

TERMÉSZETES
GYÓGYMÓDOK



TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK

GYÓGYNÖVÉNYEK, RECEPTEK ÉS TERÁPIÁK
A TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÉRT



Penguin
Random
House

A fordítás alapja Neal's Yard Remedies: *Complete Wellness: Enjoy long-lasting health and wellbeing with lifestyle strategies and over 800 easy natural remedies*

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2018
Minden kép © Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Fordította © Szelényi Magdolna Olivia, 2019

Szerkesztette Rapajka Gabriella

Borítóterv Nicola Powling

A könyv megjelenését támogatta a Rossmann Magyarország Kft.

HVG Könyvek, Budapest, 2019

Kiadóvezető Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő Mandl Orsolya

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-850-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

JOGI NYILATKOZAT *Lásd 304. oldal*

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó Szauer Péter

Nyomdai előkészítés HVG Press Kft.

Felelős vezető Tóth Péter

Nyomás TBB, Szlovákia

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW
www.dk.com





A SZERZŐKRŐL

Susan Curtis gyakorlott természetgyógyász. A homeopátia és a természetgyógyászat területén szerzett képesítést, majd a gyógynövények és az illóolajok egészségügyi hatásairól tanult. Számos könyv és cikk szerzője, amelyek a tudatos életmód elsajátításában, a természetes gyógymódok alkalmazásában, a fizikai-szellemi-lelki jóllét elérésében szolgálnak útmutatóul. Az 1980-as évek óta dolgozik a fair-trade kereskedelmet folytató Neal's Yard Remediesnél, amely a természetes szépségápolással és gyógymódokkal foglalkozik. A Natural Health részleg igazgatójaként a természetes és bioösszetevők, illetve termékek iránti tudatosságra hívja fel a figyelmet.

Pat Thomas újságíró, író, a természetes gyógymódok, a fenntartható életvitel és a tiszta környezet aktív szószólója. A Natural Health News nevű weboldal szerkesztője, az *Ami meggyógyít, és ami nem (What Works, What Doesn't)* című, alternatív gyógyászatról szóló könyv szerzője, továbbá számos, a Neal's Yard Remedies gondozásában megjelent kiadvány közreműködője.

Julie Wood természetgyógyász, az egyesült királyságbeli Gyógynövénykutatók Országos Intézete (National Institute of Medical Herbalists) tagja. 2003 óta dolgozik a Neal's Yard Remediesnél tinktúrakészítőként, telefonos tanácsadóként és a „Bevezetés a természetes gyógymódokba” tanfolyam oktatójaként. Julie érdeklődése a hagyományos gyógynövényalapú orvoslás iránt segített neki abban, hogy létrehozza a Shaftesburyi kolostor angolszász gyógynövénykertjét, illetve több mint 15 éve tart ott növényismereti sétákat.

Fran Johnson kozmetológiai kutató és aromaterapeuta. 2006 óta készít gyógyászati termékeket a Neal's Yard Remediesnél. A vállalat számos tanfolyamának oktatója és tananyagírója, amelyek témája az aromaterápia, a természetes illatszerek és különböző kozmetikai termékek készítése.

Fiona Waring képzett táplálkozási tanácsadó, több mint 27 év tapasztalattal az egészségmegőrzés és fitness területén. Folyamatosan tájékozódik a táplálkozással kapcsolatos legújabb kutatások terén. Keresett tanácsadó céget és klinikát vezet, valamint workshopokat is tart.



TARTALOM

ELŐSZÓ	8	SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER	138	ELSŐSEGÉLY	282
HOLISZTIKUS MEGKÖZELÍTÉS	10	Egészségmegőrzés	140	Gyógymódok	284
Gyógynövények	12	Gyógymódok	144	ÍGY KÉSZÜL	
Illóolajok	14	IDEGRENDSZER	154	A gyógynövénytea	30
Táplálkozás	16	Egészségmegőrzés	156	A tinktúra	66
Étrend-kiegészítők	17	Gyógymódok	162	A macerátum	78
Terápiák	18	LÉGZŐRENDSZER	168	A főzet	100
SZELLEM ÉS LÉLEK	20	Egészségmegőrzés	170	A szirup	136
Egészségmegőrzés	22	Gyógymódok	174	A gyógynövénykapszula	146
Gyógymódok	26	VÁZ-IZOM RENDSZER	182	A dunsztkötés	180
BŐR, HAJ ÉS KÖRÖM	40	Egészségmegőrzés	184	Az illóolaj-keverék	192
Egészségmegőrzés	42	Gyógymódok	188	A balzsam	232
Gyógymódok	46	HORMONHÁZTARTÁS ÉS ANYAGCSERE	200	A krém	262
SZEM ÉS FÜL	68	Egészségmegőrzés	202	Az illóolajos borogatás	292
Egészségmegőrzés	70	Gyógymódok	206	JÓTÉKONY RECEPT	
Gyógymódok	74	IMMUNRENDSZER	218	Zabkásák	56
SZÁJ ÉS TOROK	86	Egészségmegőrzés	220	Turmixok	92
Egészségmegőrzés	88	Gyógymódok	224	Kennivalók	124
Gyógymódok	94	NŐI EGÉSZSÉG	234	Levesek	160
EMÉSZTŐRENDSZER	102	Egészségmegőrzés	236	Saláták	216
Egészségmegőrzés	104	Gyógymódok	240	Mártogatások	244
Gyógymódok	108	FÉRFIEGÉSZSÉG	252	Golyócskák	276
HÚGYÚTI RENDSZER	126	Egészségmegőrzés	254	TÁBLÁZATOK ÉS ÚTMUTATÓ A BIZTONSÁGOS HASZNÁLATHOZ	294
Egészségmegőrzés	128	Gyógymódok	258	TÁRGYMUTATÓ	296
Gyógymódok	132	GYERMEKEGÉSZSÉG	264	FORRÁSOK ÉS KÖSZÖNET- NYILVÁNÍTÁS	304
		Egészségmegőrzés	266		
		Gyógymódok	270		



ELŐSZÓ

A természetes gyógymódok egyre fontosabb szerepet töltenek be az emberek életében. Ahogy nő a várható élettartam, és tudatosulnak a szintetikus gyógyszerek mellékhatásai, egyre többen keresnek a természetből származó megoldást kellemetlen és aggasztó betegségeik ellen.

A stressz, az álmatlanság, a csökkent életerő, az emésztési problémák, az ekcéma, a legyengült immunrendszer mind tipikusan olyan állapotok, amelyeken a megfelelő gyógynövények és illóolajok használata, az étrend és az életmód megváltoztatása vagy egy helyesen megválasztott étrend-kiegészítő szedése sokat javíthat. A természetes gyógymódok, az egészséges étrend és életmód elősegítik a testi, lelki és szellemi jóllét elérését ahelyett, hogy visszavetnék függőségre hajlamosító gyógyszerekkel vagy olyan kezelésekkel, amelyek nem szüntetik meg a betegség okát, csak a tüneteket kezelik.

LEGÚJABB FELFEDEZÉSEK

Az elmúlt évtizedekben egyre több tanulmány és klinikai kísérlet foglalkozott természetes gyógymódokkal és ételekkel. Mára rengeteg olyan eredmény született, amelyek a gyógynövények és bizonyos ételek egészségre gyakorolt jótékony hatását bizonyítják. A kutatások legtöbbször megerősítették a vizsgált növények és táplálékok hagyományosan ismert gyógyhatását, de születtek új és meglepő eredmények is. A citromfűvet például régóta használják a stressz oldására és a szorongás enyhítésére, de a legújabb kutatások bebizonyították, hogy a herpeszt okozó vírus ellen is kifejezetten hatásos. Több vizsgálat megerősítette, hogy az eredetileg vérkeringés-javítóként és vérnyomáscsökkentőként alkalmazott fenyőkéreg-kivonat menopauza idején javít a nők libidóján, és enyhíti a tüneteiket.



„Célunk többek között,
hogy ráirányítsuk a figyelmet
az egészséges életmód fontosságára.”

Rossmann Magyarország Kft.



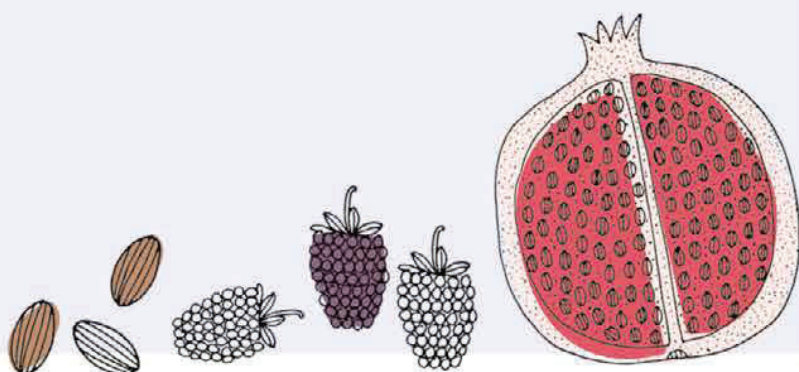
ELÉRHETŐ GYÓGYMÓD MINDENKINEK

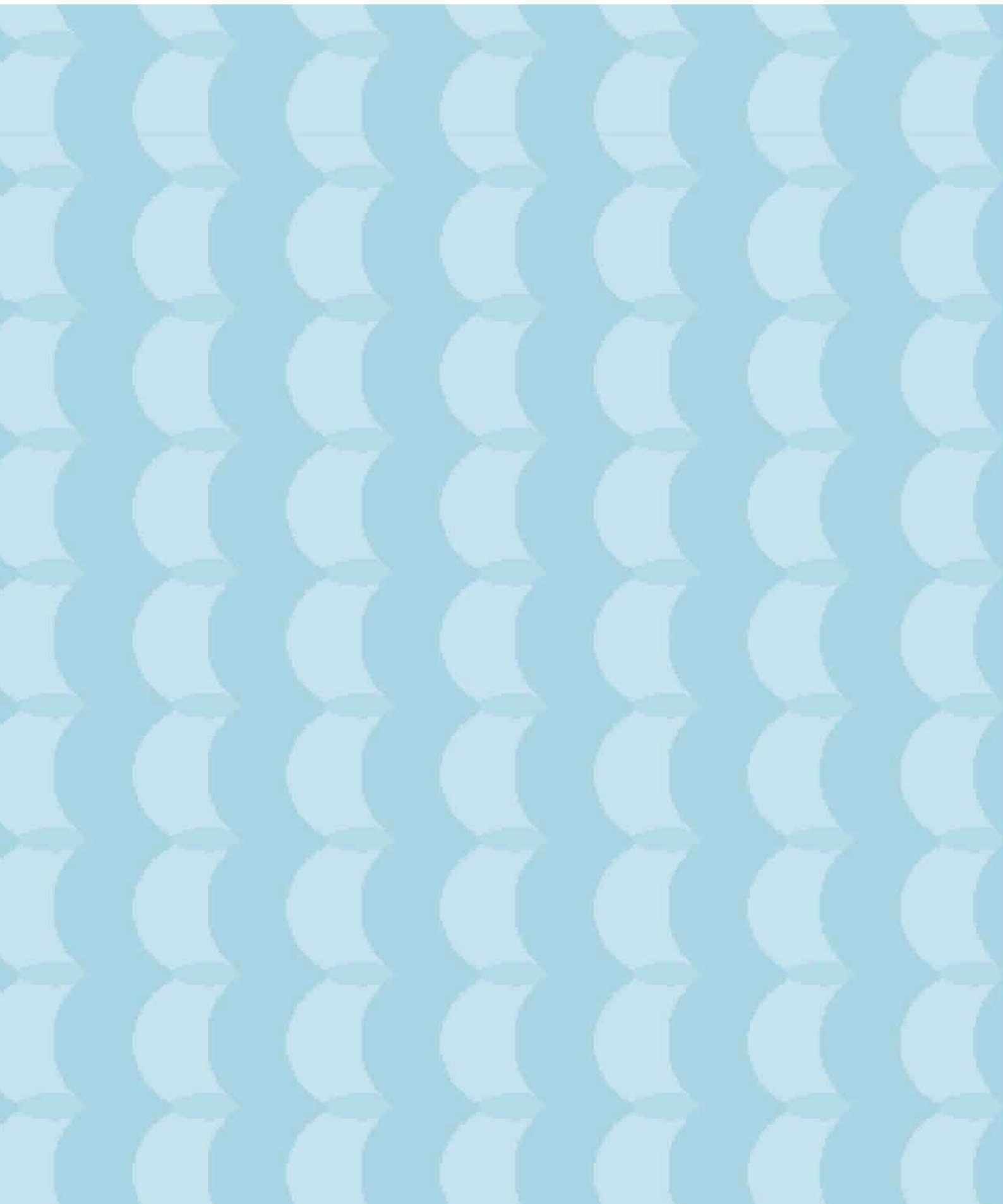
A *Természetes gyógymódok* az emberi szervrendszerek szerint veszi sorra az egészségügyi problémákat, külön fejezetet szentelve a nőknek, a férfiaknak, a gyermekeknek, illetve az elsősegélynek is. Így ha van olyan egészségügyi problémánk, amely aggodalomra ad okot, könnyedén megtaláljuk a vonatkozó gyógymódokat és ajánlásokat. Az enyhébb egészségügyi panaszok valószínűleg gyorsan kezelhetők, ha idejében alkalmazzuk a megfelelő gyógynövényt vagy illóolajat. Súlyosabb, illetve hosszan tartó betegségek esetén – a felírt gyógyszereket, illetve a szükséges életmódváltást kiegészítve – a javasolt gyógynövények, illóolajok és egyéb gyógymódok enyhíthetik a tüneteket.

A könyvet jól képzett és gyakorlott gyógynövényszakértők, aromaterapeuták, táplálkozási tanácsadók, homeopaták és természetgyógyászok írták. Nemcsak inspiráló, hasznos és élvezetes olvasmány, hanem a különféle gyógymódok használatába és inycsiklandó receptek elkészítésébe is beavat.

Susan Curtis

A Neal's Yard Remedies
Natural Health részlegének
igazgatója





HOLISZTIKUS MEGKÖZELÍTÉS

A test, az elme és a lélek kapcsolatban áll egymással, emiatt az egyik területen fellépő probléma befolyásolhatja a másik kettő működését is.

A holisztikus gyógyászat egységes egészként kezeli az embert, és nemcsak a betegséget vagy a tünetet, hanem az egész személyt gyógyítva segít elérni a fizikai, szellemi és lelki jóllétet. E fejezetből megtudhatjuk, hogy a könyvben említett gyógynövények, illóolajok, ételek és kiegészítő terápiák hogyan működnek együtt.

Ha a testet és a szellemet frissen tartó életmódot folytatunk, és elhagyjuk a káros szokásokat, azzal magunkévá tehetjük a holisztikus megközelítést.



GYÓGYNÖVÉNYEK

Gyógynövényeket nemcsak orvosi, de étkezési célból is alkalmazhatunk, mivel kémiai összetevőik a gyógyhatás mellett különleges ízt adnak az ételeknek. Az egész növényt vagy csak egy részét használjuk. A gyógynövények hatásáról és biztonságos használatáról felhalmozott ezeréves ismeretanyagot mára sokszorosára duzzasztotta a tudomány.

A GYÓGYNÖVÉNYEK JÓTÉKONY HATÁSA

A gyógynövénytudósok úgy hangolják össze a különböző gyógymódokat, hogy egyszerre hassanak a testre, az elmére és az érzelmekre. A gyógynövények biztonságosan és hatásosan gyógyítják a problémák gyökerét. Gyakran többféle hatásmóddal is rendelkeznek, így több úton erősítik a testet, és biztosítják a jóllétet. A gyógynövények biztonságos használatáról a 295. oldalon olvashatunk.

Erősítő gyógynövényeket az egészség megőrzésére és visszaállítására használhatunk – általában tavasszal. Az egész testre vagy csak egyes szervrendszerekre hatnak, például a keringésre, az energia-háztartásra vagy az agyra. Az orbáncfű például idegnyugtató és antidepresszáns. Az erősítő gyógynövények segítenek visszaállítani a jó közérzetet. Kedvelt az álombogyó, a csucsóka, a csalán és a galagonya.

A keserű növények – a gyermeklancfű gyökere vagy az üröm – a nyelv keserű ízt érző receptorait ingerelve indítják be az emésztőnedvek termelését, így serkentik az emésztést, és meghozzák az étvágyat. A bélflórában egyensúlyt teremtenek a hasznos és káros baktériumok között, segítik a tápanyagok felszívódását és a salakanyagok távozását. A megfelelő bélflóra egészségmegőrző hatású, mivel sok immunsejt

az emésztőrendszerben található, és több ingerületátvivő anyag is a bélben termelődik.

Nyákosító gyógynövény a mályva, a lándzsás útifű, a görögszéna, az ökörfarkkóró és a chiamag. Nyálkaszerű anyaggal vonják be a belek belső falát, csökkentve az irritáció és gyulladás tüneteit a béltraktusban. A számos emésztőrendszeri panasz kezelése mellett légzőrendszeri problémák enyhítésére is használhatók. A bőr puhítására használt növények szintén poliszacharid-tartalmúak.

Az adaptogének – mint a szibériai ginszeng (más néven tajgagyökér), a csüdfű és az édesgyökér – segítenek megküzdenni a fizikai és érzelmi stresszel, javítják a közérzetet, és növelik az érzelmi rugalmasságot.

A nyugtató hatású gyógynövények – köztük a valeriána, a golgotavirág, a mérges saláta és az álombogyó – csökkentik a fizikai és szellemi stressz tüneteit. Idegerősítőként, relaxálóként, hipnotikumként is emlegetik ezeket.

A szélhajtók – mint a kardamom és az édeskömény – gyakran aromás és illóolajokban gazdag növények. A bélgáz kihajtásával enyhítik a hascsikarást, és megszüntetik a görcsöket.

Az antioxidánsok gátolják a szabad gyökök képződését, így a sejtek oxidálódását. A rozmaryn és a máriatövis erős antioxidáns.



*A szárcsagyökér
gyulladásgátló
hatású.*



*A mályva
megnyugtatja
a beleket.*



*A rózsza
összehúzza és
megnyugtatja
a gyulladt
szöveteket.*

Az összehúzó hatású gyógynövények – mint a varázsmogyoró, a rózsza vagy a zsálya – fokozzák a kötőszövetek feszességét, védenek a folyadékvesztéssel és a gyulladással szemben. Belsőleges használatkor nyugtatják a gyulladt nyálkahártyát, és csökkentik a nyálkatermelést. Külsőleg alkalmazva tonizáló, sebkezelő és vérzéscsillapító hatásuk van.

A köptetők – mint az ökörfarkkóró és az örménygyökér – gyógyítják a hurutos köhögést. Fellazítják a torokvágadékokat, és felgyorsítják a tisztulás folyamatát.

A köhögéscsillapítók csökkentik a száraz köhögés gyakoriságát és intenzitását.

A vízajtó növények – például a gyermekláncfű, a ragadós galaj, az illatos ruta és a kukoricabajusz – a vizelettermelés és -ürítés fokozásával csökkentik a szervezet vízvisszatartását, és segítenek a húgyúti fertőzések megszüntetésében.

Antimikrobiális hatású növény a körömvirág és a fokhagyma. Védő hatásukkal nemcsak meggátolják a baktériumos, gombás és vírusos betegségek kialakulását, de erősítik a szervezet ellenálló képességét, és kordában tartják a fertőzéseket is.

A gyulladásgátló növények – mint a szárcsagyökér vagy a cayenne-i paprika – csökkentik a kiterjedt gyulladást és a fájdalmat.

A görcsoldó gyógynövények – köztük az ideggyökér – ellazítják a harántcsíkolt és simaizmot, így oldják például a hasi görcsöket.

Vérzéscsillapító hatású például a palástfű, mivel csökkenti a vérérdények áteresztőképességét, így menstruáció idején is hasznos, de csak ha kellő ideje fogyasztjuk.

A GYÓGYNÖVÉNYEK HASZNÁLATA

A könyv számos betegség kezelésére ajánl valamilyen készítményt, amelyek elkészítési módján lépcsről lépésre végigvezet minket. Szárított, de ha elérhető, friss gyógynövénnyel is dolgozhatunk. Az ajánlott mennyiségek mindig az elkészítési útmutatónál találhatók.

- 30–31 Így készül a gyógynövénytea
- 66–67 Így készül a tinktúra
- 78–79 Így készül a macerátum

- 100–01 Így készül a főzet
- 136–37 Így készül a szirup
- 146–47 Így készül a gyógynövénykapszula
- 180–81 Így készül a borogatás

ILLÓOLAJOK

Az illóolajok sokféle növényi eredetű, illékony, illatos vegyületből állnak. Ezeket a tömény oldatokat a növények különböző részeiből – kéregből, rügyből, magból, gyökérből, virágból – extrakcióval vonják ki. Egy illóolaj több mint százféle, különböző terápiás hatású komponenst tartalmazhat.

AZ ILLÓOLAJOK JÓTÉKONY HATÁSA

Az illóolajokat belélegezve vagy a bőrön át – akár masszázs során – juttatjuk a szervezetünkbe. Minden olaj egyedi kémiai összetételével fejt ki terápiás hatást a testre és a szellemre. Az aromaterápia az embert mint egészet kezeli. Az illóolajokat széleskörűen alkalmazzák (lásd alább) az immunitás erősítésére és a fizikai, szellemi, lelki jóllét elősegítésére. Az illóolajok biztonságos használatáról a 295. oldalon olvashatunk.

Hangulatjavítóként használhatjuk a bergamott, a levendula, a kamilla és az ilang-ilang olaját. Antidepresszáns hatásukkal felélikéntik a lelket, megnyugtatják és relaxálják a testet, oldják a szorongást. Meditációhoz és afrodiziákumként is alkalmazhatók.

Az összpontosítást segítő illóolajok – a kardamom, a menta és a kakukkfű – megtisztítják az elmét, csendesítik a heves érzelmeket, növelik a koncentrációképességet. A rozmaryn az ingerületátvivő anyagokat mozgósítva javítja a memóriát.

A szervezet erősítésére használhatjuk a geránium, a mirha és a muskotályzsálya olaját, amelyek, az erősítő gyógynövényekhez hasonlóan, stimulálóan hatnak.

Az adaptogén illóolajok – mint a levendula és a geránium – támogatják a kortizol nevű stresszhormont termelő mellékvesék működését, így segítenek alkalmazkodni a szervezetnek a stresszhelyzethez. Attól függően nyugtatják vagy pörgetik fel a szervezetet, hogy az adott helyzetben mire van szükség. A bazsalikom és a muskotályzsálya egyensúlyban tartják a női hormonháztartást, szabályozva a hangulatingadozásokat.

A gyulladásgátló illóolajoknak – mint a tömjén, a kakukkfű és az eukaliptusz – fájdalomcsillapító hatásuk is van. Massázsolajokba keverve enyhítik az izom- és ízületi problémákat, illetve a lokális fájdalmat. Fejfájás csillapítására is alkalmasak.

Az antimikrobiális illóolajokat baktériumos, gombás és vírusos betegségek ellen használjuk. Az ausztrál teafa leveleiből készült olaj erősen antimikrobiális hatású, sikeresen előzi meg és győzi le a fertőzéseket. A kakukkfű és a szegfű külsőleg alkalmazva a bőr felszínén, belélegezve pedig a légutakban fejti ki fertőtlenítő hatását.

Tisztítókúrához olyan illóolajokat válasszunk, amelyek segítik a salakanyag kiválasztását, és megelőzik a méreganyagok felhalmozódását. Egyes olajok enyhén vízhajtó hatásúak, a veseműködést serkentve csökkentik a szervezet vízviszatartását. A kapor, a grépfrút és a boróka olaja vízhajtó, a vér- és nyirokkeringést is serkentve

A levendula
illóolaja sokoldalúan
felhasználható,
nyugtató és fiatalító
hatása is van.

A citrom tisztító
hatású, a bőrön
alkalmazva tonizáló.



A bergamott
felélénkít, és meg-
nyugtatja a testet.



méregtelenítenek. A citrusfélék – a citrom, a narancs – olaja segíti a máj és a vese működését.

Az emésztést serkentő illóolajok megszüntetik a székrekedést, a puffadást, elősegítik a bélgázok távozását. Az édeskömény és a kamilla olaja segít a heves érzelmi felindulás vagy a túl gyors étkezés miatt kialakuló emésztési zavarokon. A citrusfélék illóolaja, például az édesnarancsolaj gyomornyugtató és szélhajtó.

A görcsoldó illóolajok enyhítik a harántcsíkolt és simaizmok fájdalmas összehúzódásait. A masszázskeverékek melegítő hatású olajai, például a rozmaring, ellazítják az elgémberedett izmokat és ízületeket.

A tonizáló illóolajok – mint a geránium, a szantálfa, a ciprus, a rózsza, a citrom és a bergamott – vérzés-csillapító, bőrfiatalító hatásúak. Segítenek a foltos, elszíneződött bőrön. Masszázsolajokban hígítva használják.

A nyákoldó illóolajok csökkentik az orrjáratok érhálózatának duzzadását, és megnyitják a légutakat. A szalmagyopár és az eukaliptusz illóolaja megszünteti az orrdugulást, és elősegíti a könnyed légzést megfázás és köhögés esetén.

A köptető hatású olajok – mint a cédrus, az édeskömény, a babér és a niaouli – belélegezve segítik a torokban letapadt váladék felszakadását és a felesleges nyálka távozását.

A dezodoráló hatású olajok – például a citromfű, a bergamott és a menta – hűsítenek és fel is frissítenek.

Az érösszehúzó hatású olajok – mint a majoránna és a gyömbér – stimulálják a bőr és az izomszövetek vérellátását. Melegítő hatásuk révén enyhítik a hátfájást, a görcsöket és a kopásos ízületi gyulladást.

AZ ILLÓOLAJOK HASZNÁLATA

Minden betegségre találhatunk valamilyen illóolajos gyógymódot. Elkészítésüket és használatukat lépésről lépésre mutatja be a könyv, legyen szó akár illóolaj-keverékről, akár más, olajat tartalmazó készítmény alkalmazásáról.

- 192–93 Így készül az illóolaj-keverék
- 232–33 Így készül a balzsam

- 262–63 Így készül a krém
- 292–93 Így készül az illóolajos borogatás

TÁPLÁLKOZÁS

Az egészség egyik sarokköve a helyes, tápanyagban gazdag táplálkozás. A kiegyensúlyozott, vitaminokban, ásványi anyagokban, antioxidánsokban, enzimekben, zsírsavakban és rostokban bővelkedő étrend ugyanúgy szükséges a test és a szellem egészséges működéséhez, mint az elfogyasztott kalóriák a fizikai aktivitáshoz.

AZ ÉTELEK JÓTÉKONY HATÁSA

Elfogadott tény, hogy több krónikus betegség kialakulása összefüggésben áll az egysíkú táplálkozással. Kulcsszerepet játszik a betegségek megelőzésében, a gyógyulás előmozdításában, hogy mit eszünk. A könyv ínycsiklandó ételek receptjeivel társítva mutatja be, mely tápanyagok hogyan segítik a testi, szellemi és lelki jóllét elérését.

A gyulladáscsökkentő ételek segítenek enyhíteni a gyulladást. A gyulladás a szervezet természetes védekezése, ám ha krónikussá válik, érintheti az emésztőrendszert, az izmokat, az ízületeket és a csontokat is. Az esszenciális zsírsavak – mint az ómega-3 –, az ásványi anyagok, az antioxidánsok – különösen a flavonoidok (lásd alább) – a gyulladáscsökkentő étrend alapjai. A zsíros halak, például a lazac és a makréla, a diófélék, a chiamag és a lenmag ómega-3-ban, a levélzöldségek és a csontlevesek ásványi anyagokban és antioxidánsokban gazdag ételek.

Az antioxidánsok az egészséges étrend kulcselemei. Semlegesítik a szabad gyököket, amelyek oxidatív stresszt és betegségeket okoznak. Az antioxidáns hatású vegyületek különböző területeken hatnak. A flavonoidok csökkentik a szívbetegségek és a rák kialakulásának kockázatát. A karotinoid típusú béta-karotin és likopin nagyban

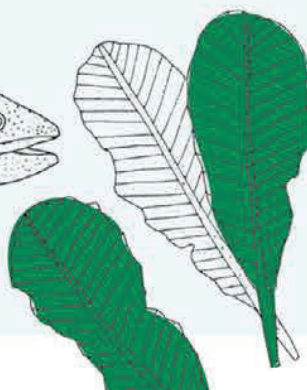
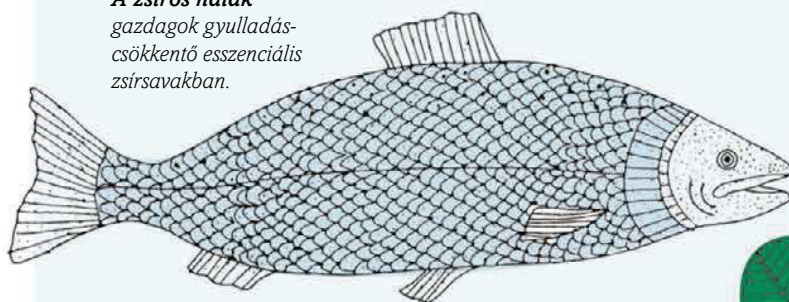
hozzájárul a szem egészségéhez. Az élénk színű gyümölcsök és zöldségek, a mangó, a bors, a tökfélék, a paradicsom, a bogyós gyümölcsök – az áfonya és a gojibogyó –, illetve a hüvelyesek remek antioxidáns-források.

Az energetizáló ételek biztosítják a sejtek működéséhez szükséges üzemanyagot. Fogyasszunk feldolgozatlan, teljes értékű élelmiszereket – friss gyümölcsöt, zöldséget –, összetett szénhidrátokat tartalmazó ételeket – teljes kiőrlésű gabonából készült pékárut, tésztát, halat, szárnyast, hüvelyeseket –, amelyekből az energia lassabban szabadul fel, így könnyebb ellenállni a vércukorszintet gyorsan megemelő, de egészségtelen nassolnivalóknak.

A nyugtató hatású ételek biztosítják a testi és szellemi jóllét eléréséhez nélkülözhetetlen pihentető alvást. A melatonin készíti fel a testet az alvásra, prekürzora, a triptofán pedig segíti a test ellazulását. Ezeket tartalmazó étel például a meggy, a rizs, a pulyka, a joghurt, a tenger gyümölcsei és a paradicsom.

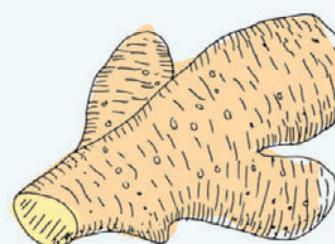
Az immunrendszer működését fokozza az egészséges bélflóra. A probiotikus ételek – a natúr joghurt, a kefir – tartalmazzák az egészséges bélflóra kialakulásához szükséges baktériumokat, a prebiotikus ételekben – a fokhagymában, a vöröshagymában – található anyagok pedig táplálják ezeket. A gomba, a fokhagyma, a gyömbér, a kókuszolaj, a méz és

A zsíros halak
gazdagok gyulladáscsökkentő esszenciális zsírsavakban.



A kelkáposztának
magas az ásványianyagtartalma.

*A méz és a gyömbér
fokozza az immunitást.*



a zab antimikrobiális hatású. A citrusfélékben, tökfélékben, kiviben, brokkoliban és sárgarépában található C- és A-vitamin antioxidáns.

Tisztítókúra során fogyasszunk teljes kiőrlésű gabonát, gyümölcsöt, zöldséget, főleg hüvelyeseket. A rostos ételek növelik a távozó salakanyag mennyiségét. A klorofillban gazdag növények – mint a keresztesvirágúak – segítik a máj és a vese működését.

A hangulatjavító ételek elősegítik a testi, szellemi és lelki jóllétet. A zsíros halakban lévő ómega-3 zsírsav serkenti az agyműködést, és segít kiegyensúlyozottabbá válni. A gombában, tojásban előforduló D-vitamin növeli a szerotoninszintet.

Koleszterinszintet csökkentő étel például a zab, amely vízben oldódó élelmi rostjával, a béta-glükánnal segíti a rossz koleszterin (low-density lipoprotein, LDL) távozását.

Hidratáló hatású a görögdinnye, az uborka és a zeller. Védenek a kiszáradástól, segítenek a folyadékháztartás karbantartásában.

A lúgosító ételek – a leveles zöldségek, a mandula, a gyömbér – nátrium- és káliumtartalma fenntartja a szervezet kiegyensúlyozott ásványianyag-szintjét és az egészséget.

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HASZNÁLATA

Ideális esetben a szükséges tápanyagokat az elfogyasztott táplálékból nyerjük. A stressz, a szegényes táplálkozás, az egyre kevesebb tápelemet tartalmazó termőföldek és a szintetikus gyógyszerek alkalmazása azonban mind befolyásolja a tápanyagok bevitelét és felszívódását. Étrend-kiegészítők fogyasztása akkor is hasznos lehet, ha betegség miatt bizonyos tápanyagból többre van szükség. Az adagoláshoz szükséges tudnivalók a 294–95. oldalon, valamint a vonatkozó fejezetekben szerepelnek. Ha kétségünk támadna, konzultáljunk táplálkozási tanácsadóval.

► *A minőségi étrend-kiegészítők táplálkozási értéke jóval magasabb, ezért próbáljunk meg hozzáadott adalékoktól menteset választani.*

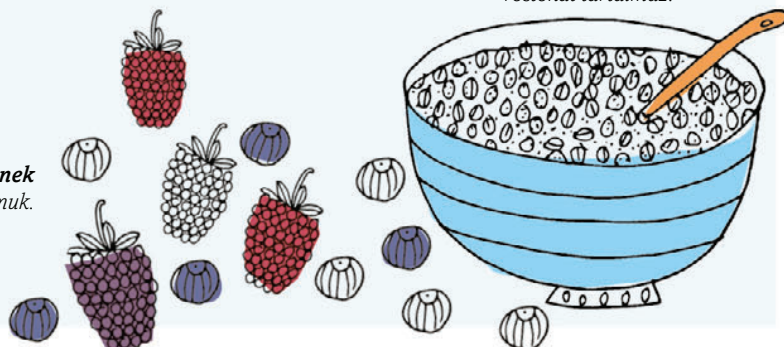
► *A teljes értékű élelmiszerekből – rizskorpából, lucernából – készült étrend-kiegészítők segítik a vitaminok felszívódását.*

► *A multivitamin és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítők a nélkülözhetetlen tápanyagok ajánlott napi bevitelének legalább a minimumát biztosítják.*

► *A zsírolékony A-, E-, D- és K-vitamint valamilyen zsíradékkal érdemes bevenni, hogy megkönnyítsük a felszívódását és hasznosítását.*

*A zab vízben oldódó
rostokat tartalmaz.*

*A bogyós gyümölcsöknek
magas az antioxidáns-tartalmuk.*



TERÁPIÁK

A képzett terapeuták által nyújtott kiegészítő terápiák holisztikus előnyeikkel hozzájárulnak az otthon kivitelezett természetes gyógymódok és a hagyományos, orvosi kezelések hatásához. Céljuk a gyógyítás, a testi-lelki egyensúly helyreállítása és a test erősítése, hogy az ellenállóvá váljon a betegségekkel szemben.

A TERÁPIÁK JÓTÉKONY HATÁSA

A holisztikus, kiegészítő terápiák testünk, elménk, érzelmi életünk és lelkünk számára is megnyugvást hozhatnak. Az alábbiakban a leggyakrabban használt terápiákról, hatásmechanizmusukról és arról lesz szó, hogy milyen problémák megoldásában nyújthatnak segítséget.

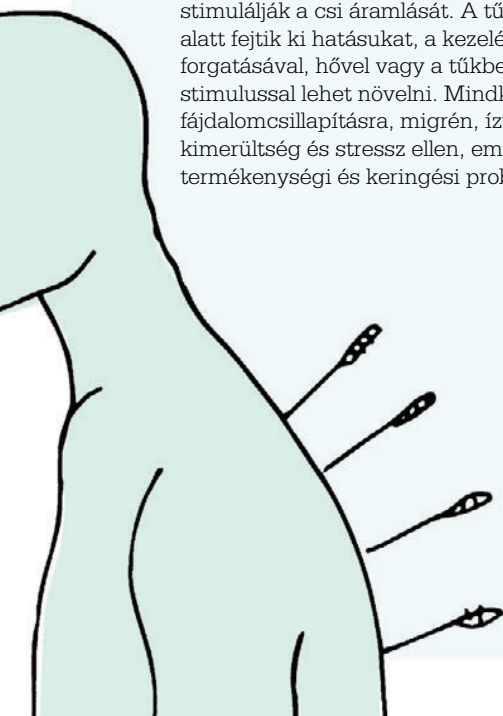
Az akupresszúra és akupunktúra ősi kínai gyógymódok. Mindkét módszer a test energiacsatornáit, a meridiánok természetes állapotát kívánja helyreállítani. A meridiánokban található akadályok gátolják az életerőt, a csi áramlását, ami betegséghez vezethet. A csatornák akadálymentesítése helyreállítja az energiaáramlást és az egészséget. Akupresszúra során a meridiánok mentén, a test meghatározott pontjaira gyakorolnak gyengéd nyomást. Az akupunktúrát gyakorlók ugyanezekbe a pontokba vékony tűket szúrnak, hogy stimulálják a csi áramlását. A tűk meghatározott idő alatt fejtik ki hatásukat, a kezelés hatékonyságát a tűk forgatásával, hővel vagy a tűkbe juttatott elektromos stimulussal lehet növelni. Mindkét terápia hatásos fájdalomcsillapításra, migrén, ízületi gyulladás, kimerültség és stressz ellen, emésztési zavarok, termékenység és keringési problémák kezelésére.

A masszázs lehet sport-, gyógy-, mélyszöveti, holisztikus, aromaterápiás, lávaköves és indiai fejmasszázs, de masszázstechnika a manuális nyirokdrenázs (MLD) és a siacu is. A masszázs ellazítja az izmokat, megemeli a vér oxigénszintjét, és serkenti a méreganyagok kiválasztását. Masszázs alatt az ellazulást és a jó közérzetet az idegvégék stimulálása váltja ki. A fizikai érintés gyógyító ereje bizonyított: fokozza az immunitást, lassítja a szívverést, és csökkenti a vérnyomást.

A reflexológia alapfeltevése szerint a test minden része összeköttetésben áll a végtagokban és a fejben végződő energiacsatornákkal. A kézen vagy a lábon adott területre gyakorolt nyomás elősegítheti a megfelelő szerv vagy mirigy gyógyulását. Stressz, migrén, hormonális zavarok, légzési, emésztési és keringési rendellenesség, illetve az arcüreg betegségei esetén hasznos.

A manuálterapeuták a keringési és emésztési problémák néhány típusát, de főleg a váz- és izomrendszer (például sportsérülések okozta) eltéréseit kezelik. A gerinc, az ízületek és az izmok óvatos átmozgatásával, helyrerakásával segítenek. A kiropraktőrök a betegségek forrásának a gerinc elmozdulását és a gerincvelő sérülését tekintik, amelyek korlátozzák a mozgást. Az oszteopáták az izmok, a csontok és az ínszalagok egyensúlyi helyzetét állítják vissza.

Az akupunktúra során vékony tűket használnak, hogy felszabadítsák és stimulálják az energiacsatornákat.





A masszázsnak több jótékony hatása is van: élénkít, megnyugtat, illetve fokozza az immunitást.

Az Alexander-technika a rossz testtartás – görnyedtség, káros mozgásmintázatok, izomfeszültség és az ezekből származó légzési problémák – javítását célozza, mivel ezek hátráltatják a sérülésekből való felépülést, illetve súlyosbítják a fájdalmakat. A technika használói megtanulják, hogyan figyeljék egész viselkedésüket – testtartásukat, légzésüket –, hogy stresszes helyzetekben tudatosan kezeljék testüket. A technika segít légzési problémák, hátfájás, szorongás és stressz esetén, valamint emeli testünk energiaszintjét.

A hidroterápia a víz tulajdonságait kihasználva enyhít a kopásos ízületi megbetegedés, a fibromyalgia, a Bechterew-kór, a reumás ízületi gyulladás és a krónikus derékfájás tüneteinek. A kezelés jelenthet víz alatti vízszugármasszázszt, iszap- vagy gyógyfürdőt. Fizioterápiával kiegészítve enyhítheti az ízületi gyulladás tüneteinek. A meleg víz ellazítja az izmokat. A víz felhajtóereje csökkenti az ízületekre nehezedő nyomást, a vízben végzett mozgás a nagyobb ellenállás miatt erősíti az izmokat. A hidroterápia a pikkelysömör kezelésében is hatásos.

A virágterápiák (a Bach-virágterápia, illetve az ausztrál bozótos virágesszenciáin alapuló gyógymód) során feszültségoldó és érzelmi harmóniát teremtő tinktúrákat használnak, amelyeket a lelki alkatnak megfelelően választanak ki.

A homeopátia alapfeltevése szerint „hasonló a hasonlót gyógyítja”. A tüneteket olyan potenciális szerekkel kezelik, amelyek egészséges embereken a betegséghez hasonló tüneteket okoznak, így indítva be a test öngyógyító folyamatait. Az egész testet erősítő terápia enyhíti a betegség tüneteinek.

Az életvezetési tanácsadás célja magatartásbeli mintázatok megváltoztatása, nehéz élethelyzetekben a megoldás megtalálása. A pszichoterapeuták régóta megoldatlan kérdések mélyebb okait feltárva adnak értelmet érzelmeinknek. A terápia célja megváltoztatni azokat a mélyen gyökerező beidegződéseket, amelyek befolyásolják egészségünket, önértékelésünket és kapcsolatainkat.

A hipnoterápia és a biofeedback során a test és az elme által feldolgozott információt, illetve az arra adott választ megváltoztatva tanulunk meg megbirkózni a fájdalommal, a szorongással, hagyunk fel káros szokásainkkal. A hipnoterápia a vizualizáció – a kívánt eredményre való fókuszálás – technikáját is felhasználva, a tudatalattira hatva találja meg a probléma gyökerét, és változtatja meg a viselkedést. Gyakran használják érzelmi és pszichológiai problémák megoldására vagy fájdalom kezelésére. A biofeedback célja – a szívverés, az agyhullámok és az izzadás megfigyelésével – tudatosítani, hogyan hatnak érzelmeink a testműködésünkre, majd ennek fényében uralni és megváltoztatni viselkedésünket.