontásához azonban oxigénre van szükség. Oxigén híján az izomsejt úgynevezett anaerob anyagcserével glükózt alakít át piroszőlősavvá, majd abból tejsav keletkezik. Ha a keringés jó, a tejsav az izomból a májba jut, és ott piroszőlősavvá vagy glükózzá alakul vissza. (A rendszeres testedzésnek is ez a célja és az eredménye.)

E biokémiai folyamatok alapján érthető, hogy a szorongás megszüntetését célzó kezelés fontos része a laktát szintjének csökkentése a vérben, amit elsősorban megfelelő táplálkozással lehet elérni.

Étrend

Mivel a tejsav és a piroszőlősav arányát növeli, gyakran szorongó embereknek és pánikbetegeknek feltétlenül kerülniük kell az alkoholt, a koffeint (nemcsak a kávéban, hanem a teában is benne van), a cukrot (és a finomított szénhidrátokat), továbbá a táplálékallergéneket. Emelni érdemes viszont a kalcium- és magnéziumtartalmú ételek arányát, valamint azokat, amelyekben bőségesen vannak B-vitaminok (niacin, piridoxin és tiamin). Az utóbbiak jó forrásai: (sör)élesztő, búzaborjú, búzacsíra, zabpehely, amerikai mogyoró, zöldségfélék, tej, máj, vese, szív, marhahús, tojás.

Érdemes sok szőlőt, más gyümölcsöt, salátát, mézet, tejet és fokhagymát fogyasztani. Ne használjunk sok fűszert (Szalai Miklós halimbai esperes javaslatai).

Az alma, az eper és a zeller ugyancsak „erősíti az idegeket”. Vigyázat: aki eperre allergiás, természetesen ne egyen belőle.

Szorongás oldására ajánlják még a magas szerotonin-tartalmú, jó minőségű keserű csokoládé mértékletes fogyasztását. Olyat válasszunk, amelyben nem pótolták más anyaggal a kakaóvaját.

Talán túl egyszerűnek tűnik, mégis igaz, hogy egyedül a kávé elhagyása már elegendő lehet a tünetek teljes megszűnéséhez. Ezt klinikai bizonyítékok támasztják alá. Megfigyeltek olyan pánikbetegeket, akik naponta legalább másfél, illetve legfeljebb három és fél csésze kávé ittak. Miután egy héten keresztül mellőzték a kávé, tüneteik jelentősen enyhültek, és ezt maguk is olyannyira érezték, hogy mindegyik páciens a koffein további kerülését választotta. Érdekes, hogy a vizsgálatban részt vevő betegek az előzőleg végzett gyógyszeres kezelés csak minimális mértékben segítettek. (Ne feledjük, hogy a kólafeleségekben is sok a koffein, ezeket tehát ugyancsak töröljük az itallapról.)

Életmód

A szellemi tevékenységet váltsa fel időnként fizikai munka, sport és természetjárás. Fontos, hogy legyen időnk kellemes szórakozásra, jó társaságra.

A rendszeres testmozgás, a mindennapi torna és séta elősegíti a tejsav lebontását. Természetesen mindenkinek

érdemes megkeresnie a testalkatának, vérmérsékletének, ízlésének leginkább megfelelő mozgásformát. Számításba jön a jóga, a tajcsi is. A testmozgástól nő a szervezet oxigénfogyasztása, és olyan vegyületek (endorfinok) szabadulnak fel, amelyek hatására javul a közérzet.

Fontos a helyes légzés. Ha valaki a pánikroham tüneteinek kialakulását érzi, többnyire úrrá lehet rajtuk, ha lassítja a légzését, valamint minden kilégzés után légzésszünetet tart. Még tökéletesebb a hatás, ha a kilégzés lassabban történik, vagyis hosszabb ideig tart, mint a belégzés. A részleteket illetően l. *A légzés és az egészség* című fejezetet.

Elengedhetetlen a mindennapi (sőt lehetőleg naponta többször végzett) lazítás, relaxáció. Ennek számos módszere ismert és könnyen elsajátítható.

Gyógynövények

Orbáncfű (50 g), citromfű (30 g) és komló (20 g) keverékéből egy tetézt evőkanálnyi negyed liter vízzel leforrázunk, 10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Naponta 3×1 csészényit fogyasszunk el belőle. A komló idegcsillapító, nyugtató hatású, a citromfű kiegyenlítő, stresszvédő és nyugtató, az orbáncfű pedig javítja a hangulatot. A teakeverék segít a szorongás, a tartós nyugtalanság és az enyhe depresszió megszüntetésében. (Dr. Oláh Andor)

Érdemes kipróbálni a következő idegnyugtató teakeveréket is: macskagyökér (50%), borsmenta (10%), katángkóró (10%), galagonya (10%), fekete üröm (5%), cickafark (5%), ibolya (5%), bazsalikom (5%). A teát folyamatosan, mindennap kell fogyasztani, amíg a panaszok meg nem szűnnek. A kúra idején fokozatosan (persze a kezelőorvossal egyeztetve) csökkenteni lehet a nyugtató tabletták adagját. (Lukácsné)

Beváltak a feszültség, a szorongás okozta rossz közérzet, a mindennapi stressz ellen az alábbi teareceptek is. Az egyik: komló (3 rész), citromfű (3 rész), orbáncfű (2 rész), macskagyökér gyökértörzs (2 rész). A másik keverék: komló (4 rész), szúrós gyöngyajakfű (2 rész), hársfavirág (1,5 rész), galagonyavirág levéllel (1,5 rész), macskagyökér gyökértörzs (1 rész). Mindkét keverékből ugyanúgy készítünk teát: egy evőkanálnyi 3 dl forró vízzel leöntünk, majd 15 percig állni hagyjuk. Leszűrés után tetszés szerint ízesítjük, és naponta 1-3 csészével fogyasztunk belőle. (Dr. Babulka Péter – Kósa Géza)

Gyógyfürdő

Készítsünk fürdőt citromfű, fenyő, kakukkfű, levendula, somkóró, szurokfű, zeller és szénapolyva keverékéből. A fürdő meleg legyen, utána hideg lemosás következik. (Szalai Miklós halimbai esperes)

Illóolajok

Csökkentik a szorongást a következő illóolajok: citromfű, jázmin, levendula, muskotályzsálya, szantálfa, tömjén.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, mellékpajzsmirigy, agy, hipofízis, szív, napfonat.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: Szb-6, Szb-7, Sz-7, V-3, V-7.

Fül: Sen Men.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Az idegrendszer megfelelő működéséhez elengedhetetlenek az esszenciális ómega-3 zsírsavak és a B-vitaminok. Az utóbbiak egymás közötti helyes arányát B-komplex vitamin szedésével érhetjük el.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Torokgyulladás, mandulagyulladás

A torokfájás az esetek több mint 90%-ában vírusfertőzésre vezethető vissza, de a háttérben allergiás reakció vagy környezeti tényezők (por, füst, száraz levegő, nagyon forró ételek vagy italok) hatása is állhat, sőt kialakulhat gyulladt fog vagy a fogíny fertőzése következtében is. Fontos tisztázni, hogy nem Streptococcus baktérium okozta torokgyulladásról van-e szó. Az utóbbinak ugyanis gyakori szövődménye a reumás láz és a szívburokgyulladás, illetve a vesebetegség. A torokgyulladás néhány nap, esetleg néhány hét alatt rendbe szokott jönni.

A meghűléses betegségek, torokfertőzések gyakran járnak együtt angínával, amely torokfájást okoz, elsősorban nyeléskor. Ilyenkor a garatmandulák pirossá válnak és megduzzadnak, esetleg gennyesek is lehetnek. A torokgyulladás rendszerint hidegrázással, fej- és végtagfájdalmakkal kezdődik. Ezzel egyidejűleg megnagyobbodnak és megkeményednek a nyaki nyirokcsomók, a beteg gyakran belázasodik, fájdalma pedig átsugározhat a fülekbe. Nem ritka az sem, hogy középfülgyulladás alakul ki. Ez érthető, hiszen a garat, az orr és a fül szoros kapcsolatban áll egy-

mással; a fej és a nyak nyirokcsomóival együtt az úgynevezett első védőgyűrűt alkotják.

A torokgyulladást komolyan kell venni, mert szövőd-ményként tüszős mandulagyulladásra vezethet. Ez általában csak az egyik oldalon okoz nyelési nehézséget, miközben a mandulákon fehér vagy sárga hólyagocskák jelennek meg, és a betegnek magas láza lesz. Tüszős mandula jele, ha a fájdalom felsugárzik a fülre, a mandulák erőteljesen megduzzadnak és a lehelet rossz szagúvá válik. Ilyenkor feltétlenül orvosi kezelésre van szükség. A mandulagyulladás krónikussá is válhat, ilyenkor tartós a nyelési nehézség, a torokban idegentest érzés tapasztalható, a nyirokcsomók duzzadtak maradnak, és a fájdalom kisu-gárzik a fülre. Vigyázat: a tüszős mandulagyulladásnak súlyos szövőd-ményei lehetnek; szívbetege, ízületi gyul-ladás, vesebetege és reuma alakulhat ki.

Ha gyakran fordul elő torokgyulladás vagy túlságosan sokáig tart, érdemes tisztázni, hogy nem mononucleosis betege áll-e a háttérben.

Ha valaki állandóan diszkomfort érzést tapasztal a torká-ban vagy krónikus köhögés kínozza, élelmiszer-allergiára is gyanakodhat.

Étrend, életmód

A torokgyulladás első napjaiban bőségesen fogyasszunk gyümölcsöt és gyógyteát, és ne együnk sokat. Néhány nap elteltével is inkább csupán gyümölcsöt fogyasszunk, hogy a szervezetnek ne kelljen energiát fordítania a nehéz ételek emésztésére, hanem a gyógyulásra összpontosíthasson. Hagyjuk el az összes koncentrált, egyszerű cukrot, vagyis a mézet, a cukrot, a szárított gyümölcsöt és a magas cukor-tartalmú gyümölcsléket (a narancslében például savanyú íze ellenére nagyon sok a cukor).

Tapasztalatok tanúsítják, hogy a mandulagyulladást gyakran a helytelen táplálkozás okozza. Ez olyankor szembetűnő, ha valaki sok szénhidrátot fogyaszt, miköz-ben kevés fehérjét és más tápanyagot vesz magához.

Fontos a pihenés: a beteg legyen minél többet ágyban.

Lázcsillapítót felnőtteknél csak akkor alkalmazzunk, ha a láz eléri a 40 °C-ot. Mivel a láz a szervezet védekező mechanizmusának fontos része, csak akkor szabad ellene „dolgozni”, ha a test már nem képes a láz ellenőrzésére. Gyerekeknél más a helyzet: nem szabad hagyni, hogy a lázuk túlságosan magasra szökjön, mert veszélyes következményekkel járó lázgörcs alakulhat ki.

Legyen a lakásban, főleg a hálószobában párásító vagy légnedvesítő berendezés, hogy a torok ne száradjon ki. Ha nincs otthon ilyen, tegyünk a fűtőtestre egy megnedvesített törülközőt, az is használ. A beteg ne dohányozzon, és ne tartózkodjék olyan helyen, ahol mások füstölnek.

A vissza-visszatérő torokgyulladás és szájüregi fertőzések abból is adódhatnak, hogy fertőzött a fogkefe. Ahhoz, hogy a baktériumok megtelepedjenek a fogkefén, vizsgálatok szerint 17-35 nap szükséges. Ezért a fogkefét vagy havonta cseréljük ki, vagy rendszeresen fertőtlenítsük (például neomagnolos vízben).

Gyógynövények

Első számú feladat az immunrendszer működésének erősítése. Ebben hatékony segítséget nyújt a kasvirág (Echinacea), amelyből készíthetünk teát, de gyógyszer-tárban vagy gyógynövényboltban kapható tinktúra formá-jában is bevehetjük.

Torok- és szájöblítő keverékként (Rápóti–Romváry) a következő javasolt: kamillavirág (5 g), fehérmályvalevél (5 g), borsmentalevél (3 g), zsályalevél (5 g), csereszömör-celevél (5 g), apróbojtorjánfü (5 g).

Friss gyömbérgyökérből főzött, erős teával ugyancsak érdemes gargarizálni. A gyömbért egyébként úgy is felhasználhatjuk, hogy a gyökeret megreszeljük, és a gyöm-bérport mézzel összekeverve kiskanalanként lenyeljük.

Orvosi vagy kerti zsálya levelét tegyük forró vízbe és hagyjuk 5 percig állni. Ha már kissé lehűlt, egy csészényi teával öblögessük a torkunkat, gargarizáljunk.

Főleg gyermekek szoktak panaszkodni a garatban fellé-pő kellemetlen, összehúzó érzésre. Ez enyhíthető, ha zsá-lyalevélből és kamillavirágból (fele-fele arányban) készí-tünk teát, és azzal öblögetünk. Az eljárást akár óránként ismételhetjük, különben nem használ.

Hasznos lehet még a kakukkfűtea.

Felnőttek hígítatlan vagy kissé hígított svédkeserűvel is gargarizálhatnak. Egy pohár vízhez adjunk három evőka-nálnyi svédceppet. A hígítatlan svédkeserű még gyorsab-ban megszünteti a gyulladást. (Theiss)

Öblögethetjük a torkunkat másképp is. Egy pohár lan-gyos vízben oldjunk fel egy evőkanál sót, de helyette bele-facsarhatjuk a vízbe egy fél citrom levét, vagy tehetünk bele 3-5 csepp jódtinktúrát.

Hasznos lehet az almaecetes gargarizálás. Egy pohár vízbe tegyünk két teáskanálnyi almaecetet, és azzal öblögessünk. A savas víz egyébként önmagában is jó, bár nem mindegy, milyen kémhatású. Ha van otthon vízaktywátor készülék, az azzal előállított savas vizet érdemes erre a célra használni. Gyorsan segít.

Borogatás, pakolás

Ha a torokgyulladást izzadás és láz kíséri, a tünetek nyakborogatással enyhíthetők. Hideg vízzel nedvesítsünk be egy lenvászon kendőt, csavarjuk ki, és tekerjük nem túl szorosan a nyak köré. Kössük át meleg gyapjúsállal. A megszáradt kötést 20-30 perc múlva vegyük le. A boroga-tás napjában többször alkalmazható, de súlyos esetben nem helyettesíti az orvosi kezelést.

Bevált házi gyógymód a túróval vagy örölt mustármag-gal történő pakolás, amely hatékonyan csillapítja a gyulla-dást.

Illóolajok

Hasznos illóolajok torokgyulladásnál: citrom, citromfű, erdeifenyő, eukalyptusz, geránium, kakukkfű, kamilla, levendula, mirha, muskotályzsálya, szantálfa, teafa, töm-

jén, zsálya. Vigyázat: ha valaki homeopátiás készítményt szed, tilos az illóolaj, illetve az illóolajat tartalmazó fogkrém!

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: gége, torok, mandulák, légcső.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézmasszázs)* című fejezetet.

Akupresszúra

Testen kezelendő pontok: Vab-4, Vab-11, Kor-14, Szb-6, T-5, T-11.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A nagy dózisú C-vitamin szedése (lehetőleg bioflavonoidokkal együtt) gyorsítja a gyógyulást, és fontos szerepe van a reumás láz megelőzésében. Mivel vízben oldódó vitaminról van szó, naponta többször kell bevennünk belőle, vagy szedjük elhúzódó felszívódású készítményt.

Az A-vitamin vagy elővitaminja, a béta-karotin segít a gyulladt nyálkahártyák egészségének helyreállításában.

A fokhagyma erőteljes baktérium- és vírusellenes hatású. Mivel a nyers fokhagymából nehéz nagy mennyiséget elfogyasztani és a gyomrot is megterhelheti, érdemes jó minőségű táplálékkiegészítő formájában magunkhoz venni.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Vesebetegségek

A veseműködés zavara a hibás étkezési szokások, a szükségesnél kevesebb folyadék fogyasztása, valamint az állandósuló stressz, az érezhető vagy a tudat alatti régióba szorított félelmek következtében sajnos egyre gyakrabban tapasztalható a fejlett országokban. Mondhatni, hogy az emberek többségére ez jellemző. Így viszont könnyebben kialakulhatnak tényleges vesebetegségek is.

A veseműködésben, illetve a vizeletürítésben keletkező zavar hátterében sokféle ok állhat. Az orvos ilyenkor nem csak vesebetegségekre gondol; gyanakodhat magas vér-

nyomásra (amely oka vagy következménye is lehet valamely veseproblémának), ízületi gyulladásra, cukorbetegségre, kezdődő szívelégtelenségre (éjszakai vizeletlenség), bőrbetegségekre. Vesepanaszok vérkeringési zavar és gyógyszeresedés következtében ugyancsak felléphetnek.

A heveny vesegyulladás (*nephritis*) megfázás és egyes fertőző betegségek, góccok, valamint mérgezés következtében alakulhat ki. Tipikusan fiatalok úgynevezett második betegségeként jelentkeznek, például mandulagyulladás után egy-két héttel. Ilyenkor testszerte ödéma keletkezik, jellemző tünetek még: derékfájás, étvágytalanság, fáradtság, fejfájás, hányinger.

Az idült vesegyulladás lassan fejlődik ki, ám annál veszélyesebb; az italozás, az erősen fűszeres, sós, csípős ételek gyakori fogyasztása ugyancsak hozzájárulhat kialakulásához.

A vesetesticskék gyulladásakor (*glomerulonephritis*) fehérje kerül a vizeletbe. Magas vérnyomás és valamennyi testtájon vizenyő alakulhat ki. Ha mindkét vese súlyosan károsodik, akkor veseelégtelenség léphet fel, amely életveszélyes lehet.

A vesemedence-gyulladás (*pyelonephritis*) mindig baktériumfertőzés következménye. Elősegíti a vizelet pangás (például prosztatagyulladás, kő, húgycsőszűkület). Tünetei – magas láz, erős derékfájás, hidegrázás, gennyes vizelet – hirtelen jelentkeznek.

A manapság egyre több embert – inkább férfiakat – érintő vesekőbetegség (*nephrolithiasis*) okai lehetnek: kőképző anyagok (kalciumfoszfát, kalciumoxalát, húgysav) felszaporodása, vizelet pangás, a vizelet fertőződése. A tompa deréktáji fájdalom jelezheti, hogy a vesében kő van. Amint a kő a húgyvezetékbe kerül, a deréktáji fájdalom hevesé és görcsössé válik, lesugárzik az alhasba – férfiaknál a herékbe, nőknél a szeméremajakba és a combba –, és ezt hányinger, hányás, gyakori vizelet inger kíséri. A leggyakoribb a kalciumoxalát-tartalmú vesekő, de sok embernek okoznak szenvedést a húgysav-, a cisztin- és a struvitkövek is.

Étrend, életmód

A legfontosabb, hogy legalább napi 2,5 liter vizet igyunk meg; ez fokozza a vizelet áramlását, átöblíti a vesét, a húgyvezetékét, a hólyagot és a húgycsövet.

Kerüljük az állati fehérjéket, az egyszerű cukrokat, a finomított szénhidrátokat, az élelmiszer-allergéneket, az alkoholt és a fűszereket. A gyümölcsleveket ne tisztán, hanem hígítva igyuk meg.

Aki kalciumoxalát-tartalmú vesekő kialakulására hajlamos, az ne fogyasszon oxálsavban gazdag ételeket (spenót, csokoládé, mogyoró, eper, rebarbara, csalántea). A spenóton kívül más zöldségfélét azonban érdemes ennie. A húgysavkövek képződésének megelőzésére a purintartalmú táplálékot kell kiküszöbölni az étrendből, ezért tiltólistára kerülhetnek a marha- és vadhúsok, a kakaó, a kávé, a tengeri kagylók és rákok, valamint a spárga. (Ezeknek az ételeknek a mellőzése köszvényre hajlamos embereknek szintén ajánlott.) A struvitkövek elleni legjobb védelmet a vörösfőnya-kivonat adja.

Akinek gyenge a veséje, tartsa mindig melegen a derekát és óvja a huzattól. Éjszakára akár gyapjúsálat vagy meleg kendőt is csavarhat köréje, hogy védje a lehűléstől.

Életmód szempontjából az a leghasznosabb, ha sikerül feltárni és feloldani a rejtett félelmeket, a korábbi életszakaszban történt tragédiák és traumák lelki következményeit. Erre alkalmasak különféle stresszoldó és relaxációs technikák (autogén tréning, agykontroll, meditáció), és igen jó eredményre vezet a pránagyógyászat, illetve a (bio)energetikai kezelés és korrekció is.

Gyógynövények

Vesegyulladás elleni tea: héjakút (45%), babhéj (20%), lestyán (20%), boróka (15%). A teát 2-3 hónapig javasolt inni. Recept vesekő oldására: apróbojtorján, sóskaborbolya, boróka, csipkebogyó, iglice – azonos mennyiségben, napi 3-4 liter teát kell elfogyasztani. Ez a kúra a vesekő elhajtásáig tart, majd további egy-két hétig napi ½ literes adag javasolt. (Lukácsné)

Egy másik vese- és hólyagtea a következő alkotórészekből áll: nyírfalevél (24 g), medveszőlőlevél (20 g), gyermekláncfű gyökérrel együtt (15 g), csipkebogyó magostól (14 g), aranyvessző (14 g), veteménybab hüvely (10 g), hibiszkuszvirág (3 g). Hólyag- és vesekő elleni tea: iglice-gyökér (25 g), csalán (25 g), aranyvessző (25 g), gyermekláncfű gyökerestől (25 g). (Dr. Theiss)

Künzle tiszteletes receptje vesebetegségekre, főleg vesezsugorra: egyenlő mennyiségű erdei aranyvesszőből, közönséges galajból, fehér és sárga árvacsalánból készítsünk teát, és napi 4 csészével, kortyonként fogyasszuk. Egy-egy teáskanál svédkeserűt adhatunk hozzá.

A régiak a heveny húgyúti fertőzést (gyakori, kevés csípős vizeletürítés) egy órán belül elfogyasztott legalább 4 liter teával hatásosan kezelték (lökésterápia). Természetesen ezt a módszert szívbetegnek nem alkalmazhatják.

Ülőfürdő, dunsztkötés, borogatás

A zsurlófüves ülőfürdő fokozhatja a gyógyteák hatását. 100 g gyógyfüvet éjszakára hideg vízben áztatunk, reggel a felmelegített levét beleöntjük a fürdővízbe. Fürdési idő: 20 perc.

Éjszakára zsurlós dunsztkötést, napközben 4 órára svédfüves borogatást kell a vesékre helyezni.

A zsurlós dunsztkötés elkészítése: fazékban vizet forralunk, fölé szitában gyógynövényt helyezünk, és lefedjük. A megpuhult, meleg növényeket laza szövésű kendőre rakjuk, és beborítjuk vele a vesét. Gyapjúkendővel lefedjük és rögzítjük, így sokáig nem hűl ki. Egész éjszaka a testen maradhat.

Borogatás svédkeserűvel: vattadarabot vagy cellulózzvatát nedvesítsünk be svédkeserűvel, és helyezzük a vesékre. A bőrt előzőleg kenjük be disznósírral vagy körömvirágból készült kenőccsel, hogy az alkohol ne szívja ki belőle a

zsírokat. Meleg kendővel kössük át. Négy óra elteltével vegyük le a borogatást, és a bőrt hintőporozzuk be. Ha esetleg viszketés jelentkezik, körömvirágkenőccsel csillapíthatjuk. A jól rögzített borogatással nem kell feltétlenül ágyban maradni, a beteg járálhat vagy üldögélhet is.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, húgyvezeték, húgyhólyag, mellékvese.

Minden betegségnél a vesezóna masszírozásával kezdjük a kezelést, vesebetegségeknel pedig még nagyobb gondot fordítunk rá. Sokszor már az első masszázs után megváltozik a vizelet színe: sötétebb, esetleg bűdösebb lesz. Ettől nem kell megijedni, mert azt jelzi, hogy a szervezet jól reagál, megindult a méreganyagok távozása. A vesezóna egyébként bőrbetegségeknél is érzékeny.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézz masszázs)* című fejezetet.

Akupressúra

Testen kezelendő pontok: H-23, Kor-4, V-3, V-7.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Jóga

Többféle jóga gyakorlattal javíthatjuk a vesék működését. Ilyen például a fejenállás (shirsászana), a váll- vagy gyertyaállás (szárvangászana), az összes álló tartás, a nyugati nyújtópóz (pashchimóttánászana), a kobraállás (bhudzsangászana) és az íjtartás (dhanurászana). Ezek leírása megtalálható ugyan különféle jógakönyvekben, de kezdőknek mindenképpen ajánlott, hogy előbb jógamester-től tanuljanak, s csak utána kezdjenek el otthon gyakorolni.

Táplálékkiegészítők

Az *Acidophilus* (barátságos bélbaktérium) alkalmas arra is, hogy a húgyutakból segítsen eltávolítani a fertőző baktériumokat. Erre a célra az áfonya ugyancsak használható. A B₆-vitamin, valamint a – vesegyulladásakor különösen fontos – lecitinben található kolin és inzitol csökkenti a folyadék-visszatartást, vagyis vízhajtó hatású. A C-vitamin (lehetőleg bioflavonoidokkal együtt bevéve) savanyítja a vizeletet, ezzel a vesekőképződés ellen hat, valamint javítja az immunrendszer működését.

Vesebetegre általában jellemző, hogy hiány keletkezik ásványi anyagokból, ezért szükség lehet multi ásványi anyag készítményre. Ennek része a kálium, amelyet egyébként célszerű külön is bevinni a szervezetbe, hiszen javítja a veseműködést, különösen gyulladás esetén.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Vérszegénység

A vérszegénység sokakat érint, gyakran úgy, hogy nem is tudnak róla. A vér kevesebb oxigén szállító-sára képes, mint amennyire a szervezetnek szüksége van. A vérszegénység – hacsak nem történt súlyos vérvesztés – többnyire lassan, fokozatosan alakul ki. Első jelei lehetnek többek között az étvágy csökkenése, a fejfájás, a székrekedés, az ingerlékenység és a koncentrálóképeség nehézségei.

További tünetek: gyengeség, fáradtság, szédülés, zavartság, a száj és a nyelv érzékenysége, sebesedése és vérzékenysége. Szembetűnő, hogy a betegnek sápadt, vértelen az ínye, a szemhéja és a körömágyai. Előfordulhat heves szívdobogás, légszomj, zsibbadás és bizsergés a lábban és a lábfejen, hányinger és hasmenés is.

Mivel a tünetek hosszú időn át vagy meg sem jelennek, vagy csak enyhe formában mutatkoznak meg, ráadásul sok más betegség tüneteivel azonosak lehetnek, a vérszegénységet nem mindig ismerik fel kezdeti szakaszában. Természetesen az orvos dolga, hogy a vérkép alapján felállítsa a vérszegénység diagnózisát, ezért ha ilyen gyanúnk van, feltétlenül forduljunk orvoshoz.

A kezelés is attól függ, mi okozza a vérszegénységet. A leggyakoribb a vashiány, amelynek következtében kimerülnek a szervezet vastartalékai, csökken a vér hemoglobinszintje. Vashiányos vérszegénység mindkét nemnél kialakulhat, főleg idült vérzéssel járó betegségekben (például fekély, vastagbélpolip, aranyér, gyomor- vagy bélrák). Egyes gyógyszerek, elsősorban aszpirin vagy más nem szteroid gyulladáscsökkentő szedésekor ugyancsak kialakulhat vashiányos vérszegénységhez vezető bélrendszeri vérzés. Végül az is előfordulhat, hogy a vérszegénységet a táplálékban található kevés vas okozza – ez elsősorban vegetáriánusoknál, valamint terhes és szoptató anyáknál gyakori. Mindent egybevetve: a vashiányos vérszegénység nőknél sokkal gyakoribb, leginkább erős havivérzés esetén lép fel a menstruáló nőknél.

Ritkább, hogy a vérszegénységet a B₁₂-vitamin vagy a folsav hiánya okozza. Az előbbi esetben vészes vérszegénységről beszélünk. A folsavhiány pedig elsősorban alkoholistáknál és táplálékfelszívódási zavarokban szenvedőknél fordul elő. Mind a B₁₂-vitamin, mind a folsav elengedhetetlen a vörösvértestek képződéséhez. Ha a B₁₂-vitamin a gyomornyálkahártyáról nem tud felszívódni, az a vészes vérszegénység egyik oka.

Étrend, életmód

Klasszikus recept a vashiányos vérszegénység leküzdésére olyan almának a fogyasztása, amelybe előző este éjszakára beleszúrunk 5-6 megtisztított, nagyméretű szöget. Hatékonyabb, mert étvágyjavító hatása az almakúra akkor, ha a gyümölcsöt minden reggel éhgyomorral fogyasztjuk el. Egy-két hónapon át kezdhetjük ezzel a napot.

Előnyösen hat vérszegénységben a keserű, étvágyger-

jesztő táplálék, valamint a következő – vasban, B₁₂-vitaminban, illetve folsavban gazdag – ételek fogyasztása: káposzta (főleg a savanyú káposzta), sárgarépa, cékla, zeller, karalábé, hagymafélék, vízitorma, retek, alma, áfonya, eper, szőlő, szárazbab, szójabab, mogyoró, búzacsíra, dió, méz és tojás.

Külön kiemelendő a máj, főként a borjúmáj, amely bőségesen tartalmaz vasat és B₁₂-vitamint – olyan formában, hogy képes könnyen hasznosulni a szervezetben, főleg nyersen.

Érdemes arra is ügyelni, hogy vashiányos vérszegénységben mellőzzük az oxálsavat tartalmazó ételeket, vagy keveset fogyasszunk belőlük, mert zavarják a vas felszívódását. Ilyenek: spenót, spárga, mandula, csokoládé.

Az életmód szempontjából hasznos a napozás, a rendszeresen végzett fizikai munka. Ugyancsak segít a mély légzés, különösen a teljes jógalézés elsajátítása és rendszeres gyakorlása. A részleteket illetően I. *A légzés és az egészség* című fejezetet.

Gyógyborok

Régi népi gyógymód: vörösbomba tegyük előzőleg alaposan megmosott vasszeget vagy vasreszeléket. Öt liter borhoz egy maréknyi szükséges. Egy hét elteltével jól szűrjük meg, és minden étkezés után fogyasszunk belőle egy pohárával. A borban – akárcsak a korábban említett alma esetében – található szerves savak redukálják a három vegyértékű vasat a felszívható két vegyértékűvé.

A hagymabor szirup ugyancsak jó hatású. Vágjunk apróra 40 dkg hagymát, keverjük össze 10 dkg mézzel és fél liter vörös- vagy fehérborral. Fedjük le, hagyjuk állni egy napig, közben időnként rázzuk össze. Szűrés után üvegbe töltve tartsuk hűtőszekrényben. Mindennap 3 evőkanállal fogyasszunk belőle. Az első kúra 3 hétig tart. Két hét szünet után ismételjük meg.

Gyógynövények

Valamennyi gyógynövénykeverékben kitüntetett helyet foglal el vastartalma és erősítő hatása miatt a csalánlevél.

Azonos arányban keverjük össze csalánlevelet, kálmosgyökeret, málnalevelet, kökényvirágot és gyermekláncfügyökeret (lengyel Fo–No keverék). A másik recept: csalánlevél (50 g), cickafarkfü (50 g), ürömfü (50 g), ezerjófü (50 g), borókabogyó (50 g), borsmentalevél (30 g). Az utóbbi E. Mayer keverékeként ismert.

Egy magyar tearecept: csalánlevél (300 g) és szemvidítófü (50 g) keverékéből egy evőkanálnyit forrázunk le 2 dl vízzel, 15 perces ázás után szűrjük le, és naponta kétszer igyunk 2-2 dl-t. A kúra másfél-két hónapig tart. Előnyös, ha a beteg a tea mellett diót és sárgarépát is fogyaszt. (Dr. Nagy Géza)

Régóta ismert vörösvértestképző és immunrendszer-erősítő szer a bíbor kasvirág (Echinacea), amelyet napjainkban inkább alkoholos tinktúra formájában szoktak fogyasztani. Ma már létezik ennek olyan változata is, amely

alkoholt nem tartalmaz, így gyermekek is szedhetik. Homeopátiás szerként szintén kapható.

Erősítő hatása a mindennapos rozsmaringfürdő. Erősre készített rozsmaringteát öntsünk a fürdővizünkbe, és maradjunk benne legalább negyedórát.

Illóolajok

Aromalámpában párologtatva vagy a fürdővízbe csepentve hasznosak lehetnek a következő illóolajok: angyalfű, citrom, citromfű, kakukkfű, kamilla, rozsmaring, vanília. Homeopátiás szer alkalmazása esetén mellőzzük az illóolajokat és az illóolaj-tartalmú fogkrémet.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, máj, tüdő, lép.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszs)* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

A külföldi szakirodalom elsősorban a nyers májkivonatot ajánlja, Magyarországon azonban ez kevésbé ismert és alkalmazott módszer. Pedig a májkivonat minden olyan anyagot tartalmaz, amely szükséges a vörösvértestek termeléséhez. Bizonyára visszatartó erő az is, hogy sokan félnek a bizonytalan eredetű készítményektől, a szivacsos agyvelőgyulladás vírusától tartva.

Vashiányos vérszegénységben a legfontosabb a megfelelő mennyiségű és minőségű vas bevitel. Sajnos a gyógyszerári készítmények egy része emésztőrendszeri zavarokat okoz, mert szeretlen kötésben tartalmazza a vasat. Jobb, ha korszerű, szerves kötésű vaskiegészítőt szedünk, amelyben a vas citrát, szukcinát vagy fumarát kötésben található meg.

A vas felszívódását elősegíti a C-vitamin, ezért akinek vastartalmú táplálékkiegészítőre van szüksége, az feltétlenül szedjen mellé C-vitamint is. A C-vitamin akkor is hasznos, ha a vérszegénységet B₁₂-vitamin vagy folsav hiánya okozza, mert C-vitamin jelenlétében ezek az anyagok jobban hasznosulnak a szervezetben. A vas felszívódásához rézre is szükség van. Ezt kényelmesen bevihetjük a szervezetbe rézszálas textíliából készült csuklópánt viselésével.

A B₁₂-vitamint és a folsavat mindig együtt kell szedni, de csak az orvos egyetértésével, mert egy-két vitamin túlzott bevitel megakadályozhatja más vitaminok beépülését, és idegrendszeri zavarokat okozhat. A B₁₂-vitamint Magyarországon mindmáig elsősorban injekció formájában, orvosi javaslatra adagolják, de jó tudni, hogy kutatási eredmények szerint a megfelelő mennyiségű, szájon át bevett B₁₂-vitamin – még folsav hiányában is – a kellő szintre

emeli a vér B₁₂-vitamin-tartalmát, hacsak nem nagyfokú vérszegénységről van szó.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Visszértágulat, visszérgyulladás

A középkorú emberek csaknem felé érinti a visszértágulat. Elsősorban az álló foglalkozást űzőket veszélyezteti, és nőknél négyszer gyakrabban fordul elő, mint férfiaknál. Ugyancsak nagyobb a betegség kialakulásának kockázata terhesség alatt, valamint elhízott embereknél és időseknél. A visszerek kitágulása kevés panaszt okoz, ha csak a felszíni ereket érinti. Ilyenkor az illető legfeljebb fáradtságra, szorító érzésre vagy nehéz lábra panaszokozdik.

A felszíni visszértágulat inkább a láb szépségét rontja, míg a mélyebben fekvő vénák elzáródása, a billentyűk károsodása már súlyosabb következménnyel jár. Az utóbbi esetben az érfal súlyosan begyulladhat (phlebitis), vérrög képződhet és kerülhet a tüdőbe (tüdőembólia), az agyba, és agylágyulás (emollitio) alakulhat ki. Amikor a mélyvénák károsodnak, a pangó vérből folyadék jut a környező szövetekbe, bokaduzzadást idézve elő. Később a bőr pikkelyessé válik, és viszketni kezd. Figyelmeztető tünet még, ha a bőr kipirosodik, illetve forró tapintású a környező területhez képest.

A visszértágulat okait illetően nincs egységes tudományos álláspont, de az biztosnak látszik, hogy a betegség komplex jellegű, és többféle tényező hatása következtében alakul ki. Tény, hogy több a visszérbeteg azok között, akik sok alkoholt fogyasztanak, gyakran küzdenek meghűléses betegségekkel, illetve többször voltak terhesek.

Heveny (akut) visszérgyulladás gyakran akkor alakul ki, ha valaki „lábról” fázik fel. Ilyenkor magas láz, lábfájás és lábduzzanat jön létre. Az orvos többnyire antibiotikumot, gyulladásgátlót, valamint Venoruton kapszulát és gélt rendel.

A krónikus visszérgyulladás első jelei a lábszáron kidudorodó kacsaringós és csomós erek. A lábak inkább este fáznak, és előfordul, hogy hajnalban lábikragörcs lép fel.

Egyeseknél a láb lila vagy vörös színűvé válhat, és megduzzadhat. A lila szín az érszűkültre jellemző, a vörös és duzzadt láb a vérrögösödéssel járó vénagyulladásra (thrombophlebitis), a fehér és fájdalmas láb pedig végtagi embóliára gyanús.

Az orvosok leggyakrabban rugalmas gumiharisnya alkalmi viselését ajánlják. Súlyos vagy túl nagy visszerek esetén műtéttel eltávolíthatják a teljes vénát, illetve egy másik eljárással (szkleroterápiával) kizárhatják a keringésből. Az utóbbi esetben injekcióval olyan anyagot juttatnak be, amely „megalvasztja” a vénát, így az többé nem vesz részt a keringésben.

A természetgyógyászati módszerek, az étrendi és életmódbeli ajánlások követése alkalmas a visszérbetegség megelőzésére, valamint a kezdődő visszértágulat eltüntetésére.

Étrend

A leglényegesebb a sok rostot tartalmazó ételek fogyasztása. Ezek többnyire a komplex szénhidrátokban fordulnak elő. Rostokban szegények viszont a finomított élelmiszerek. Aki kevés rostot fogyaszt, annak kisebb mennyiségű és keményebb a széklete, amelynek a kiürítéséhez nagyobb nyomást kell kifejteni. A túlzott feszítés fokozza az alhasi nyomást, ettől viszont csökken a véráramlás a lábakban. Ha ez a folyamat huzamosabb időn át tart, meggyengülnek az érfalak, kialakul a visszértágulat, illetve az aranyér.

Étrendünkben tehát legyen sok zöldség, gyümölcs, hüvelyes és gabonaféle. Különösen előnyös az áfonya, a cseresznye és a fekete ribizli fogyasztása, mert ezek rosttartalmuk mellett gazdagok érfalerősítő bioflavonoidokban is. A rostok vizet felvéve lágyítják a székletet, és megkönnyítik továbbhaladását a belekben. Így a rostús táplálkozás csökkenti a székletürítéskor szükséges erőfeszítést, megelőzi a visszerek kialakulását.

Ha az említett ételek nem elegendők a széklet lágyítására, akkor se hashajtót szedjünk, hanem fogyasszunk természetes székletlazító anyagokat. Ilyen például az útifűmag (psyllium) héja, a pektin és a guar.

Életmód

A testmozgás olyan formáját válasszuk, amely segíti a keringést, csökkenti a vér pangását a vénákban. Ilyen az úzás, a kerékpározás és a séta. Hasznosak lehetnek a tornagyakorlatok is. Hanyatt fekve emeljük fel a nyújtott lábakat függőleges helyzetig, majd lassan engedjük vissza a talajra. Többször ismételjük. Egy módosított változatban felváltva hajlítjuk be a térdeinket, amikor a lábak vízszintes helyzetben vannak. A lábakkal végzett ollózás, terpesztés, keresztezés és „biciklizés” ugyancsak segíti a vérellátást, edzi a vénákat és a kötőszöveteket. Mindennap néhány percen át gyakoroljuk.

A beteg napközben rendszeresen pihentesse a lábát párnával alátámasztva, megemelve. Éjszaka szintén érdemes felpolcolni a lábát 15-30 cm magasra, esetleg felemelni az ágynak a láb alatti végét. Kerülni kell a hosszan tartó álldogalást vagy üldögélést, az álló munkát, valamint a keresztbe tett lábakkal való ülést. Nehéz tárgyakat ne emeljünk.

A beteg ne hordjon olyan ruhát, cipőt, harisnyát vagy övet, amely elszoríthatja a láb visszereit vagy akadályozza a vér áramlását. Jó hatásúak viszont az orvos által is rendelhető, különféle erősségű kompressziós harisnyák.

Gyógynövények

Az egyik legfontosabb gyógynövény a visszérfal erősítése, a gyulladás megszüntetésére a vadgesztenye. Erősíti az ereket, csökkenti törékenységüket, áteresztőképességüket. Megszünteti a kiserek körüli vérzéseket, elősegíti a visszérgyulladás és a lábszárfekély gyógyulását. A vad-

gesztenye kivonatát tartalmazó tea belsőleg, a kenőcs külsőleg alkalmazható.

Vadgesztenye virágot (50 g) és körömvirágot (50 g) keverjünk össze, ebből egy evőkanálnyit forrázzunk le 2 dl vízzel, 20 percig hagyjuk állni, majd szűrjük. Naponta 2-3 alkalommal igyuk.

Egy másik recept: somkóró, körömvirág, feketenadálytószár és keskenylevelű útifű keverékéhez mindegyik alkotórészből 100 grammot vegyünk. A teát ugyanúgy készítsük el, mint az előző receptnél, és ugyancsak napi két-három alkalommal fogyasszuk. (Dr. Nagy Géza)

Az orvosi somkóró önmagában is hasznos lehet. Egy kávékanálnyi somkóró füvet forrázzunk le 2 dl vízzel, 10 percig hagyjuk állni. Napjában háromszor igyunk ilyen adagot. Borogatásként szintén alkalmazható mind visszérgyulladásra, mind lábszárfekélyre. Erre a célra 2 kávékanálnyi somkóró füvet számítsunk 4 dl vízre, és a langyos forrázatot alkalmazzuk. (Dr. Oláh Andor)

A sokoldalú körömvirág kenőcs a visszeres lábon is segíthet. Fékezi a gyulladással járó folyamatokat, javítja a bőr vérellátását, elősegíti az új szövetek képződését, fokozza a rugalmasságot. Körömvirág kenőccsel naponta többször, legalább reggel és este kenjük be a lábakat. Ha valaki napközben gyógyharisnyát visel, este zuhanyozza le a lábát tédrtől lefelé előbb meleg, majd hideg vízzel, utána kenje be körömvirág kenőccsel, és tartsa egy ideig felpolcolva.

Visszérgyulladásnál célszerű vastagon alkalmazni a kenőcsöt, majd átkötni a lábat kendővel vagy könnyű kötéssel. Hagyjuk rajta a kötést egész éjszaka, mert így a hatóanyag képes behatolni a mélyebben fekvő rétegekbe, szövetekbe, ott is kifejtve jótékony hatását. (Barbara és Peter Theiss)

Lábfürdő, lemosás, gyógypakolás

Kádban járjunk helyben egy-két percig térdmagasságig érő, hideg vízben. A lábat ne töröljük meg, húzzunk rá meleg zoknit, és járjunk tovább, amíg a lábunk átmelegszik és megszárad. Tilos alkalmazni az eljárást érelmeszesedés, szívgyengeség, trombózisra való hajlam, valamint súlyos asztma esetén. A visszértágulat ugyanis már önmagában trombózisra hajlamosít.

Külsőleg sokféle gyógynövényt használhatunk a fürdőhöz. Ilyen a gesztenye, a gesztenyevirág, a körömvirág, az apróbojtorján, az orbáncfű, a levendula és a rozmaring. A növényekből vagy keverékekből 2-3 evőkanálnyit főzzünk 5 percig két liter vízben, szűrjük le és keverjük langyos vízbe. (A forró víz nem ajánlott, mert tovább tágítaná az ereket.) A visszeres lábakat merítsük bele a gyógynövények főzetével kevert vízbe, tartsuk benne 20 percig, miközben körkörös mozgással finoman masszírozzuk őket, a szív irányába haladva. Fürdés után a lábakat hagyjuk megszáradni, majd kenjük be gyógykenőccsel. (Dr. Nagy Géza)

Fürdő vagy zuhanyozás után, illetve lefekvés előtt érdemes rendszeresen lemosni a lábat gyümölcsaccal vagy bedörzsölni kukoricacsíra-olajjal.

Segíthet az iszappakolás is. Az agyagot vagy gyógyisza-

pot kevés vízzel sűrű péppé keverve ujjnyi vastagon vigyük fel a vénákra, helyezzünk rá vászonkendőt, és hagyjuk rajta 2-3 órán át. Az iszaphoz is hozzáadhatunk kevés gyümölcscecet. A pakolás eltávolítása után langyos vízzel mossuk le a bőrt, majd dörzsöljük be olívaolajjal. Ez a módszer visszérgyulladásnál és lábszárgörcsnél is jótékony hatású.

Pakolást készíthetünk káposztalevelekből is. A (sodrófával) puhára simított friss káposztaleveleket több rétegben helyezzük rá a visszértágulatra, rögzítsük mullpólyával, és hagyjuk rajta több órán át.

A hagyományos gyógyászatban évezredek óta ismert a piócák jótékony hatása a láb visszérbetegségeiben. A piócák által termelt hirudin nevű anyag gátolja a vérlemezkék összecsapzódását, és gyulladáscsökkentő hatású. Ma már krém formájában is hozzáférhető.

Illóolajok

Hasznosak a következő illóolajok: boróka, cickafark, ciprus, citrom, kamilla, rozmaring.

A további tudnivalókat illetően l. a *Gyógyítás illóolajokkal* című fejezetet.

Reflexológia

Kezelendő zónák: vese, mellékvese, húgyvezeték, húgyhólyag, máj, nyirokrendszer.

Figyelem: óvatosan, finoman masszírozzunk; erősen visszeres vagy heveny visszérgyulladásos láb kezelése tilos!

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. a *Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszázs)* című fejezetet.

Akupresszúra

Testen kezelendő pont: L-6.

Csak akkor kezelhetjük, ha a pont alatt nincs gyulladt visszér.

A további tudnivalókat illetően, kezelés előtt l. az *Akupresszúra alapismeretek* című fejezetet.

Táplálékkiegészítők

Erősíti az erek falát és javítja a keringést a C-vitamin, ha bioflavonoidokkal együtt vesszük be. Hasonló hatású az E-vitamin is. Ugyancsak keringésjavító, javítja az érfalak rugalmasságát és erősíti az erek közötti kötőszöveteket a fekete áfonya. (Nyugaton többnyire az ázsiai gázló nevű gyógynövényvel együtt, kombinált készítményben kapható.) A gyógynövényeknél már említett vadgesztenye kivonata is hozzáférhető táplálékkiegészítő formájában.

A további hasznos étrend-kiegészítőket illetően l. a *Vitamin ABC* című fejezetet.

Néhány szó a reflexológiáról (talp- és kézzmasszázs)

A reflexológia (talp- és kézzmasszázs) már a legrégebbi kultúrákban is ismert volt. Nálunk az utóbbi néhány évben vált népszerűvé, főleg mert otthon, a családban, munkahelyen, utazásnál, üdülés során – szóval bármilyen körülmények között – könnyen és egyszerűen alkalmazható, hatásos segítséget jelent. A talp vagy a kéz masszázsa természetesen nem helyettesíti az orvosi diagnózist és kezelést, de annak hatásos kiegészítője lehet, sőt kezdődő betegségeknél – ha időben és jól alkalmazzák – meg is előzhetjük vele a komolyabb baj kialakulását.

A láb kezelésének előnye, hogy a zónák nagyobb felületen, könnyebben tapinthatók és masszírozhatók, ezért a talpmasszázs népszerűbbé vált, mint a kéz masszírozása. Ugyanakkor kétségtelen, hogy a mindennapokban nem mindig és nem mindenhol lehetséges a cipőt levéve, krémmel masszírozni a magunk vagy más lábát, míg a kezünk mindig „kéznél” van. A kézzmasszázs is megvan tehát a maga létjogosultsága, igaz viszont az is, hogy a kisebb felület miatt nehezebb megtalálni a zónákat.

Fontos szempontok a masszírozáshoz

A talpmasszázs megkezdése előtt legalább egy órával már ne együnk semmit.

A masszírozást mindig a vesezónánál és a jobb lábon kezdjük. Általános elv, hogy a talpon felülről lefelé, a lábfejen és a láb oldalán pedig az ujjaktól, illetve a sarkunktól felfelé, a szív irányában haladhatunk. Kivételt képez a felszálló vastagbél zónája, amely a jobb lábon található meg, és amelyet a táplálék anatómiai haladási irányának megfelelően, alulról felfelé célszerű kezelni.

Kisgyermeknél néha előnyösebb mindkét lábat egyszerre masszírozni, főleg ha türelmetlenek.

A masszázshoz olyan zsíros krémet használjunk, amely nem túl gyorsan szívódik fel a bőrbe.

Általában a hüvelykujj begyét felhasználva, körkörös mozgással masszírozhatunk egy-egy szervet. Vannak persze kivételek: például a vékonybél zónáját az ujjaink büttyös részével célszerű kezelni, a légcső zónáját pedig nem körkörös, hanem a lábujjaktól felfelé haladva, többszöri simítással masszírozhatjuk meg.

A nyaktól lefelé lévő páros vagy a test mindkét felében elhelyezkedő szervek zónái (például vese, tüdő) az azonos oldali lábon, illetve kézen található meg. Amelyik szervünkől – a nyaktól lefelé – csak egy van a test valamelyik oldalán (például máj, szív, lép), annak a zónáját az azonos oldali végtagon keressük. A középén, vagyis a test középvonalában elhelyezkedő szervek zónái mindkét lábon és kézen kezelhetők (például gerinc, fej). A nyaktól felfelé lévő szervek esetében azonban a reflexzónák kereszteződnek: így például a bal szemet a jobb lábon, a jobb fület pedig a bal lábon masszírozhatjuk.

Csak óvatosan szabad masszírozni a következő szervek zónáit: szív, máj, lép, hasnyálmirigy, napfonat.

Masszázs után a beteg azonnal igyon sok folyadékot, legalább egy nagy pohár vizet. Mivel a reflexológiai kezelés a lerakódott salakanyagok egy részét visszajuttatja a keringésbe, a bőséges folyadékbevitellel arról gondoskodunk, hogy a vese könnyebben ki tudja üríteni ezeket a salakanyagokat.

Talpmasszázs után, főleg az első néhány alkalommal, előfordulhat, hogy – éppen a bőségesen távozó salakanyagok miatt – a vizelet színe sötétebb lesz, esetleg a megszokottól eltérő szagúvá, netán büdössé válik. Ez nem baj; csupán annak a jele, hogy a módszer az illetőnél jól működik: megkezdődött a méregtelenítés.

Az egyes zónák fokozott érzékenysége betegséget jelezhet.

A masszázis nyomán újra jelentkezhetnek a korábbi betegségtünetek, szerencsére enyhébben, mint annak idején. Gyakori például a köhögés, orrfolyás stb. Ez sem baj, csupán azt jelzi, hogy a szervezet jól reagál a masszázssra.

Előfordulhat az is – különösen a túlságosan érzékeny idegzetű embereknél –, hogy a masszázis után rosszabbul érzik magukat, esetleg verejtékeznek, hányingerük támad. Ez annak a jele, hogy „túlmasszíroztuk” őket. Ilyenkor javasolt, hogy tartsunk néhány napos szünetet, csak utána folytassuk a kezelést, de az előző alkalomhoz képest gyengébben és rövidebb ideig.

Lázas beteget inkább ne masszírozzunk, várjuk meg, amíg normalizálódik a testhőmérséklet. Ekkor már (vagy még a láz jelentkezése előtt) hatásosan enyhíthetjük a betegségtüneteket.

Egy-egy reflexológiai kezelés időtartama kb. fél óra lehet, gyerekeknél és idős embereknél azonban kevesebb.

Kezelést akár naponta végezhetünk, egy nap alatt több alkalommal azonban általában nem. De például kezdődő árpa „visszamuasztására” akár 2-3 óránként is masszírozhatjuk a szemzónát. A másik végletet jelentik a túlságosan érzékeny emberek, akiknél heti 1-2 kezelés is elegendő.

Nem ajánlott a láb kezelése, ha sok a visszér, akut gyulladás van a lában, illetve a láb nagy területen gombás. Nem szabad masszírozni veszélyeztetett terhes nőt (normális terhesség esetén használhatjuk a módszert, de az ivarszervek, a medence zónáit ne kezeljük). Ugyancsak nem javasolt a reflexológia súlyos idegkimerültségben, erős depresszióban szenvedőknél, valamint pacemaker esetén.

Az egyes reflexzónákat könnyen megtalálhatják, ha tanulmányozzák a fejezet végén látható ábrákat. Idővel már nem is lesz szükségük erre a segédletre, mert tudni és ujjakkal érezni fogják, melyik szerv zónája hol található.

A gyakrabban kezelt, fontosabb zónák:

Vese:

Láb: A vesezóna, mivel páros szervről van szó, mindkét lábon megtalálható. A vese reflexzónája a talp közepétől indul, a húgyvezeték zónáján keresztül halad a belső boka irányába, a húgyhólyagzóna felé, és ebben az irányban kell masszírozni is.

Kéz: A vese reflexzónája az azonos oldali tenyéren, a mutató- és a középső ujj közötti vonal, illetve a hüvelykujj

tővétől vízszintesen kiinduló vonal metszéspontjában található.

Figyelem! A vesezónát minden esetben megmasszírozzuk. Bőrbetegségeknel is érzékeny.

Mellékvese:

Láb: Mindkét lábon közvetlenül a vesezóna felett, de mélyebben található.

Kéz: A vesezónával együtt masszírozható. Hasznos a kezelése vesebetegségek esetén és vérnyomás-csökkentésre. Masszírozása előnyös a légutak szempontjából, tágtítja a hörgőket, élénkíti az anyagcserét, fokozza az immunrendszer működését.

Húgyvezeték:

Láb: Mindkét lábon a vesezónától a sarokpárnáig húzódik, a láb belső oldala felé.

Kéz: A vesezónát köti össze a húgyhólyagzónával, a tenyértől a csukló felé haladva.

Húgyhólyag:

Láb: A húgyhólyag zónája a láb belső oldalán, a boka előtt, a bokacsont meghosszabbításában van.

Kéz: A húgyhólyag zónája mindkét kézen megtalálható, a tenyér felőli oldalon, a hüvelykujj folytatásában a csukló felett.

Fej, agy, hipofízis:

Láb: a nagyujj begyét, a talp felőli párnás részét, valamint a második ujj felé eső oldalát masszírozzuk. A jobb agyfél reflexzónája a bal lábon, a balé pedig a jobb lábon található. A nagylábujj oldalsó részének masszírozása a halántéktáji, illetve a nyaki gerinc 1. és 2. csigolyájának meszesedéséből eredő fájdalmakat is enyhíti. A hipofízis reflexzónája mélyen, a nagylábujj közepén van.

Kéz: A kezelendő reflexzónák azonosak a lábéival. Masszírozzuk tehát a hüvelykujj begyét, első ízének párnás részét, illetve mélyen a közepét.

Orr, orrmelléküregek, arcüreg:

Láb: Az orr zónája mindkét láb nagyujjának külső oldalán, az orrmelléküregeké az ujjbegyeken található. Az arcüregeket a lábháton, a nagyujj körmének két oldala mellett kezelhetjük.

Kéz: Az orr zónája a hüvelykujj begyén van. Az orrmelléküregeket, köztük az arcüregét, az ujjak begyén kezelhetjük (kivéve a hüvelykujjat).

Szem:

Láb: A talpon a második és a harmadik ujj alatt, illetve az ujjak körül masszírozhatjuk a szem zónáját. A jobb szemet a bal lábon, a bal szemet a jobb lábon kezeljük.

Kéz: Masszírozzuk körbe a mutatóujj és a középső ujj tővét, illetve a harmadik ujjpercet.

Fül:

Láb: A talpon a negyedik és az ötödik ujj alatt, illetve az ujjak körül masszírozhatjuk a fül zónáját. A jobb fület a bal lábon, a bal fület a jobb lábon kezeljük.

Kéz: Masszírozzuk körbe a gyűrűsujj és a kisujj tövét, illetve a harmadik ujjpercet.

Egyensúlyszerv:

Láb: Mindkét lábon a lábháton, a 4. és 5. ujj között találjuk a kb. 2 cm hosszú zónát, amely a boka irányába húzódik.

Kéz: Mindkét kéz háton a kisujj és a gyűrűsujj töve közötti, piciny terület.

Figyelem! Masszírozása emeli a vérnyomást!

Mandulák:

Láb: A mandulákat a lábfejen, a nagylábujj tövében, az íntól jobbra és balra, a második ízen találjuk.

Kéz: A mandulák zónája a hüvelykujj köröm felőli oldalán, a második ujjperc felső részén található. Mindkét kézen masszírozzuk.

Gége, torok:

Láb: A nagylábujj alapízületénél az első és a második ujj közötti részt masszírozzuk a lábfejen.

Kéz: A gége és a légcső zónája a hüvelykujj mutatóujj felőli tövében található. A tenyér és a kéz hát oldaláról egyaránt érdemes masszírozni őket.

Légcső, hörgők, tüdő:

Láb: A légcső és a hörgők területe az első és a második lábujj között, míg a tüdő mindkét lábon, a lábujjak alatti párnás részen és a lábfejen van. Ajánlott egyszerre masszírozni a lábfejet és a talpat. Köhögési rohamnál érdemes mindkét lábon egyszerre megnyomni a légutak reflexzónáit.

Kéz: A légcsőzóna leírását lásd a gégénél. A tüdő és a hörgők zónája mindkét oldalról elérhető a kéz középső részén, a középső és a gyűrűsujj vonalában.

Figyelem! A légutak működését fokozhatjuk, az orrfolyást csökkenthetjük, ha valamennyi ujjunkat és az ujjak tövét masszírozzuk.

Pajzsmirigy:

Láb: A talpon az első és a második lábujj között, a nagylábujj párnája körül van a zóna. Ha a pajzsmirigy betegsége az agyalapi mirigy működésének zavara okozza, akkor célszerű kezelni a hipofízis zónáját is.

Kéz: A pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy reflexzónája a kéz tenyér felőli oldalán a mutatóujj vonalában, a hüvelykujj tövének magasságában található.

Mellékpajzsmirigy

Láb: Zónája a láb belső élén, a nagylábujj alapízülete előtt található. A kalcium-anyagcsere szabályozásáért, egyensúlyban tartásáért felelős, így masszírozásával javíthatjuk a csontok, fogak és körmök állapotát, az izomműködést, előnyösen befolyásolhatjuk a véralvadást.

Kéz: I. a pajzsmirigynél.

Csecsemőmirigy:

Láb: Mindkét láb belső oldalán megtalálható a lábélen, a bűtyök alatt, a csonttól a talp felé csúsztatva az ujjunkat.

Kéz: A hüvelykujj tenyér felőli oldalának szélén, a hüvelykujj aljának csontos kiszögellésénél kezelhető.

Napfonat (plexus solaris):

Láb: A 2. és a 3. ujj közötti vonalban, a talp párnás része alatti területen találjuk.

Kéz: Képzletben húzzunk vízszintes vonalat az ujjak töve és a tenyér közepe közötti távolság felénél, illetve függőlegesen a középső és a gyűrűsujj között. E két vonal metszéspontjában lévő területet masszírozzuk.

Máj:

Láb: Csak a jobb lábon kezelhető. A talpon a párnás rész alatt, a negyedik és ötödik lábközépcsont területén húzódik, a harmadik és a negyedik ujj vonalától oldalirányban, a talp külső széléig tart. Csak finoman kezelhető!

Kéz: A jobb tenyéren a kisujj és a gyűrűsujj alatti, illetve a kettő közötti vonalban, a tenyér közepén található a máj zónája.

Epehólyag:

Láb: A májzóna alsó területén található a jobb talpon, a harmadik és a negyedik ujj vonalában, nagyjából a mutatóujj hegyének megfelelő területen.

Kéz: A jobb tenyéren a májzóna alsó részében, a gyűrűsujj felőli oldalon van az epe zónája.

Hasnyálmirigy:

Láb: A hasnyálmirigy feji részének megfelelő zóna a jobb lábon, a testi és farki részének zónája pedig a bal lábon található. Mindkét lábon a gyomorzóna alatt húzódik, a bal lábon valamivel szélesebb, egészen a vesezónáig tart.

Kéz: Mindkét tenyéren megtalálható a középső ujj vonalában, a tenyér közepétől egy kicsit felfelé.

Lép:

Láb: A lép reflexzónája a bal talpon, a vesezónával szinte egy magasságban, a negyedik ujj vonalában helyezkedik el.

Kéz: A bal tenyéren a kisujj és a gyűrűsujj közötti képzeletbeli vonalon lefelé haladva, a hüvelykujj tövének magasságában találhatjuk meg.

Gyomor, nyombél:

Láb: Mindkét lábon a párnás rész alatt található, a nagylábujj vonalában. A gyomorszáj csak a bal lábon, a gyomorkapu (gyomorkimenet) csak a jobb lábon kezelhető.

Kéz: Mindkét tenyerünkön a mutatóujj alatti rész masszírozható a hüvelykujj tövétől egy kicsit feljebb.

Vakbél:

Láb: A vakbélzóna a jobb talpon, a láb keskeny része alatt van.

Kéz: A jobb tenyéren a kisujj és a gyűrűsujj között lefelé húzott képzeletbeli vonalon, a csuklótól kicsit feljebb találhatjuk.

Vékonybél:

Láb: Mindkét lábon kezelhető, a talp közepétől a sarokpárnáig tart, oldalirányban pedig a negyedik és ötödik ujj közötti vonaltól a láb belső széléig húzódik. Ezt a zónát a behajlított ujjak bűtykeivel masszírozhatjuk.

Kéz: Mindkét kézen a tenyér felőli oldalon, a középső ujj és a gyűrűsujj magasságában, a tenyér alsó harmadában található.

Vastagbél:

Láb: A felszálló vastagbél zónája csak a jobb lábon kezelhető, a vékonybélzónától kifelé húzódik. A lábujjak felé haladva masszírozzuk.

A harántvastagbél mindkét lábon masszírozható, a vékonybélzóna felett.

A leszálló vastagbél zónáját csak a bal lábon találjuk meg, a talp külső szélétől kb. fél centire, a vékonybélzóna mellett. A sarok felé irányuló mozgással kezeljük.

Kéz: A vékonybélzóna körül masszírozzuk körbe a tenyerünket. A jobb tenyéren a felszálló vastagbél és a harántvastagbél egy része, a bal tenyéren a harántvastagbél folytatása, a leszálló vastagbél és a végbél (aranyér) kezelhető.

Végbél-aranyér:

Láb: Mindkét lábon a láb belső oldalán találjuk az Achilles-ín és a lábszárcsont között. A lábszáron húzódik felfelé, a bokától mérve négy harántujjnyira.

Kéz: csak a bal tenyéren kezelhető (l. a vastagbélzóna magyarázatát).

Végbélnyílás:

Láb: Két helyen is kezelhetjük. Egyrészt a talpi végbélnyílás folytatásaként, részben átfedve a húgyhólyagzónát (de csak a bal lábon), másrészt mindkét láb belső oldalán, a sarokcsont szélén.

Kéz: A bal tenyéren, a végbélzóna végén található.

Nyirokrendszer:

Láb: A nyirokrendszer zónáit csak finoman szabad masszírozni, mert igen érzékenyek. A felső nyirokutakat a lábujjak közötti bőrredők mentén, az alsó nyirokutakat a külső és belső bokát felül összekötő vonal mentén kezelhetjük, míg a nyirokereket mellkasi főtörzsének reflexzónáját a lábfejen, az öregujj és a második ujj között találhatjuk meg.

Kéz: A felsőtest nyirokzónáit az ujjak tövében masszírozhatjuk meg, míg az alsótest nyirokzónáit a kézháti oldalon a csuklók felett találjuk.

Rekeszizom:

Láb: A lábfej (lábhát) közepén, vízszintesen ível át a belső oldaltól a külsőig, kb. ujjnyi szélességben.

Kéz: Mindkét tenyéren, a középső ujj mutatóujj felőli szélének vonalától 3-4 mm-rel lejjebb található.

Szív:

Láb: A szív reflexzónája a bal lábon, a talp párnás részén lévő tüdőzóna alatt van a 3-4. ujj vonalában, a közepén elhelyezkedő napfonat (plexus solaris) zóna mellett. Jelzésértékű a zóna érzékenysége, az esetleges lerakódások.

Kéz: A bal tenyerünk középvonalától kissé felfelé, az ujjak irányában haladva, a gyűrűsujj és a kisujj közötti vonalban találjuk a szív reflexzpontját.

Figyelem! A szív reflexzónáját mindig csak finoman, óvatosan és rövid ideig szabad kezelni.

Vérnyomáscsökkentő:

Láb: Mindkét lábon a belső bokacsont feletti, tenyérszerű terület. Egészen a sípcsont éléig tart, és a lábszáron a bokától mérve kb. négy harántujjnyira húzódik fel. Négy ujjunkat összezárva, középerősen, a szív irányába masszírozzuk.

Kéz: Masszírozzuk a kéz hátát az ujjak irányába, valamint valamennyi ujját a köröm irányába.

Vérnyomásemelő:

Az egyensúlyszerv zónájával azonos terület (l. ott!)

Méh, prosztata, hüvely, hímvessző:

Láb: Mindkét lábon a láb belső oldalát masszírozzuk a sarokcsonton. Viszonylag nagy terület.

Kéz: A zóna mindkét kézen a csuklón található, a tenyér és a hüvelykujj felőli oldalon.

Petefészek, here:

Láb: A méh és a prosztata zónájával szemközt, a láb külső oldalán, a sarokcsonton található, a boka mögött és alatt.

Kéz: Az azonos oldali kézen, a csukló tenyér és kisujj felőli oldalán található.

Gerinc:

Láb: Masszírozzuk a láb belső szélét a nagyujjtól a sarokig.

Kéz: A gerinc zónája mindkét kézen a hüvelykujj külső szélétől indul, és egészen a csuklóig tart. Az ujjbegynél a nyaki gerinc, lejjebb a háti gerinc, a csuklóhoz közel a lumbális és az ágyéki szakasz, valamint a keresztcsont kezelhető.

Váll:

Láb: Kezeljük a láb külső élét a kisujj alatt (vállfájdalom esetén).

Kéz: A váll és a vállízület a tenyéren és a kézélén, a kisujjtól egy kicsit lejjebb masszírozható.

Csípő:

Láb: A külső boka alatti részt érdemes masszírozni (csípőfájdalomnál).

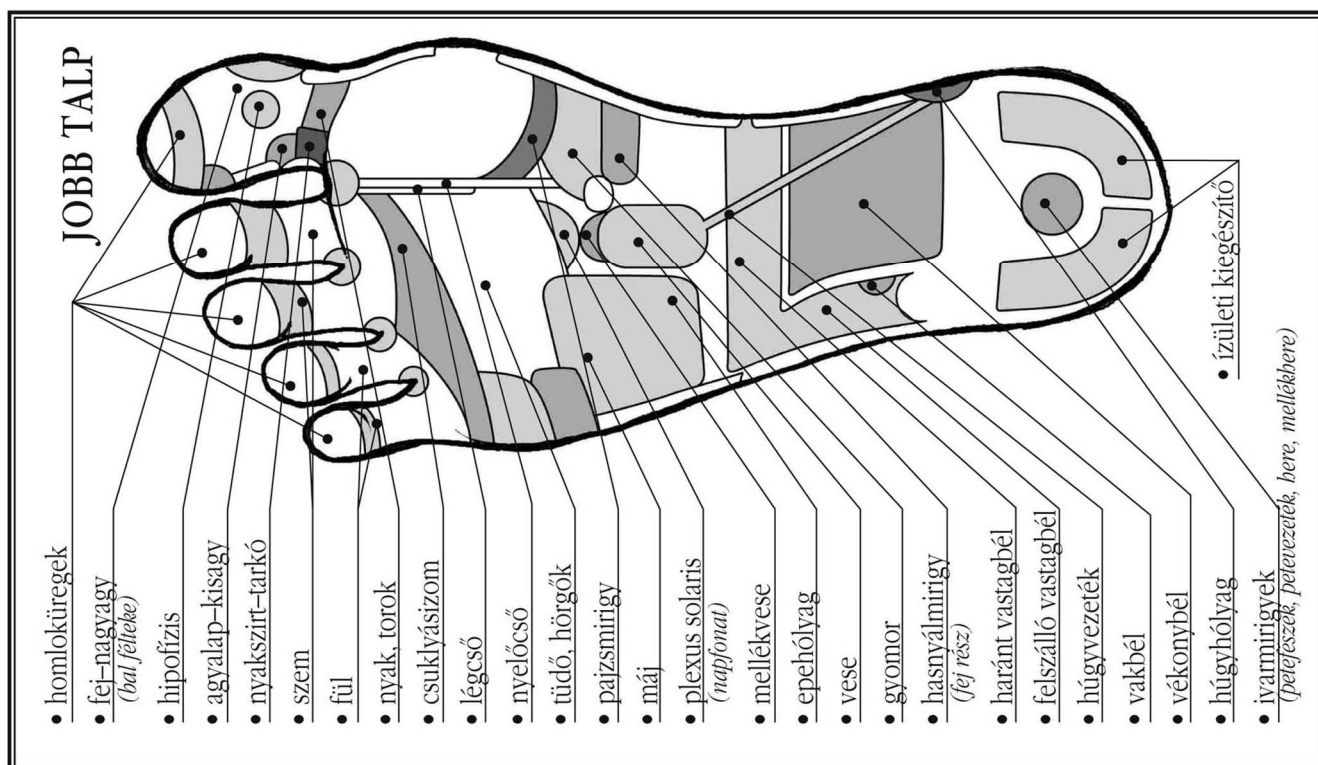
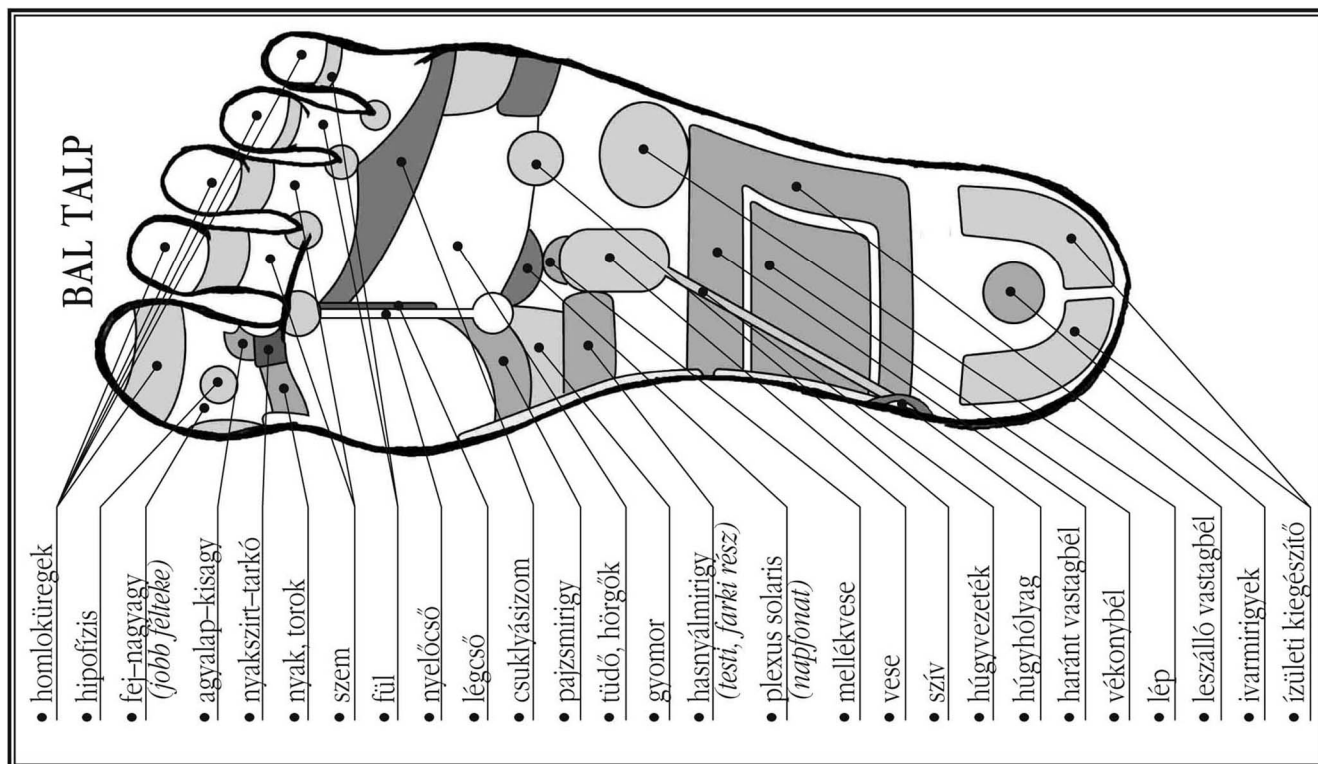
Kéz: A csípőízület zónája végighúzódik a csuklón, a kéz tenyér felőli oldalán.

Könyök és térd:

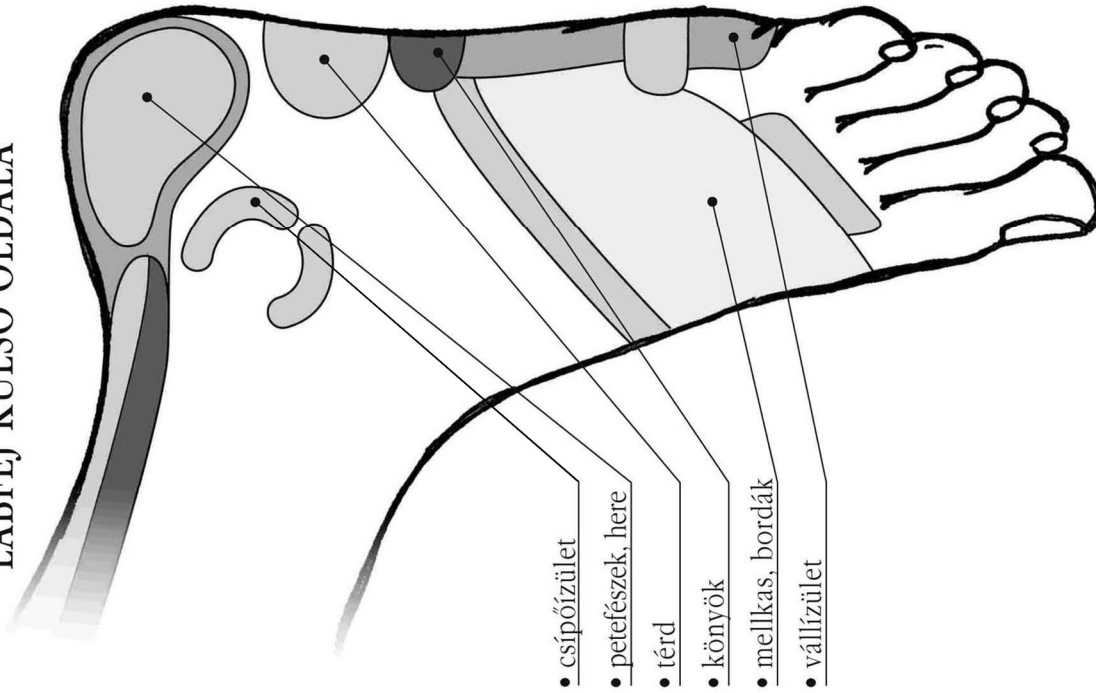
Láb: A külső lábél: a könyökzóna a lábujjakhoz, a térdzóna a sarokhoz közelebb található.

Kéz: A könyökzóna a kéz külső élén, a hüvelykujj tövének magasságában található. A térdzóna közvetlenül a könyökzóna alatt, szintén a kéz külső élén van.

Kéz- és talpreflexzóna ábrák

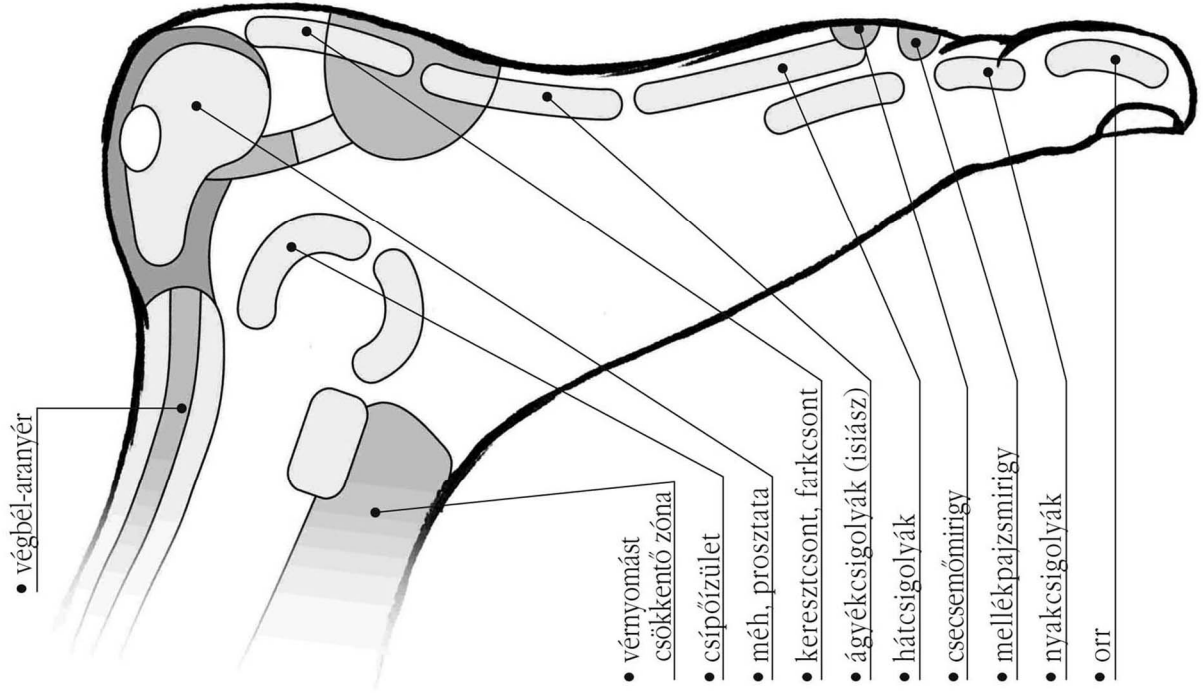


LÁBFEJ KÜLSŐ OLDALA



- csípőízület
- petefészek, here
- térd
- könyök
- mellkas, bordák
- vállízület

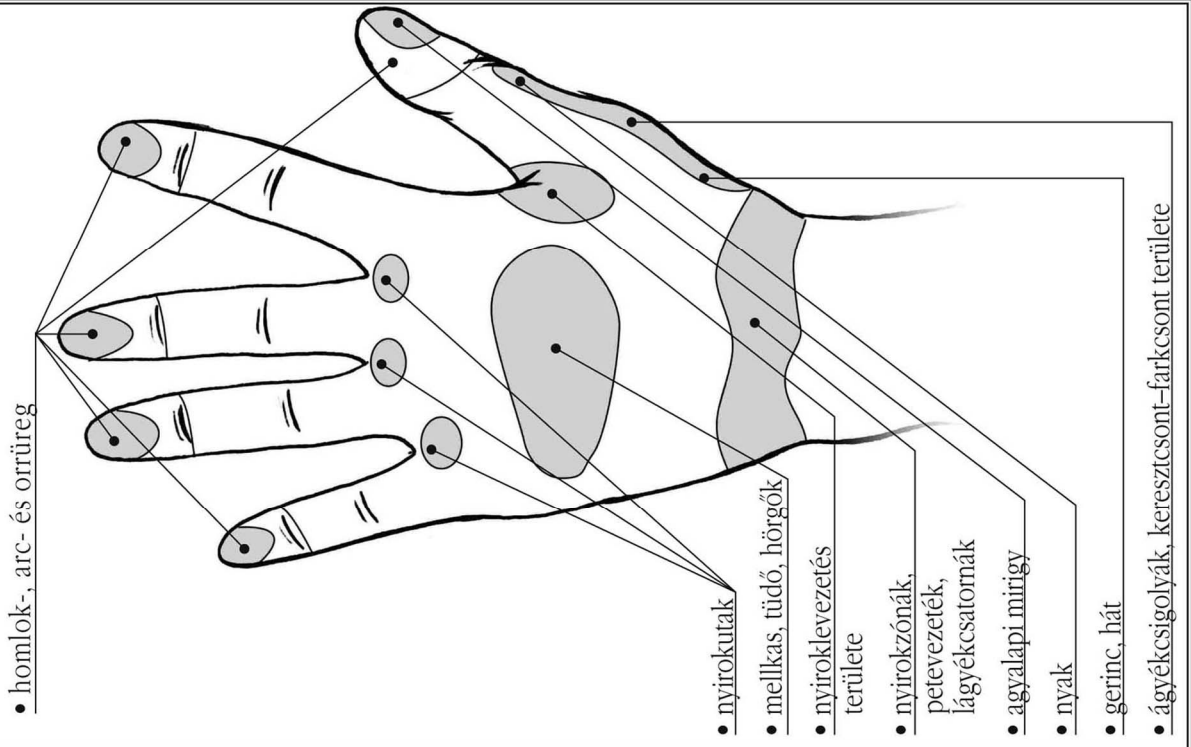
LÁBFEJ BELSŐ OLDALA



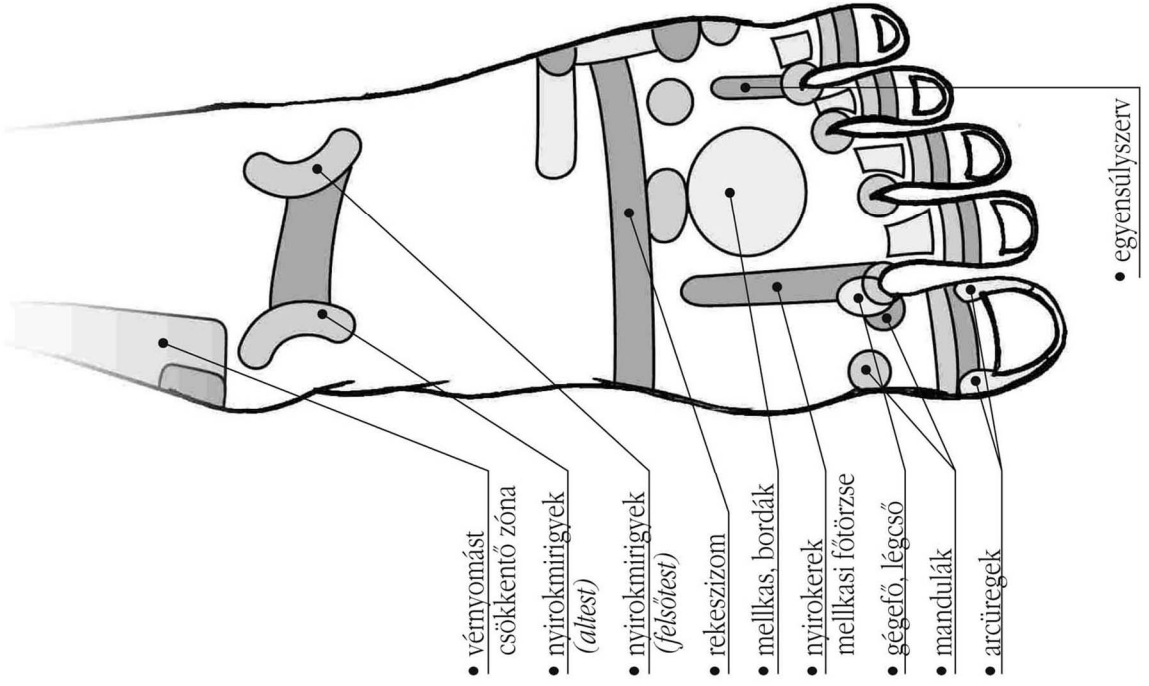
- végbél-aranyér

- vényomást csökkentő zóna
- csípőízület
- méh, prosztata
- keresztcsont, farkcsont
- ágyékcsigolyák (isiász)
- hátsigolyák
- csecsemőmirigy
- mellékpajzsmirigy
- nyakcsigolyák
- orr

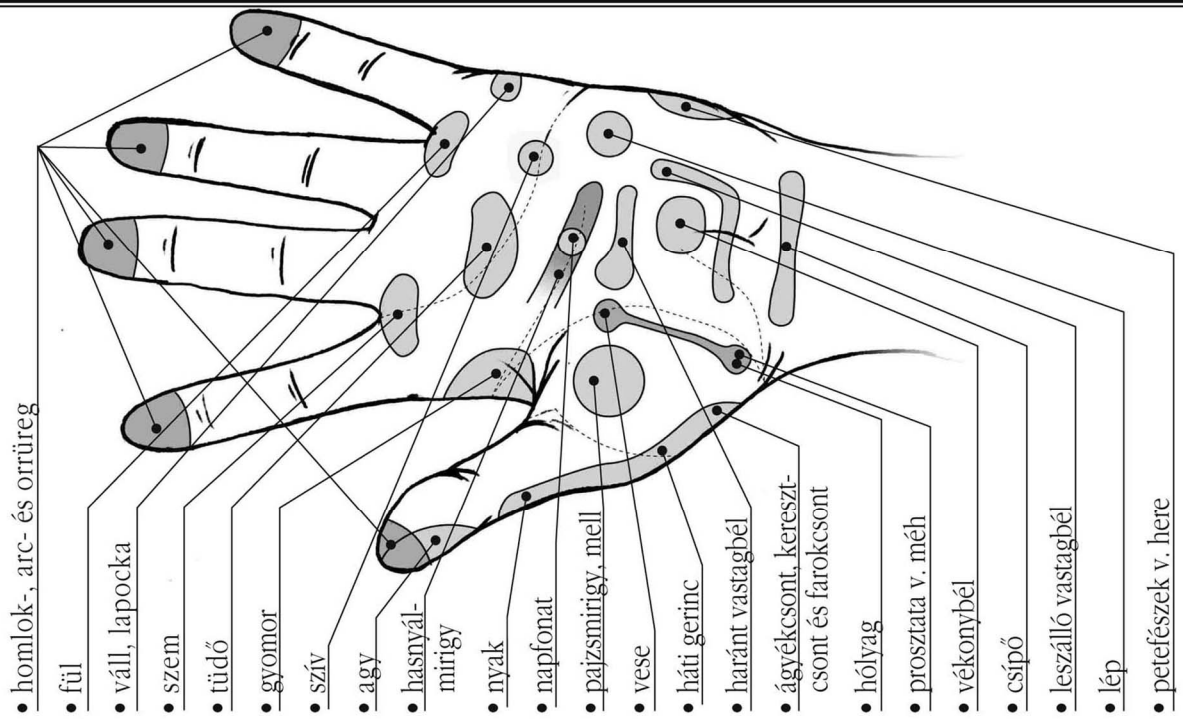
KÉZHÁT



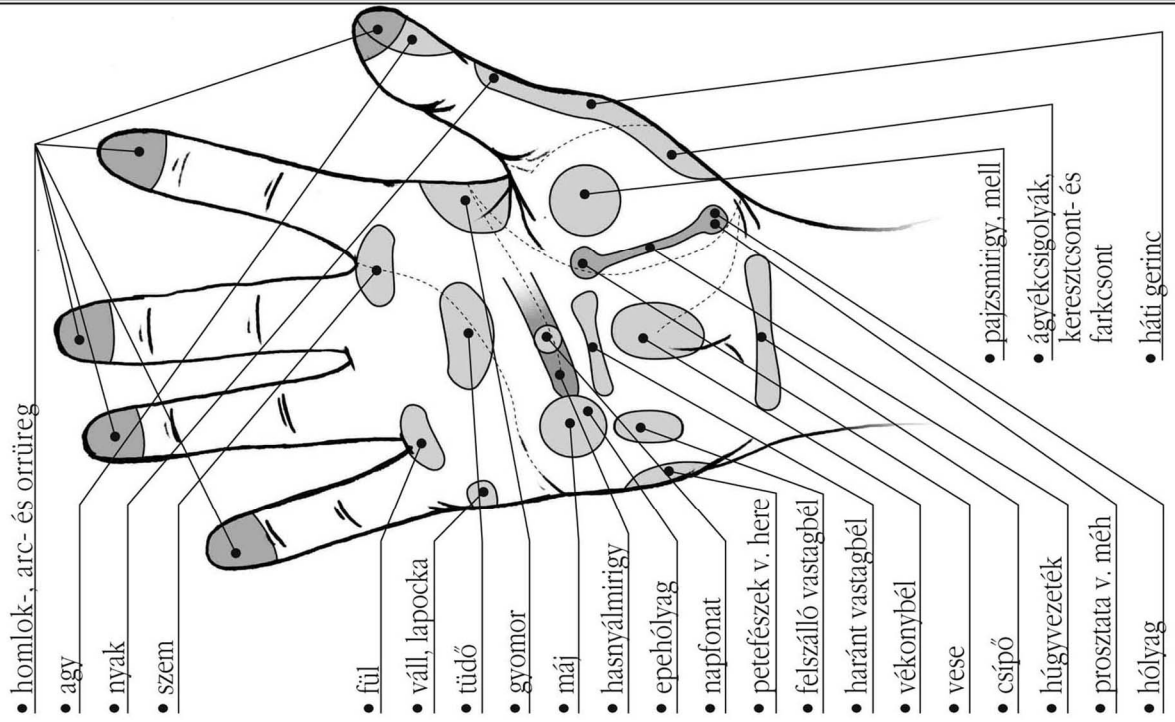
LÁBFEJ (LÁBHÁT)



BAL TENYÉR



JOBB TENYÉR



Akupresszúra alapismeretek

A szervezetben az energia vezeték (meridiánok) mentén áramlik. Az egyes szervek működési rendellenességei, a betegségek mindig együtt járnak az energiaáramlás zavarával, következésképpen a meridiánokban folyó normális, zavartalan energiaáramlás helyreállítása visszahat a testi funkciókra, javulást eredményez egészségi állapotunkban.

Az akupresszúra az akupunktúra tú nélküli formája, több ezer éves múltra tekint vissza. Az energiavezetésekre, illetve azok egyes pontjaira tú alkalmazása nélkül, kézzel vagy más eszközzel (például gyógynövénymagvakkal) gyakorolunk hatást.

A felhasznált pontok azonosak az akupunktúrás pontokkal, kezelésük azonban házilag, pusztán kézzel történik. Az akupresszúra ugyanolyan hatásos, mint az akupunktúra, de mivel a kézzel végzett masszírozásnál az inger nem olyan kis felületre összpontosul, mint a tűket használó akupunktúránál, a hatás időtartamában különbség lehet.

A hagyományos kínai orvoslásban 14 fő meridiánt (energiavezeték) ismernek, és összesen több mint 500 pontot jegyeztek fel rajtuk. A kínai akupunktőrök ezeknek kb. 30-40%-át használják fel, az európai akupunktúrás orvosok azonban jóval kevesebbet alkalmaznak.

A 14 meridián közül 12 páros, vagyis a test mindkét oldalán megtalálható. Ha az egyik oldalon jelentkezik valamilyen egészségi probléma, általában hasznosabb (és nagyobb érzékenységgel jár) az azonos oldali vezeték pontjainak kezelése. Létezik két olyan vezeték is, amelyekből csak egy-egy van. Ezek a test középvonalában haladnak, elől a befogadó, hátul pedig a kormányzó meridián.

A meridiánokat aszerint is megkülönböztetik, hogy bennük az úgynevezett jin vagy jang szervekhez vezető energia halad. (A jin és a jang jellemzőinek, fontosságának, egyensúlyának ismertetése túlmege ennek a könyvnek a keretein.)

A jin meridiánok a következők: szív, szívburok, tüdő, máj, vese, lép és befogadó. A szív-, a szívburok- és a tüdővezetékben az energia a kar belső oldalán, az ujjak felé halad, míg a máj-, a lép- és a vesemeridiánban a lábszár belső oldalán, az ujjaktól kiindulva fut felfelé, a törzs irányába. A befogadó vezetékben az energia a test elülső középvonalában halad felfelé.

A jang meridiánok: vastagbél, vékonybél, gyomor, epehólyag, húgyhólyag, hármass melegítő, valamint kormányzó. A vastagbél-, a vékonybél- és a hármass melegítő vezetékben az energia a kéz ujjai felől áramlik a törzs irányába. A gyomor-, az epehólyag- és a húgyhólyag-meridiánban az energiaáramlás a fejtől indulva a lábujjak felé történik. A kormányzó vezeték – a befogadóhoz hasonlóan – a test középvonalában fut felfelé, de hátul, a gerinc mentén.

Az akupresszúra az otthoni, házi gyógyításban még akkor is kiválóan használható, ha valaki nem végzett akupresszór tanfolyamot. Ha az energia áramlását ösztönözni akarjuk (például egyes szervek alulműködési zavara, hiányállapotok esetén), akkor finoman, gyengéden, az energia áramlási irányával megegyezően kell masszírozni

a meridiánokat, illetve az óramutató járásával azonos irányban a pontokat. Ha viszont csillapításra van szükség (például egyes szervek túlműködési zavara vagy gyulladás esetén), akkor erőteljesen masszírozunk, a meridiánok haladási irányával, illetve az óramutató járásával ellentétesen. Nemcsak a testen, hanem a fülön is kezelhetjük a pontokat.

Az alábbiakban a legfontosabb pontokat adjuk meg, megjelölve helyüket és főbb alkalmazási lehetőségeiket. Az eligazodásban segítenek a fejezet végén található ábrák.

A 14 meridián fontosabb pontjai a testen (testakupresszúra)

1. Tüdővezeték

A tüdővezetéknek (T) 11 pontja van. A kulcscsont alatt kezdődik, a kar belső oldalán fut le, és végpontja a hüvelykujj körömágyának külső szögletében van. Energiamaximuma: 3-5 óra között.

A tüdővezeték 1-es pontjának kezelése (T-1) nehéz légzéssel járó akut köhögésben, mellkasi vagy hátfájdalom esetén segít. A test középvonalától 6 hüvelykujjnyira, a kulcscsont külső harmada alatt egy hüvelykujjnyira található. Masszázstechnikája: hüvelykujjal erősen nyomjuk vagy dörzsölgetjük.

Csillapítja a köhögést a tüdővezeték 5-ös pontjának (T-5) finom nyomása. Úgy találhatjuk meg, hogy miközben tenyerünk felfelé néz, a könyökhajlat redőjének hüvelykujj felőli szélét masszírozzuk.

A tüdőmeridián 7-es pontjának (T-7) kezelése hasznos asztma, meghűlés, köhögés esetén. Ez a pont erősen hat nyakszirti, tarkótáji problémáknál, ezért jótékony hatású „merek nyaknál”. Az orsócsont széle felett, a csuklóredőtől másfél hüvelykujjnyira felfelé található, egy mélyedésben. Nyomkodással, csipkedéssel masszírozhatjuk.

A tüdővezeték 9-es pontjának (T-9) masszírozása jó influenza, mellkasi fájdalom és torokszárazság esetén, de segít csuklóízületi problémánál is. Úgy találhatjuk meg, hogy eltartott hüvelykujj esetén megkeressük a mélyedést a csuklóredő orsócsonti szélén. Nyomkodással, csipkedéssel kezeljük.

A tüdőmeridián 11-es pontjának (T-11) kezelése hasznos akut mandulagyulladás esetén, emellett magas láznál a tüdő hűtésére is alkalmas. A pont a hüvelykujj körömágyának külső szögleténél található, a körömtől 2-3 milliméterre. Vagy a másik hüvelykujj körmével erősen nyomjuk, vagy körömmel csipkedjük, ujjbeggyel nyomkodjuk.

2. Vastagbélvezeték

A vastagbél-meridiánnak (Vab) összesen 20 pontja van. A vezeték a mutatóujj körömágyának hüvelykujj felőli oldalán kezdődik, az alkar kézhati oldalán halad tovább, felmegy az arcra, és az orr-ajak redőben végződik. Energiamaximuma: 5-7 óra között.

Csökkenti az orrfolyást, a torokfájást, mérsékli a hurutos tüneteket és az allergiás panaszokat a vastagbél-meridián 4-es pontjának (Vab-4) masszírozása, a hüvelykujj és a mutatóujj kézközépcsonti találkozásánál lévő mélyedésben.

Gyomorfájás, hasmenés, emésztési zavar, könyök- és vállprobléma jelentkezésekor ajánlott a vastagbélvezeték 10-es pontjának (Vab-10) nyomkodása az alkaron, 3 ujjnyira a Vab-11 ponttól. Hasznos még gyomorfekélynél, ilyenkor a Gy-36 pont kezelésével kombinálják.

Az immunrendszer hatékonyságának fokozására, az allergiás tünetek mérséklésére a behajlított könyökön felül nyomjuk meg néhányszor a könyökhajlat külső szélét, vagyis a vastagbélvezeték 11-es pontját (Vab-11). Szoptató anyáknak érdemes tudniuk, hogy ennek a pontnak a masszírozása emeli a gamma-globulin szintjét az anyatejben, így javítja a csecsemő ellenálló képességét a betegségekkel szemben.

Náthánál ajánlott még a közvetlenül az orrnyílások mellett lévő Vab-20 pont nyomogatása, ami segít orrdugulásnál, valamint a két szemöldök között, az orrnyereg felett, illetve a halánték közepén található *extra pontok* Akuresszúrás kezelése.

3. Gyomorvezeték

A gyomorvezetéknek (Gy) 45 pontja van. A szemgödör alsó peremének közepénél kezdődik, két ágra bomlik, az egyik a fül előtt felfut a homlokra, a másik lemegy a kulcscsontig, ott oldalra fordul, végigfut a mellen, a hason, majd a lábon a comb elülső felén a térd külső oldaláig, végig a lábszár külső oldalán, és a nagylábujj melletti ujjon végződik. Energiamaximuma: 7-9 óra között.

A gyomorvezeték 2-es pontjának (Gy-2) kezelése jó szempanaszoknál (viszketés, kötőhártya-gyulladás), arcidegbénulásnál. A szemgödör alatti mélyedésben, az előre-néző pupilla vonalán található. Ujjbeggyel körkörösén nyomkodjuk, masszírozzuk.

A gyomorvezeték 25-ös pontjának (Gy-25) kezelése harmonizálja a vastagbél működését. A kezelésekor érzett fájdalom heveny vastagbélproblémát jelez. A köldök vonalában, attól két hüvelykujjnyira oldalra található, mindkét oldalon. Ujjal nyomást gyakorolva vagy tenyérrel, úgynevezett fűrészfog dörzsöléssel masszírozhatjuk.

A gyomormeridián 36-os pontjának (Gy-36) masszírozása sokféle panaszon segít. Jó mindenfajta emésztőrendszeri problémára (hányinger, hányás, hasmenés stb.), magas

vérnyomásra, allergiára. Fogyas, étvágycsökkentés céljából erősen nyomogassuk, ha viszont fokozni akarjuk az étvágyat, gyengéden kell kezelni. Négy ujjunkat (a mutatóujjtól a kisujjunkig) összezárva, a sípcsontra merőlegesen a térdkalács alá helyezzük, és ebben a vonalban a sípcsonttól egy hüvelykujjnyira kifelé találjuk meg az Akuresszúrás pontot.

Ha a pont helyében nem vagyunk biztosak, masszírozzuk a tenyerünkkel a gyomor- és az epemeridiánt a lábszár külső oldalán. Fontos, hogy a masszírozás gyengéden és lefelé, tehát a meridián energiaáramlási irányával megegyezően történjen, annak működését ösztönözve. Ez a módszer minden emésztési zavarnál, epegörcsnél és halántéktáji migrénnél is többnyire beválik.

A gyomormeridián 40-es pontjának (Gy-40) kezelése elsősorban arra jó, hogy a légutakban lerakódott váladékot oldjuk. Segít légúti panaszok, köhögés esetén, köptető hatású. A térdkalács alsó-külső szöglete és a külboka távolságának felében található, a sípcsonttól két harántujjnyira kifelé. Masszázsja nyomkodással történik.

4. Lépvezeték

A lépvezetéknek (L) 21 pontja van. A meridián a nagylábujj körömágyának szélső oldalán kezdődik, a láb belső oldalán halad felfelé, továbbfut a has oldalán, érinti a mellkast, és a 6. bordaközben, a hónaljvonalon fejeződik be. Energiamaximuma: 9-11 óra között.

Az L-4 pont masszírozása hatásos hányinger, hasmenés, gyomorpanaszok esetén. A pont a nagylábujj bütyke mögött egy hüvelykujjnyira található. Kezelése nyomkodással vagy ujjal való ütögetéssel történhet.

Minden kismencedei problémánál, hólyaghurutnál, női bajoknál, szabálytalan menstruációnál, impotenciánál javasolt a lépmeridián 6-os pontjának (L-6) masszírozása. Ez a belboka felett négy harántujjnyira, a sípcsont hátsó szélénél található. Vigyázat: ha a pont felett visszeres a láb, nem szabad kezelni, és állapotos nőnél sem alkalmazható!

A lépmeridián 9-es pontjának (L-9) kezelése elsősorban vízajtó hatású, de jó ödémás lábnál, haspuffadásra, térdfájdalomnál és rendszertelen menstruációnál is. Behajlított térdnél, a sípcsont belső szélében, annak középső feje mögött, a csont és a lábikraizom határán található. Nyomkodjuk vagy ujjal ütögetjük.

A lépmeridián 10-es pontjának (L-10) masszírozásával mérsékelhetjük az allergiás eredetű bőrpanaszokat, viszketést. Úgy találhatjuk meg, hogy behajlított térdnél a másik kezünk tenyerébe fogjuk a térdkalácsot, és azt a pontot kezeljük, ahová a hüvelykujjunk ér a comb belső felszínén.

5. Szívvezeték

A szívvezetéknek (Sz) 9 pontja van. A meridián a hónaljárok közepén kezdődik, a kar tenyér felőli oldalán halad, és a kisujj körömágyának felső szögletében végződik. Energiamaximuma: 11-13 óra között.

A szívvezeték 7-es pontjának (Sz-7) kezelése segít álmatlanság, szívdobogásérzés, izgalom, lámpaláz, mellkasi szorító fájdalom és szellemi fáradtság esetén. A csuklóredő kisujj felőli oldalán, a borsócsontnál található, masszírozása nyomkodással, morzsoló nyomással történik.

Szívpanaszoknál (főleg reumás jellegűeknél), szívdobogásérzésnél, mellkasi fájdalomnál jó hatású a szívmeridián 8-as pontjának (Sz-8) kezelése. Úgy találhatjuk meg könnyen, hogy ujjainkat behajlítjuk a tenyerünkbe, és azt a pontot masszírozunk, ahová a behajlított kisujjunk ér a tenyéren. (Ez a pont gyakorlatilag azonos a reflexológia fejezetben ismertetett szívzónával.)

Életmentő pont ájulásnál, hasznos magas láznál, hisztériás állapotban, de szédülésnél és alacsony vérnyomás esetén is segít a szívvezeték 9-es pontjának (Sz-9) kezelése a kisujj körömágyának felső szögletében. Lehet körömmel nyomni, csipkedni vagy a középső és mutatóujjunk közé véve húzogatni, de jó erősen meg is szoríthatjuk; azonnal emeli a vérnyomást.

6. Vékonybélvezeték

A vékonybél-meridián (Véb) 19 pontja van. A vezeték a kisujj körömágyának külső szögletében kezdődik, a kar hátsó oldalán felfut a vállra, a lapockán áthaladva felmegy az arc közepéig, és a fülcsonnál végződik. Energiamaximuma: 13-15 óra között.

A vékonybélvezeték 3-as pontjának (Véb-3) kezelése hasznos gyulladt, vörös szemnél, fülzúgásnál, éjszakai izzadás és merev nyak esetén. Ha ökölbe szorítjuk a tenyerünket, a kisujj alatt, a tenyér külső élén lévő mélyedésben található. Körömmel nyomogathatjuk, csipkedhetjük.

A vékonybélvezeték 4-es pontjának (Véb-4) nyomkodása, csipkedése serkenti az inzulintermelést, valamint segít csukló-, könyök- és ujjízületi gyulladásnál, fejfájás, fülzúgás, gyomorhurut és epehólyag-gyulladás esetén. A tenyér és a kéz hát bőrének határán, a kisujj felőli oldalon, ott található, ahol az 5. kézközépcsont ízesül a kéztőcsontokkal. Megtalálásához húzzuk végig az ujjunkat a kisujj tövé-től kezdve a csonton, és ahol két csont között, a csuklónál feljebb bemélyedést érzünk, ott van a pont.

7. Húgyhólyagvezeték

A húgyhólyag-meridián (H) 67 pontja van. A vezeték a szem belső zugában kezdődik, felfut a fejre, lemegy a

tarkóra, a nyakszirtnél két ágra bomolva végighalad a hátton, a gerinc két oldalán. A két ág újból egyesül a térdhajlatban, a láb hátsó oldalán halad tovább, és a külbokát megkerülve, a lábfej külső élén végighaladva, a kisujj körömágyának külső szélén végződik. Energiamaximuma: 15-17 óra között.

A húgyhólyag-meridiánnak a hátton található legtöbb pontját az ember nehezen vagy egyáltalán nem éri el, ha önmagát akarja kezelni. Ezért az otthoni masszázshoz célszerű valamelyik családtag segítségét kérni.

A húgyhólyag-meridián 1-es pontjának (H-1) kezelése valamennyi szempanaszra jó. Segít rövidlátás, távollátás, színvaktság, farkasvaktság, szemidegsorvadás vagy -gyulladás, kötőhártya-gyulladás, zöld hályog esetén, valamint a szürke hályog korai stádiumában. Közvetlenül a szemzug belső szélé mellett található. Óvatosan, körkörös masszázssal kezelhetjük az ujjbegy segítségével, vigyázva a szemünkre.

A húgyhólyag-meridián 2-es pontjának (H-2) kezelése ugyancsak elsősorban a szemre hat: hasznos lehet rövidlátás, heveny kötőhártya-gyulladás, túlzott könnyezés és a szemhéj ideges rángása (tik) esetén. Jó még fejfájásnál, homloküreg-gyulladásnál és arcidegbénulásnál is. A szemöldök belső szélén lévő mélyedésben található. Morzsoló nyomással masszírozhatjuk.

A húgyhólyag-meridián 10-es pontja (H-10) a nyaki gerinc közepétől két ujjnyira kifelé található a gerinc mindkét oldalán. Nyomkodása segít merev nyaknál, nyakszirti fejfájásnál, garatgyulladás, ideggyengeség és hisztéria esetén.

A húgyhólyag-meridián 13-as pontja (H-13) a harmadik háti csigolya (T3) tövisnyúlványának alsó szélétől két ujjnyira oldalra található, a gerinc mindkét oldalán. Kezelése hasznos a tüdő működésével összefüggő legkülönbözőbb panaszoknál és betegségeknél, mint a hörghurut, asztma, tüdőgyulladás, mellhártyagyulladás, tüdő tbc, éjszakai izzadás.

A húgyhólyag-meridián 15-ös pontja (H-15) két csigolyával lejjebb található: az ötödik háti csigolya (T5) tövisnyúlványának alsó szélétől két ujjnyira oldalra, a gerinc mindkét oldalán. Kezelése segíthet a szív működésével összefüggő panaszok és betegségek esetén. Ezek: gyors szívritmus (tachikardia), szívritmuszavarok, reumás szívbetegség, pitvari remegés, szívgyengeség, szívtájéki szorító fájdalom (angina pectoris). Jó még ideggyengeség, bordaközi idegfájdalom, köhögés, éjszakai izzadás, emlékeztet zavar és impotencia kezelésére.

A húgyhólyag-meridián 20-as pontja (H-20) a tizenegyedik háti csigolya (T-11) tövisnyúlványának alsó szélétől két ujjnyira oldalra található, a gerinc mindkét oldalán. Kezelése segíthet a lép működésével összefüggő panaszok és betegségek esetén, így a következőknél: gyomorhurut,

gyomorfekély, gyomorsüllyedés, emésztési zavar, ideges-ségből eredő hányinger, bélgyulladás, májgyulladás, máj- és lépnagyobbodás, méhsüllyedés (hátrahajlás), végtag- gyengeség.

A húgyhólyag-meridián 21-es pontját (*H-21*) a tizenket- tedik háti csigolya (T-12) tövisnyúlványának alsó szélétől kétujjnyira oldalra találjuk, a gerinc mindkét oldalán. Nyomkodása hasznos lehet a következő esetekben: gyomorhurut, bélhurut, gyomorfájás, gyomorsüllyedés, gyomorfekély, hasnyálmirigy-gyulladás, májgyulladás, ét- vágytalanság, álmatlanság.

A húgyhólyag-meridián 23-as pontjának (*H-23*) kezelése elsősorban a veseműködés serkentése céljából javasolt, emellett fontos impotenciánál, szabálytalan menzesznél, fülzúgásnál, homályos látásnál. A gerinc mindkét oldalán, két-két ujjnyira a 2. lumbális csigolya tövisnyúlványának alsó szélétől oldalra található. Ha a tenyereket a csípőre helyezzük, hüvelykujjaink hátul éppen erre a pontra mu- tatnak.

8. Vesevezeték

A vesemeridiánnak (V) 27 pontja van. A vezeték a talp- ról indul, a belbokánál hurkot ír le, végigfut a láb belső oldalán, majd a hason és a mellkason át, és a kulcsocsont alatt végződik. Energiamaximuma: 17-19 óra között.

A vesevezeték 1-es pontját (*V-1*) úgy találhatjuk meg, hogy megkeressük a talp hosszanti tengelye mentén lefelé haladva, a középső ujj tövétől a sarokig terjedő szakasz felső harmadoló pontját. Kezelése segíthet fejtetői fejfájás- nál, homályos látásnál, torokgyulladásnál, székrekedéskor és újraélesztésben. Erősen nyomjuk és masszírozzuk.

A veseműködés erősítésére hasznos a vesevezeték 3-as és 7-es pontjának (*V-3* és *V-7*) masszírozása. Az előbbi az Achilles-ín és a belső boka vége közötti távolság felénél található, az utóbbi pedig a lábszár belső oldalán, a V-3 ponttól 2 hüvelykujjnyira felfelé. A *V-3* pont kezelése jó még torokfájásra, fogfájásra, asztmánál, szabálytalan men- zesznél és impotenciánál, míg a *V-7* pont masszírozása ödéma, hasmenés, éjszakai izzadás esetén is célszerű.

9. Szívurokvezeték

A szívurok-meridiánnak (Szb) összesen 9 pontja van. A vezeték a mellkason kezdődik a szívurok felett, felfelé futva megkerüli a hónaljredőt, végighalad a kar tenyér felőli oldalán, és a tenyéren végződik a középső ujj be- gyén. Energiamaximuma: 19-21 óra között.

Szívbetegségek, stresszhelyzet, hirtelen izgalom, túlmű- ködő pajzsmirigy esetén ellazító, nyugtató hatású a szívbu- rok-meridián 6-os pontjának (*Szb-6*) masszírozása. Ezt úgy találjuk meg, hogy középső három kézujjunkat összezárva,

merőlegesen a csuklóredőre helyezzük a kar belső oldalán, és ebben a magasságban nyomogatjuk a párhuzamosan futó két hosszú ín közötti részt.

Szívtáji szorító fájdalom (angina pectoris) esetén az *Szb-6* pontot érdemes kombinálni a gyomormeridián 36-os pontjának (*Gy-36*) masszírozásával.

Szívdobogásérzésnél, szívizomgyulladásnál, mandulagyul- ladás és álmatlanság esetén hasznos az *Szb-7* pont kezelé- se. A csukló tenyér felőli oldalának közepén található.

Hasonlóan stresszcsökkentő hatású, emellett segít mell- kasi fájdalomnál, hányingernél is a szívurok-meridián 8-as pontjának (*Szb-8*) masszírozása, ami nyomkodással, csipkedéssel történik. A pont a 2. és a 3. kézközépcsont között a tenyéren található.

10. Hármás melegítő

A hármás melegítő vezetéknek (HM) 23 pontja van. A meridián a gyűrűsujj végén kezdődik, a kéz és a kar külső oldalán halad végig, majd a vállon és a nyakon keresztül felfut a fül mögé, és a szemöldök külső sarkánál végződik. Energiamaximuma: 21-23 óra között.

A hármás melegítő 3-as pontjának masszírozása (*HM-3*) segít olyan fülproblémáknál, mint a fülzúgás, sükettség, süketnémaság. Kezelésével kivédhetjük a huzat okozta középfülgyulladást. A pont a kéz hát közepén, a 4. és az 5. kézközépcsont között található. Nyomkodjuk vagy ujjal ütögessük.

A hármás melegítő 5-ös pontjának (*HM-5*) kezelése ha- lántéktáji fájdalomnál, a hőháztartás zavarainál (hideg kéz, hideg láb) ajánlott. A kéz hátán, a csuklóredőtől három harántujjnyira a könyök felé található.

11. Epehólyag-vezeték

Az epehólyag-vezetéknek (Eh) 44 pontja van. A meridi- án a szem külső sarkában kezdődik, zezugos pályát ír le a fejen, majd a tarkót és a vállat érintve, a mellkas külső oldalán halad a csípőig. Onnan a comb külső oldalán lefut a külbokáig, áthalad a láb hátán, és a 4. lábujj hegyénél végződik. Energiamaximuma: 23-1 óra között.

A tarkótáji fájdalom hátterében a húgyhólyag-, az epehó- lyag- és a tüdőmeridián energiaáramlási zavara áll. Ilyen- kor segít az epehólyag-vezeték 20-as pontjának (*Eh-20*) kezelése a tarkón, a nyakszirtecsont kidudorodása alatti bemélyedésben, a fejbiccentő és a trapézizom tapadása között. Könnyű megtalálni, ha mutatóujjunkat a szikla- csont dudorára helyezzük, majd lassan lefelé csúsztatjuk a nyak irányába, így ujjunk valósággal „becsúszik” az említ- tett mélyedésbe. Fokozza a kezelés hatékonyságát, ha vietnami vagy kínai balzsamból egy keveset belemasszíro-

zunk a pontba. Tarkótáji fájdalomnál tanácsos a vérnyomásmérés is, hátha magas vérnyomás váltotta ki a fejfájást.

Az Eh-20 pont masszírozása más problémáknál, így vörös, fájdalmas szemnél, fülzúgásnál, nyakfájdalomnál is ajánlott.

Az epehólyag-vezeték 21-es pontjának (*Eh-21*) nyomogatása elsősorban hát- és vállfájdalom, továbbá szélütés okozta féloldali bénulás, emlőgyulladás és méhnyálkahártya-vérzés esetén segíthet. Helye: a lehajtott fejnél kiugró 7. nyakcsigolya alatti Kor-14 pont és a vállcsúcs között félúton.

Az epehólyag-vezeték 34-es pontjának (*Eh-34*) kezelése segít epehólyag-gyulladás, májgyulladás, magas vérnyomás esetén. A térd külső oldalán lefelé haladva, a szárkapocscsont feje alatt, egy kis mélyedésben tapintható úgy, hogy a lábunkat térdben behajlítjuk. Nyomkodással masszírozhatjuk.

Az epehólyag-vezeték 37-es pontjának (*Eh-37*) kezelése jó mindenféle szemproblémára. Elsősorban farkasvaktság, szürke hályog és szemidegsorvadás esetén ajánlott. A szárkapocscsont elülső szélében, a külboka felett 5 hüvelykujjnyira található. Nyomkodással, dörzsöléssel masszírozhatjuk.

12. Májvezeték

A májvezetéknek (M) 14 pontja van. A meridián a nagy lábujj körmének belső szélénél ered, végigmegy a lábháton, majd a lábszár és a comb belső oldalán, és a mellkason, a mellbimbó alatt végződik. Energiamaximuma: 1-3 óra között.

Vérnyomáscsökkentésre, a máj működésének erősítésére, fejfájásnál, szédülésnél kiváló a májvezeték 3-as pontjának (*M-3*) kezelése. Ez a lábfejen található, a nagyujj és a második ujj (az 1. és a 2. lábközépcsont) találkozására előtti bemélyedésben.

13. Kormányzó vezeték

A kormányzó vezetéknek 28 pontja van. A farkcsont és a végbélnyílás között kezdődik, a gerinc középvonalában fut felfelé, átmegy a fejre, folytatódik a fejtetőn és a homlokokon, az orron. Az ajak belső felületén, a felső fogíny határvonalában végződik.

A kormányzó vezeték 1-es pontjának (*Kor-1*) kezelése hasznos aranyérmél, impotenciánál, elősegíti a szülést. A farkcsont vége alatt, a végbélnyílás felett található. Óvatos nyomkodással masszírozhatjuk.

A kormányzó vezeték 4-es pontjának (*Kor-4*) kezelése segít gyenge vesénél, vesebetegségekben, lumbágónál, impotenciánál, hasmenés esetén. A *H-23* ponttal egy ma-

gasságban a gerincen, a 2. és a 3. ágyéki csigolya tövisnyúlványa között van.

A kormányzó vezeték 14-es pontjának (*Kor-14*) kezelésével rohamszerű betegségtüneteknél, féloldali bénulásnál, a váll háti fájdalmánál érhetünk el eredményt, de hasznos pont influenza, asztma, tüdőtagulás, hörghurut, májgyulladás és ekcéma esetén is. Az utolsó, vagyis a 7. nyakcsigolya és az 1. hátszigolya tövisnyúlványa között található.

A kormányzó vezeték 20-as pontjának (*Kor-20*) kezelésével gyorsan érhetünk el vérnyomáscsökkenést, csillapíthatjuk a fejtető fájdalmát, a szédülést és a fülzúgást. Nyomogassuk a fejtető legmagasabb pontját, a két fülcsúcsot összekötő vonal és a középvonal metszéspontjában.

A kormányzó vezeték 26-os pontjának (*Kor-26*) a csipkedése, morzsoló nyomása mérsékli a napszúrás tüneteinek jelentkezését, emellett hasznos arcödéma és derékfájás esetén is. Helye: az orr-ajak redő (vagyis az orr alja és a felső ajak középső része közötti terület) felső harmadoló pontja.

14. Befogadó vezeték

A befogadó vezetéknek (Bef) 24 pontja van. A gátról indul, a test elülső középvonalában halad felfelé, és az állkapocs közepén végződik.

A befogadó meridián 1-es pontjának (*Bef-1*) kezelése segít prosztatagyulladásnál, húgycsőgyulladásnál és szabálytalan menstruáció esetén. Vízbefulladásnál életmentő lehet ennek a pontnak masszírozása. A Bef-1 pont a gát közepén található, férfiaknál a végbélnyílás és a herezacskó, nőknél pedig a végbélnyílás és az ajkakat összekötő szalag között. Masszázsra légzésvisszatartás közben, csipkedéssel vagy présnyomással történik.

A befogadó meridián 3-as és 4-es pontja (*Bef-3*, *Bef-4*) 5, illetve 4 harántujjnyira a köldök alatt, a test középvonalában található. Kezelésük segít szabálytalan menstruációnál, impotenciánál, vizelet-visszatartási zavarban.

A befogadó vezeték 6-os pontjának (*Bef-6*) kezelése hasznos szabálytalan vagy fájdalmas menstruációnál, vizelet-visszatartási zavarban (inkontinencia), valamint impotenciánál. A köldök alatt másfél hüvelykujjnyira, vagyis 2 harántujjnyira található a test középvonalában. A keleti harcművészetekben ezt a pontot energiaközpontnak tartják. Masszázsra dörzsöléssel vagy nyomkodással történik.

A köldök felett 4 hüvelykujjnyira, a köldök és a szegycsont távolságának felénél lévő pont a Befogadó vezeték 12-es pontja (*Bef-12*). Kezelése segít gyomorproblémák, hányinger, hányás, hasmenés esetén. Masszázs technikája: a kéz kiegyenesített 4 ujjával gyakoroljunk a bőrfelületre présnyomást, majd azonnal engedjük vissza ujjainkat.

Fülkezelés

A fülakupunktúra, illetve a fülakupresszúra ugyancsak nagy múltra tekint vissza, hiszen már 2500 évvel ezelőtt megemlítik a legkorábbi, még selyemre írt kínai orvosi munkák.

A fülön a test valamennyi pontjára hatást gyakorolhatunk akupunktúrával, illetve akupresszúrával. A fülön a pontok helyzete hasonló az anyaméhben fejjel lefelé fekvő magzatéhoz. A legfontosabb pontokat az olvasó a fejezet végén az ábrán megtalálhatja.

Hogyan kezeljük a fülön? Az akupunktúras orvos speciális, kisméretű fültűket használ, a nem orvos akupresszór természetgyógyásként tűt nem alkalmazhat (az 5, úgynevezett NADA pont kivételével), kezelhet viszont a fülre ragasztott gyógynövénymagvakkal. Ezeket beragasztás után szükség esetén otthon vagy akár munka, utazás közben bárki maga nyomogathatja. Hatásuk szinte azonnali, egy-két percen belül jelentkeznek, és 2-3 óráig tart.

De mit tegyen az, aki az adott körülmények miatt éppen nem fordulhat orvoshoz vagy természetgyógyászhoz, és otthon szeretné csillapítani a fájdalmát? Ha ujjbeggyel hozzáfér az adott ponthoz, akkor nyomogathatja, csipkedheti, szoríthatja vele. Ha ez nem lehetséges, megpróbálhatja a kezelést egy fogpiszkáló hegyével is. Igazi eredményt azonban ettől csak az várhat, aki milliméterre pontosan ismeri és megtalálja az adott pontot. (Használjuk a fejezet végén található ábrát.)

A fülkagyló legfontosabb részei:

- fülzegély vagy csiga, karima
- fülbarázda vagy sajkaárok
- belzegély
- háromszögletű árok
- fülcsap
- ellenoldali porcos dudor
- fülközi bevágás
- kagylóüreg (alsó részét csészének, a felsőt fülcsónaknak hívják)
- elülső bevágás
- fülcimpa

A háromszögletű árok felső határvonalánál van az úgynevezett *Sen Men* (vagyis Lélekkapu) pont, amelyet stressz, lámpaláz, álmatlanság vagy alvászavarok esetén használhatunk. Ellenjavallat: aktív, vérző aranyérről kezelése tilos!

A Lélekkapu pont mellett, a háromszögletű árok középső harmadában található a *nehézlégzés* pont. Segít allergia, asztma esetén. Kezelését érdemes kiegészíteni a sajkaárok felső harmadának alján lévő *allergiapont* (*Szél forrása*) masszázásával.

Beszabályozza a *pajzsmirigy* működését a belzegély alsó 1/5 részén található pajzsmirigy pontok kezelése.

A *szimpatikus* pont kezelése gyomor-, epe- vagy bél-görcs jelentkezésekor jöhet számításba, fontos továbbá fájdalomcsillapításnál, alvászavarokban, szenvedélybeteg-leszoktatásában, és jó vérnyomáscsökkentésre is. A fülzegély (csiga) és a belzegély alsó szárának találkozásánál, a fülzegély által takartan található.

A kagylóüreg központja körül, az úgynevezett csészében helyezkedik el a *tüdőzóna*, amelynek kezelése a légzőrendszer különböző betegségeiben, valamint ekcémánál, csalánkiütésnél, gyomor- és nyombélfekélynél, valamint székrekedésnél lehet jelentős.

Gyomorproblémáknál, emésztési zavarnál, álmatlanságnál segít, valamint csökkenti az éhségérzetet a *gyomorzóna* nyomogatása. A kagylóüregben, a csiga kezdete körül található.

Közvetlenül a gyomorzóna felett, a fülcsónakban van a *nyombél* zónája, amelyet nyombélfekély és epeproblémák esetén egyaránt érdemes kezelni.

A *vastagbélzóna* a fülzegély szára felett van a kagylóüreg kisebb, felső gödrében (fülcsónak). Hasmenés, székrekedés és aranyér esetén ajánlott az alkalmazása.

Aranyér, székrekedés vagy hasmenés esetén egyaránt hasznos a *végbélpont* kezelése. Ez a vastagbélzónával csaknem egy vonalban, a fülzegélyen található.

Ugyancsak aranyér, valamint végbélvizketés esetén javasolt a *végbélnyílás* pontjának ingerlése. Ez ugyancsak a fülzegélyen van, a háromszögletű árok felső harmadával egy vonalban.

Vesegyulladás, vesekő, potenciazavarok – ezek a fő indikációi a *vesepont* kezelésének. A fülcsónak felső szélén, a *Sen Men* pont alatt, szinte vele egy vonalban található.

Emésztési zavar, gyomorfekély, menstruációs problémák esetén és az immunrendszer erősítése céljából javasolt a *lépzóna* kezelése. Ez a tüdőzónával egy vonalban, a kagylóüreg belzegély felőli oldalán található.

Alacsony vérnyomásban és szabálytalan menstruációban segít az *alsó fülgyökér* morzsolgatása a fültő alsó határán.

Vérnyomáscsökkentés céljából masszírozzuk a fülhátat középről felfelé haladva a fülcsúcsig 30-szor. A fülcsap külső oldalának felső részét ugyancsak érdemes kezelni.

A *nyaki gerincre* a belzegély alsó részén, a *háti gerincre* a belzegély középső szakaszán gyakorolhatunk hatást.

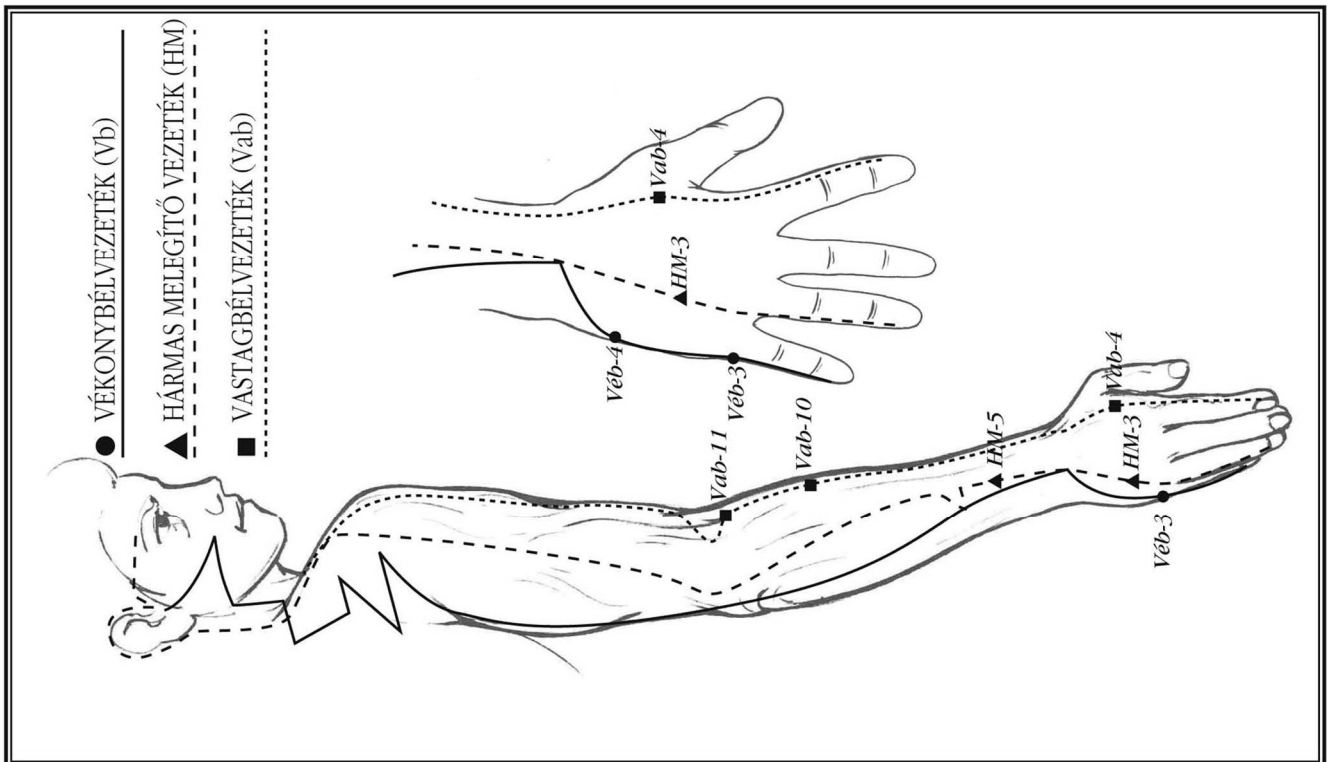
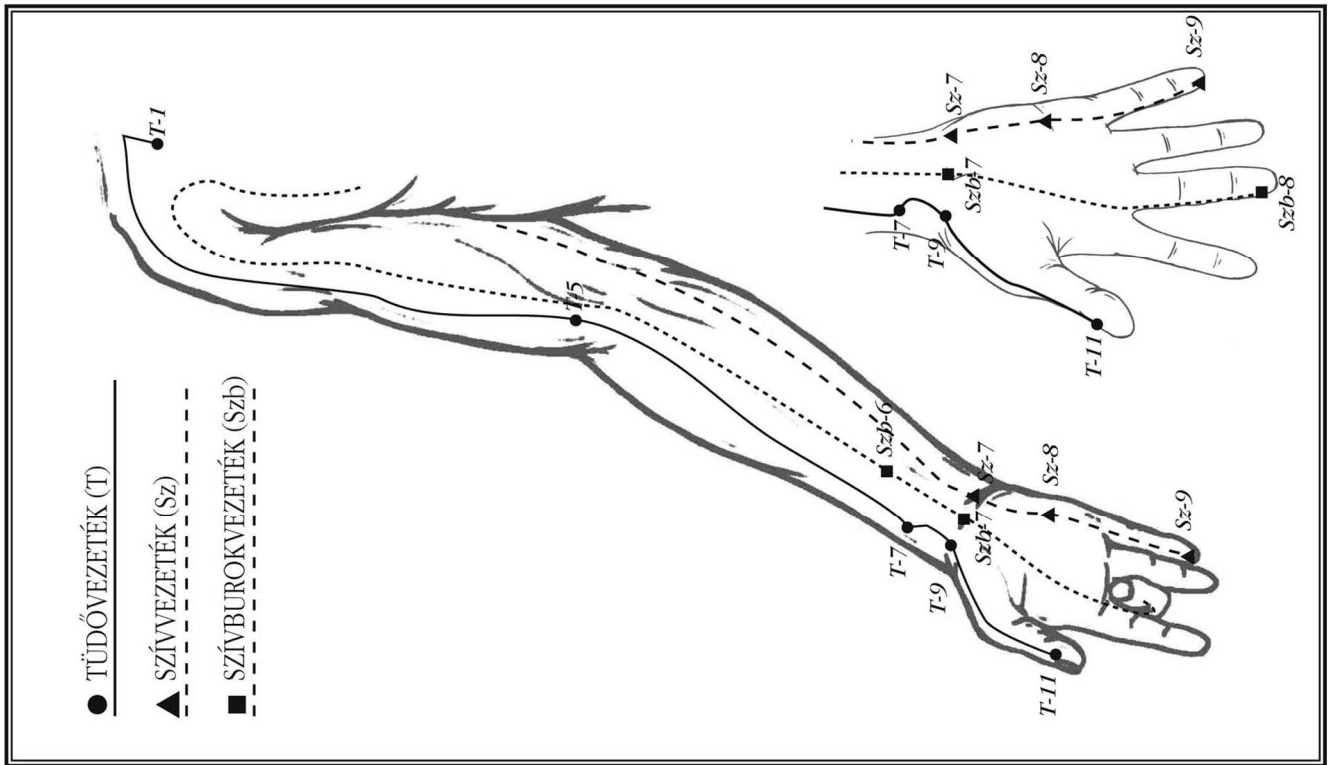
Lumbágónál a belzegély Y szakaszának alsó ágát masszírozzuk.

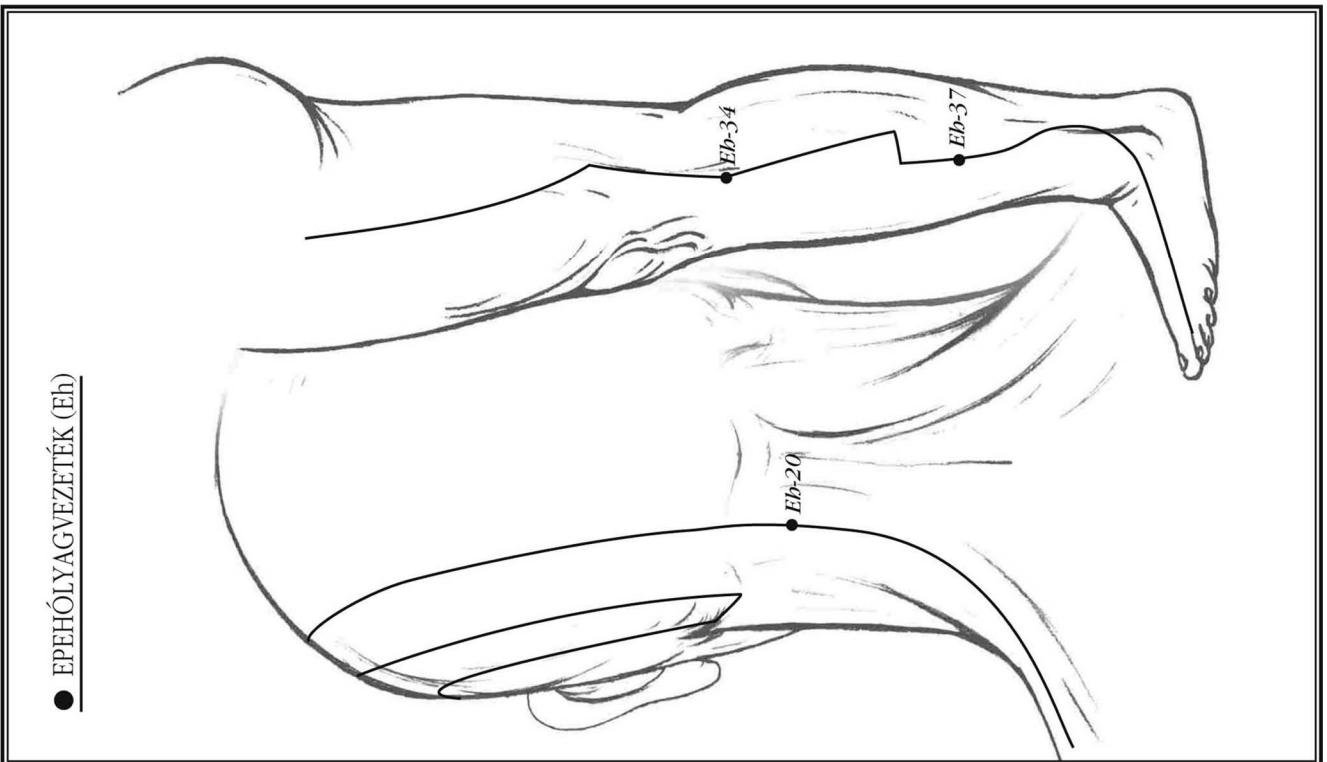
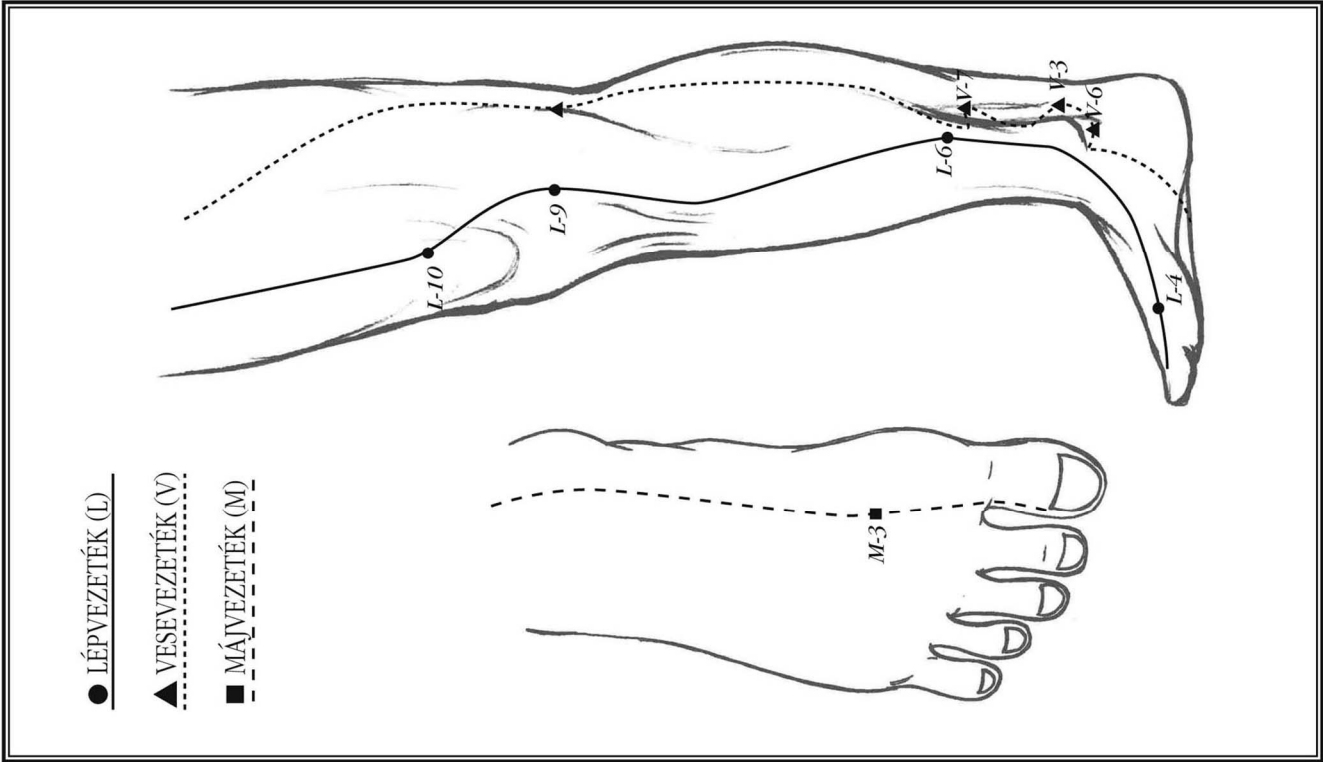
Az *isiászideget* ugyancsak a belzegély Y-ja alsó ágán, annak felső végénél kezelhetjük.

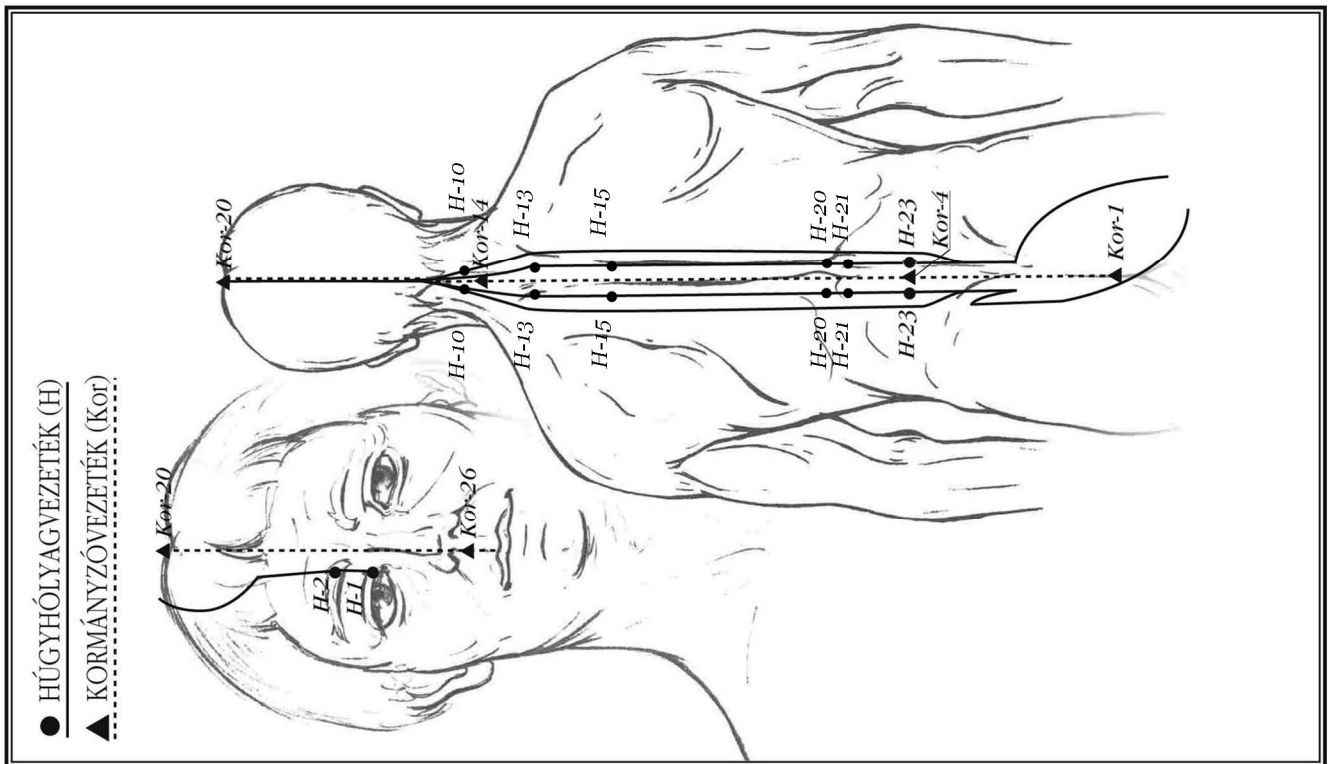
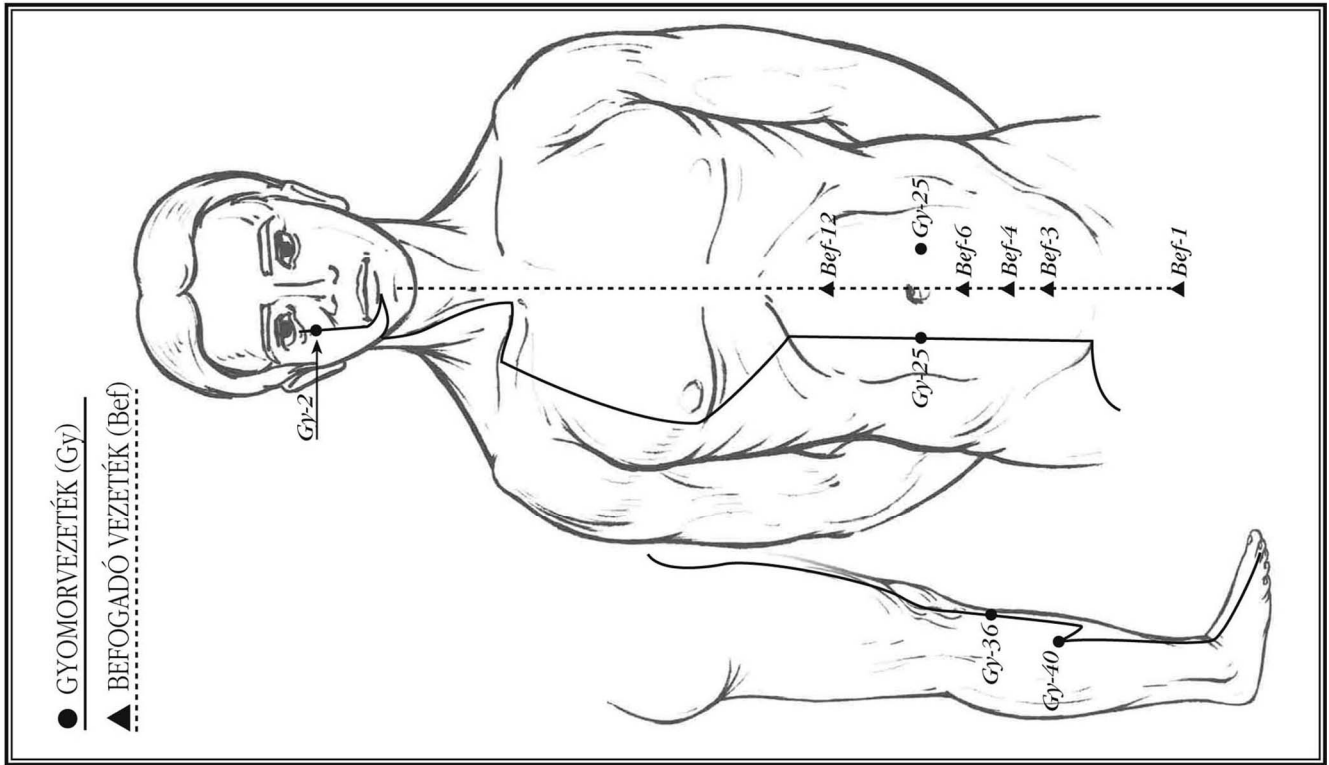
A *csípőízület* és a *térd* kezelése a belzegély Y szakaszának felső ágán történik.

Vállfájdalmat a fülbarázda közepén, *könyökfájást* ugyancsak a fülbarázdán, egy kicsit feljebb csillapíthatunk.

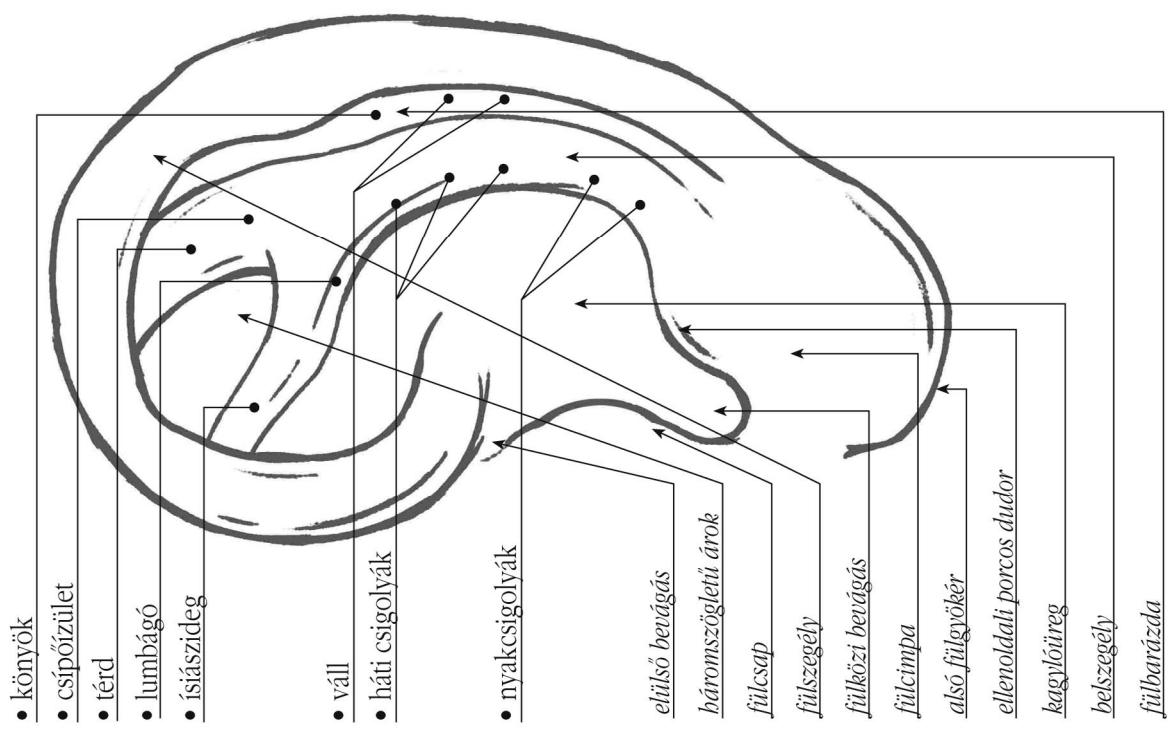
Meridiántérképek, fülpontok



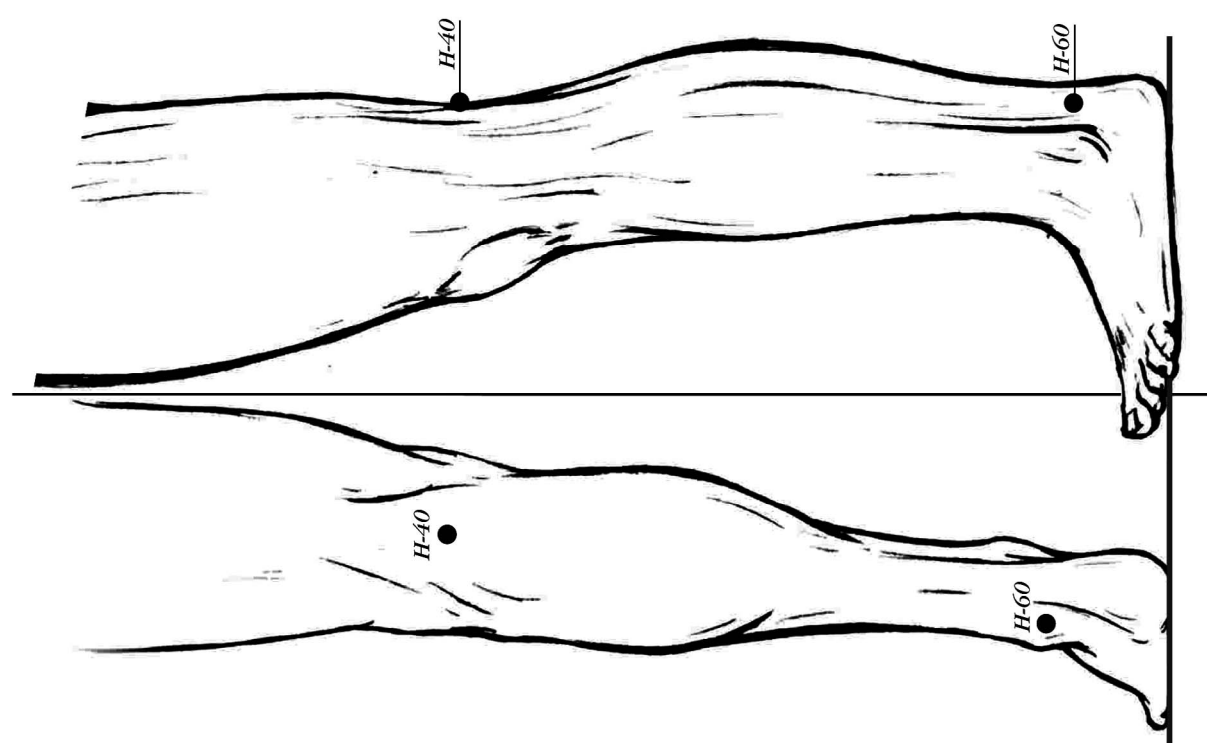




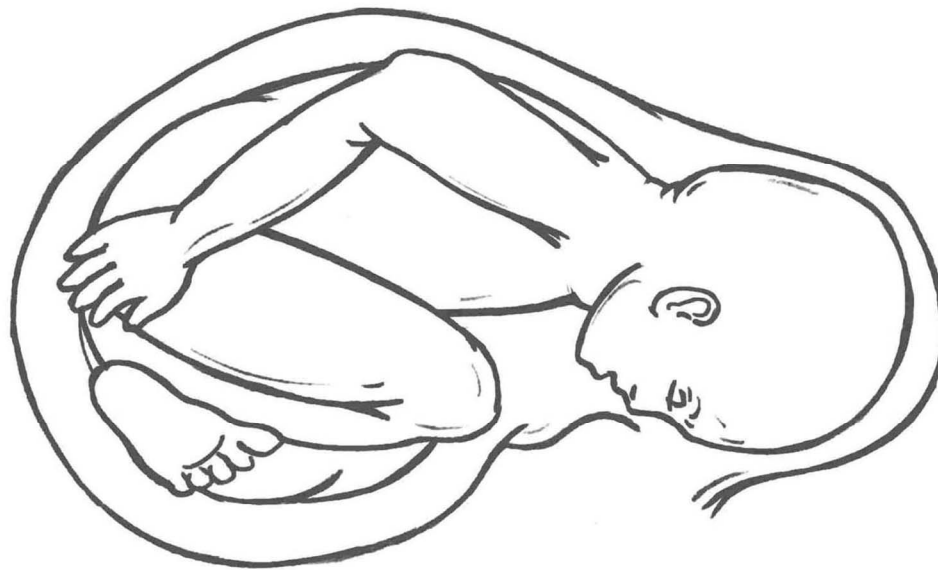
A FÜLKEZELÉS NÉHÁNY PONTJA (A FÜL ANATÓMIAI RÉSZEI)



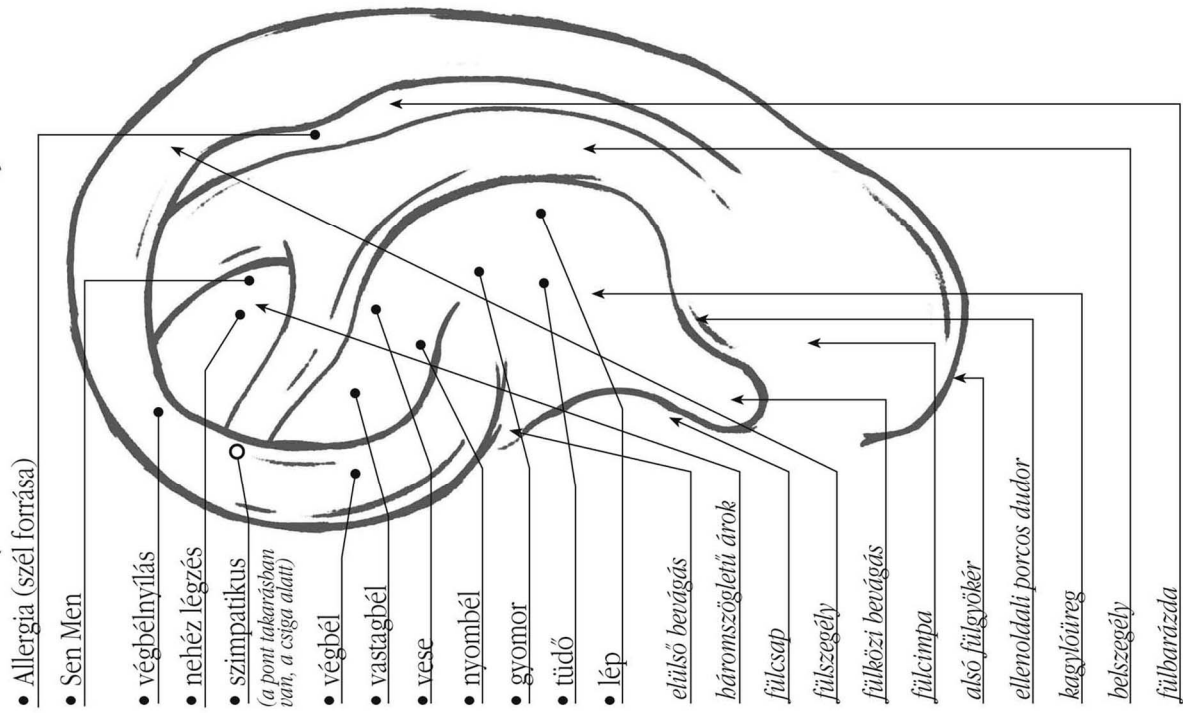
● HÚGYHÓLYAGVEZETÉK (H)



AZ EMBERI TEST KIVETÜLÉSE A FÜLKAGYLÓN



A FÜLKEZELÉS NÉHÁNY PONTJA (A FÜL ANATÓMIAI RÉSZÉD)



Felhasznált és ajánlott irodalom

- Michael Castleman: Gyógynövény enciklopédia, Budapest, 1994
- Rápóti Jenő – Romváry Vilmos: Gyógyító növények, Budapest, 1991
- Lukácsné gyógyteái, Equator Könyvkiadó (a kiadás helye és éve nélkül)
- Barbara és Peter Theiss: Erdők, mezők patikája, Eger (a kiadás éve nélkül)
- Maria Treben: Egészség Isten patikájából, Budapest, 1990
- Dr. Oláh Andor: Házipatika gyógynövényekből, Budapest, 1989
- Dr. Oláh Andor: A természet patikája, Budapest, 1987
- Szalai Miklós: Halimbai füveskönyv, Budapest, 1991
- Dr. Nagy Géza: Betegségek gyógyítása gyógynövényekkel, Budapest, 1996
- Dr. Michael A. Weiner: Gyógynövény Biblia, Budapest (a kiadás éve nélkül)
- Dr. Babulka Péter, Kósa Géza: Képes gyógynövényka-
lauz, Budapest, 1991
- Hanna Parrot: Gyógynövények és gyógyteák, Budapest, 1998
- Dr. Természet. Fűben, fában orvosság. Kódex-Kontroll Kft. (a kiadás helye és éve nélkül)
- Házi természetgyógyász, Black & White Kiadó (a kiadás helye és éve nélkül)
- Domokos János – Oláh Andor: Gyógyítás illóolajos növényekkel, Budapest, 1991
- Biegelbauer Pál: Gyógyító illatok. Aromaterápia. Budapest, 1990
- Michael Krauss: Aroma lexikon, Budapest (a kiadás éve nélkül)
- Earl Mindell: Vitamin Biblia, Budapest (a kiadás éve nélkül)
- Vitaminok, gyógynövények, ásványi anyagok, Reader's Digest Válogatás, Budapest, 2001
- James F. Balch, M. D. Phyllis A. Balch, C. N. C.: Prescription for Nutritional Healing, New York, 1990
- A természetgyógyászat enciklopédiája, Budapest, 2000
- Természetes gyógymódok. Komplementer Medicina. Budapest, 1999
- MSD Orvosi kézikönyv a családban, Budapest, 2001
- Peter Kensok – Dietrich Ley: Házi szerek és gyógymódok kislexikona, Budapest, 1999
- Dr. Csikai Erzsébet: Jó tudni, Debrecen, 2000
- Dr. Csikai Erzsébet: Talpraállított egészség, Debrecen, 1997
- Bánszky Judit: A reflexológia elmélete és gyakorlata, Budapest, 1991
- S. Hedi Masafret: Egészség a jövőben. Reflexológia. Láb- és testmasszázs, Témateam Kiadó (a kiadás éve nélkül)
- Dr. Palágyi Jolanda: Kézreflexológia, Budapest, 1999
- Hanna Parrot: Talpkontroll, Budapest, 1998
- Hanna Parrot: Kézkontroll, Budapest, 1999
- Dr. Eőry Ajándok: Akupresszúra, Budapest, 1998
- Dr. Eőry Ajándok: Test- és fülakupresszúra, Budapest, 2001
- Temesvári Gabriella: Fülreflexológia, Budapest, 2000
- Dr. Veress János, Kürti Gábor: Gyógyítás otthon – Gerinc ABC, Budapest, 2004
- Dr. Lenkei Gábor: Cenzúrázott egészség, Budapest, 2003

GYÓGYÍTÓ ÉTKEZÉS

Táplálkozás, méregtelenítés, testsúlyszabályzás

Írta:
Frank Zsófia

Előszó

Célkitűzések

A táplálkozásról szóló könyvek az általános vagy egyedi táplálkozási elméletek és sok egyéb információ ismertetése után általában egy vagy több kalória- és tápanyagtáblázatot tartalmaznak, és biztosítják a kedves olvasót afelől, hogy szigorúnál szigorúbb vagy éppen egyszerű és könnyen követhető táplálkozási tanácsokat és fogyókúrás javaslatokat is felvonultatnak a későbbiek folyamán.

Nem szeretném folytatni ezt a hagyományt. Többek között azért sem, mert természetgyógyászként elsősorban az ember hármasságát, testi-lelki-szellemi egységét tartom szem előtt, így a táplálkozást sem csupán testi-energetikai, hanem legalább ennyire lelki és szellemi funkciónak tekintem. Meggyőződésem, hogy a táplálkozás, a méregtelenítés, valamint a testsúly feletti uralom nem táblázatokon, szigorú böjtökön és fogyókúrákon múlik, hanem egyszerűen azon, amit a józan eszünk tanácsol a testünkkel és egész lényünkkel való szorosabb kapcsolatteremtés után. Ha tudomásul vesszük, hogy lényünk a testi-fizikai mivoltán kívül lelki és szellemi is, közelebb jutunk az önmagunkkal történő kapcsolat felvételéhez és megtartásához is.

Mivel az ember minden tevékenysége a saját hármasságából indul ki, és ahhoz kapcsolódik, elég megérteni a táplálkozás és a táplálás szavak közötti összefüggést, hogy lássuk, itt messze többről van szó, mint evésről és ivásról. A táplálkozás hármasságát egész lényünk fenntartását, táplálását, végső fokozatig egész lényünk gondozását és jól-létét jelenti.

E gondolatmenet szerint az első és legfontosabb szempont annak a megállapítása, hogy mi emberek voltaképpen kik vagyunk, milyenek vagyunk, jó kapcsolatban vagyunk-e saját magunkkal, vagy ha eddig erre nem fordítottunk figyelmet, akkor hogyan teremtünk kapcsolatot önmagunkkal, a testünkkel, valamint önnön érzelmi, gondolati, tudatos és tudattalan mivoltunkkal. Továbbá tisztázandó az, mit jelent számunkra a táplálkozás, a méregtelenítés, a testsúlyszabályzás, mit, mikor és hogyan eszünk, iszunk, és nem utolsósorban az is, hogy milyen táplálkozással őrizhetjük meg, vagy állíthatjuk helyre egészségünket.

Az ember és a táplálkozás

Amit érzékszerveinkkel érzünk magunkról, vagyis aminek a tapasztalását az érzékszerveink közvetítik hozzánk, az elsősorban a látható, fizikai test. Most nem beszélünk azokról az emberekről, akik látják, vagy ki tudják tapintani az aurákat, a testünk körül meglévő energiamezőket vagy energiaburkokat, mert erre egyelőre nem mindannyian vagyunk képesek, noha a lehetősége mindnyájunkban benne rejlik.

Viszont pontosan tisztában vagyunk azzal, hogy ha tes-

tünket nem tápláljuk, hamarosan elsorvadunk, majd ha ez huzamos ideig tart, belehalunk az éhezésbe. A szomjhalálról nem is beszélve, ami sokkal gyorsabban következik be, ezzel is alátámasztva azt, hogy a levegővétel után létünk első és legfontosabb követelménye a vízívás, illetve folyadék magunkhoz vétele. (Hogy maga a vízfogyasztás mennyire alapkérdés szervezetünk számára, arra később még sort kerítünk.) De az eddigiekből is egyszerűen belátható, hogy az ivás és az evés létkérdés. A helyes táplálkozás pedig, túlmutatva pusztán önfenntartásunkon, egészségünk, jól-létünk alapja.

Alaptételek: Az vagy, amit megeszel, azzá válsz, amit gondolsz.

Melyek akkor a táplálkozás lényeges kérdései, hogyan tudjuk megőrizni vagy helyreállítani egészségünket a helyes táplálkozás segítségével? Mire figyeljünk, mit és hogyan tegyünk? Az egész kérdésfeltevés valahol ott kezdődik, hogy kit táplálunk, kik is vagyunk mi tulajdonképpen, akiket életben akarunk tartani a táplálkozással, és egész valónkat egészségesen szeretnénk megőrizni akár hosszú ideig is olyan szinten, hogy be tudjuk tölteni létezésünk értelmét és célját. Ez a kérdés merőben filozófiai módon feltéve ugyan szintén elvezetne a válaszhoz, de mivel ezt most elsősorban a táplálkozás szemszögéből vizsgáljuk, gyakorlati megközelítéssel gyorsabban és eredményesebben juthatunk kielégítő válaszhoz.

Van két kiinduló mondatunk, amelyekre érdemes elgondolkodnunk. Ezek a következők: „Az vagy, amit megeszel” és: „Azzá válsz, amit gondolsz”.

A két mondat két dolgot azonnal megértet velünk. Az első állításból következően megérthetjük, hogy nagyon nem mindegy, mit eszünk. Nemcsak a testünk, hanem a láthatatlanul működő finomtesteink működését is befolyásolja a táplálékunk. Olyannyira, hogy meghatározza milyenségünket, külső és belső tulajdonságainkat. A későbbiekben még lesz szó arról, mennyire hat ránk mindaz, amit megeszünk.

A második állítás meg annak a megértését segíti, hogy táplálékunk hatással van a gondolkodásmódunkra, érzelmeinkre, szándékainkra, tehát a tudatunkra, tudati funkcióinkra, amelyek viszont egész lényünket formálják, alakítják. Például létfontosságú szerveink és érzelmeink között nagyon szoros a kapcsolat. Ha a tudatunk hat testünkre, annak működéseire, megjelenésünkre, viselkedésünkre, szokásainkra, érzéseinkre, jól-létünkre, egészségünkre, akkor nagyon fontos, hogy tisztában legyünk vele, testünk hogyan működik, mit üzennek jelzései.

Kapcsolatunk a testünkkel

A lényeg a testünkkel kialakítandó jó kapcsolat. Ezt a kapcsolatot az érzékszerveink vagy közvetlenül a tudati funkcióinkra ható módszerek segítségével, intuíciónk tudatosításával és különböző belső, relaxációra és vizualizációra épülő gyakorlatokkal vehetjük fel. Az irányított

figyelemnek meghatározó szerepe van a fenti a módszereknél.

Ami az érzékszervi észlelést illeti, mivel különböző típusú emberek vagyunk, vagyis különböző modalitásokkal rendelkezünk, különböző érzékszerveinket használjuk a világgal, önmagunkkal és a másokkal való kapcsolat megteremtése céljából. Ez azt jelenti, hogy egyesek közülünk vizuális típusúak, vagyis szinte látnak mindent, mások auditív típusúak, azaz a hallásukra támaszkodnak, megint másoknak a tapintás a legfontosabb érzékük, de vannak, akiknek az ízlelés vagy a szaglás jelenti a külvilágból jövő ingerek elsődleges felvételét.

Tudati funkcióink közül a legegyszerűbben gondolkodásunkat és érzéseinket tudjuk nyomon követni, és ezeken keresztül tudjuk szándékaink és szokásaink eredetét is felfedni. Ehhez mindenféleképpen önmagunk jobb, alaposabb megismerése és megértése szükséges, ami gyakran saját magzat-, kisbaba-, gyermek- vagy kamaszkorunkba tett időutazások során jön létre.

Tehát a testünkkel való kapcsolatteremtés többféleképpen történik, és ahányan vagyunk, annyiféle információt kaphatunk magunkról. Ezért nem lehetséges különböző típusú embereknek ugyanazt a böjtöt vagy étrendet, netán fogyókúrát követnie. Ahogy „személyre szabottan” borul fel az egyensúlyunk és betegszünk meg, ugyanilyen módon tudunk regenerálódni vagy meggyógyulni. Az ember személyes mivolta miatt az általános sémák nem alkalmazhatók. Testi és lelki típusunk ismerete viszont mégis eligazít valamennyire ezen a szövevényes területen.

Szükséges tehát, hogy a továbbiakban ügyeljünk önmagunkra, életmódunkra és megismerkedjünk testtípusunk megállapításának tehetőségeivel, valamint többféle táplálkozási szokással, egészségvédő étrenddel és recepttel. Ezek közül kiválaszthatjuk a nekünk tetszőt, ami megfelel a típusunknak, és segít belső és külső harmóniánk, egyensúlyunk, jól-létünk kialakításában és megtartásában. Ugyan a táplálkozás elsősorban létfenntartásunkat szolgálja, szerepe, amint a fentiekből is láttuk, semmiképpen nem elhanyagolható, sőt nagyon is jelentős, mind egészségünk megőrzése, mind helyreállítása terén.

Az orvostudomány és a természetgyógyászat összevetése a gyógyítás, méregtelenítés és a táplálkozás szempontjából néhány gondolat erejéig

A hagyományos orvostudomány és a természetgyógyászat közötti alapvető különbség az, hogy amíg az előbbi azt sugallja, hogy alaposan kivizsgálja, és a kórisme felállítása alapján meggyógyítja a páciens, az utóbbi komolyan leszögezi, hogy a szervezet öngyógyító erejét kívánja megszólítani, felébreszteni, és munkába állítani a gyógyulás folyamatában. Az előbbi a páciens együttműködését csak részlegesen kívánja, legalábbis ne legyen ellenkezés a páciensben a gyógymódot illetően, az utóbbi a páciens önmaga és gyógyulása iránti felelősségteljes gondolkodására és cselekvésére épít.

Jelentős különbséget találunk még a megelőzés és a

gyógyszerezés felfogását illetően is, ugyanis a hagyományos kínai, tibeti, indiai gyógyászat és a modern természetgyógyászati szemlélet is azt a felfogást vallotta és vallja, hogy az emberben levő eredeti harmóniát a helyes életmód, a helyes mozgás és a helyes táplálkozás fenntartja. Csak a harmónia megbomlása után beszélünk egyensúlyvesztésről vagy megbetegedésről, amit elsősorban a feleslegek, a „káros” anyagok kivezetésével, a hiányok pótlásával, majd a megfelelő életmód és táplálkozás helyreállításával regenerálunk, s csak ezután alkalmazzuk a szó szerinti gyógyításhoz szükséges természetes, főleg növényi anyagokat. Tehát nem viszünk be a testbe testidegen anyagokat, amalgámos fogtömést vagy ártó mellékhatásokkal rendelkező gyógyszereket, amelyek egy része éppen a májunkat, a méregtelenítés és az anyagcsere fontos szervét károsítja.

Ami a táplálkozást illeti, az orvostudomány részletesen kidolgozta a diétetika tudományát, betegségfajtanként kialakította a megfelelő étrendet, és meghatározta az egészséges étkezés szempontjait, ugyanakkor sajnálatos módon nem eléggé vette figyelembe a hagyományos kínai orvoslás, a HKO szervoráját, ami meghatározza az étkezések ideális időpontjait, és ugyancsak figyelmen kívül hagyta a különböző testtípus tanokat, amelyek segítenek a különböző alkatú emberek egészségét és testsúlykontrollját az étkezés segítségével helyreállítani.

Amerikai orvosok ugyan kidolgozták a vércsoportra épülő táplálkozás módszerét, és ez is egyfajta típus, azonban az a megközelítés, hogy mit szabad és mit nem szabad, netán tilos enni, inni, megint a megfélemlítés vagy a szorongás érzését keltik az emberben. Mások állapítják meg a vércsoportunkat, ők mondják meg, hogy mi árt, vagy mi használ nekünk, és a módszer nem ad kellő tudást, eszközt arra, hogy a saját kezünkbe vegyük az egyik legszemélyesebb dolgunkat, azt, hogy mit, miért és hogyan eszünk és iszunk. Arról nem is beszélve, hogy előtérbe hozván a következő kérdést: „Mit szabad ennem?”, lassan megfeledkezünk arról, hogy feltegyük az ennél sokkal fontosabb kérdéseket: „Mi esik jól?”, vagy: „Mit szeretek?”, netán: „Mi az, ami valóban jót tesz?”

Úgy tűnik, az egészségünk, gyógyulásunk más kezében van, ételünket, italainkat az élelmiszeripar hozza létre, amely termékeivel együtt megeteti velünk a mesterséges adalékanyagokat, ízfokozókat és színezékeket, a munkánkat is valamilyen cégnek vagy a magunk (esetleg kényszer-) vállalkozásában végezzük, viszont az adó elviszi a jövedelmünk jelentős részét, hát akkor mi az, amiről igazából mi dönthetünk? Ami valóban a sajátunk lehet? Az időnk? A munkánk? Az egészségünk? Az életünk? Mintha nem a saját kezünkben lenne mindez, mintha nem lennénk felelősek saját magunkért...

Az önmagunk iránti felelősség kérdése

Az, hogy milyen vagyok, és milyenné formálom magamat kívül-belül, az a saját tudatos vagy tudattalan döntésem, amely a tudatom és a testem, valamint az engem létrehívó ősképp között lezajlott párbeszéd eredménye.