

Egészség-füzetek

4



Szénanátha

ALLERGIA ÉS TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

Temesvári Gabriella

TEMESVÁRI GABRIELLA

SZÉNANÁTHA

ALLERGIA ÉS TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

2002

©TEMESVÁRI GABRIELLA

Egészség-füzetek sorozat

SZÉNANÁTHA

ALLERGIA ÉS TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

Szerkesztette, a borítót tervezte: Temesvári Gabriella

ISBN szám:

BioTer Bt. kiadásában

2002. február

TARTALOM

PROLÓGUS.....	5
SZÉNANÁTHA.....	7
MI AZ ALLERGIA?	7
IMMUN-DEFEKTUS MODELL.....	8
MI AZ ASZTMA?	9
AZ ALLERGIA OKAI	10
A LÉGSZENNYEZÉS.....	10
A PAH	11
AZ ÓZON	12
A DOHÁNYFÜST	13
A VIRÁGPOROKRÓL	14
SZÉNANÁTHA ÉS A SZÜLETÉSI JEGY.....	18
PROBLÉMÁK ÉS TENNIVALÓK	21
1. MÉREGTELENÍTÉS	23
TISZTÍTÓKÚRA	23
2. REFORMTÁPLÁLKOZÁS.....	26
DIÉTA.....	31
3. GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK.....	33
FITOTERÁPIA.....	33
VÉRTISZTÍTÓK	36
HURUTOLDÓK	36
GÖRCSOLDÓK	36
GYULLADÁSCSÖKKENTŐK	36
HÖRGŐTÁGÍTÓK.....	37
SZIMPATIKUS IDEGRENDSZERT INGERLŐ	37
ANTIHIŠTAMIN HATÁSÚ	37
AJÁNLOTT HÁZISZEREK	37
SZTEROIDOKRÓL	38
AZ AROMATERÁPIA	38
LEVENDULAOLAJ.....	39
EUKALIPTUSZOLAJ.....	39
AZ ILLÓOLAJOK FELHASZNÁLÁSA	39
BACH-VIRÁGTERÁPIA	40
4. ELEMÉK	42
FOTOTERÁPIA.....	43
VÍZGYÓGYÁSZAT	43
KNEIPP-KÚRA	43
ASZTMAZUHANY	44
BARLANGTERÁPIA.....	45
NEMESKŐGYÓGYÁSZAT	47
SZÍNTERÁPIA.....	48

5. MOZGÁS.....	50
TÜDŐKAPACITÁS NÖVELÉSE.....	50
INTEGRÁLT LÉGZÉS.....	50
PARADOX LÉGZÉS.....	51
TORNA.....	51
TALP- ÉS KÉZREFLEXOLÓGIA.....	51
MANUÁLIS TERÁPIA.....	54
6. PIHENÉS, ALVÁS.....	55
TERMÉSZETES ALVÁS	55
RELAXÁCIÓ.....	55
7. JÓGA	58
HALTARTÁS	58
EKEÁLLÁS	59
KOBRAÁLLÁS.....	59
HEGYÁLLÁS	59
TÖRZSHAJLÍTÁS	60
8. LELKIGYAKORLAT	61
PSZICHOLÓGUS SZEMMEL	61
IMAGINÁCIÓS GYAKORLAT	63
MEDITÁCIÓ.....	63
HANGTERÁPIA.....	64
KINEZIOLÓGIA	65
9. SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	66
TÁVOL-KELETI GYÓGYMÓDOK.....	68
A KÍNAI GYÓGYÁSZAT FILOZÓFIÁJA.....	68
AKUPRESSZÚRA	70
MOXATERÁPIA.....	75
KÖPÖLYÖZÉS	76
FÜLREFLEXOLÓGIA.....	76
AKUPUNKTÚRA SPECIÁLIS FORMÁI	78
HOMEOPÁTIÁ	79
URINOTERÁPIA	82
SZIMBÓLUMTERÁPIA	84
ESETLEÍRÁSOK.....	86
FELHASZNÁLT IRODALOM.....	89

Köszönettel ajánlom ezt a könyvet Káldi Péter barátomnak, aki segítségemre volt a munkámhoz szükséges számítógépes háttér megteremtésében.

PROLÓGUS

Szeretettel üdvözlöm allergiában, szénanáthában, asztmában szenvedő embertársaimat.

A természetgyógyászat rendkívül sokrétű segítségét próbálom meg tolmácsolni Önök felé. Olyan sokszínű a lehetséges gyógy mód, mint amilyen sokszínű maga a természet. Bizony nehéz a választás. Ezt megkönnyítendő íródott ez a kis könyv, hogy segítsen eligazodni és választani.

A hatvanas években találoztam először a kínai gyógyászat lenyűgöző rendszerével. Majd a nyolcvanas években a hazai természetgyógyászat kirügyezését figyelhettem meg. Mindegyik ágába belekóstoltam, elbűvölt ez a sokoldalúság, a természet ajándékainak pazar bősége. Így hálálja meg,

hogy annyit vét az Ember szülőanyja, a Föld, a Természet ellen. Pedig a Természet gyermekeiként az Ő törvényei szerint kell élnünk az életben maradáshoz. Minden mindennel összefügg, ezért nem vonhatjuk ki magunkat a Törvények alól. A könyv célja, hogy a visszavezető Utakat, mint lehetőségeket megmutassa. Mindenkinek magának kell rájönnie, hol tért le az Útról, és hogyan térhet vissza Rá.



A természetgyógyászat szemlélete holisztikus, azaz a környezetén belül élő egész embert tekinti, és nem különálló szervekben gondolkodik.

Az *Egészség-füzetek* sorozat – amely egy-egy egészségi probléma, illetve problémakör megoldására próbálja minél szélesebb sávban összeszedni a gyógyulási lehetőségeket – sok betegen segíthet, sőt praktizáló gyógyítóknak is adhat ötleteket.

Első páciensem ebből a betegségcsoportból saját kisfiam volt, aki már akkor évek óta eredménytelenül küszködött ezzel a bajjal. Később több pácienssel is szép sikereket értünk el, ez felbátorít arra, hogy másoknak is megmutassuk az utakat. Az utakat, néhányat a rengeteg közül. Mindegyik egyfelé vezet, és ez a harmónia, a szenvedésmentes, EGÉSZ élet, mely csak a természettel együttműködve képzelhető el, hiszen részei vagyunk az Egésznek.

Minden ember más, másként reagál a különböző gyógy módokra is. Amelyik egyiküknél remekül beválik, az a másiknál hatástalan. Keressék meg az Önöknek legmegfelelőbbet, személyiségükhöz, életvitelükhöz, egyéniségükhöz, tüneteikhez leginkább megfelelő segítséget.

A könyvben szereplő gyógy módok megtanulhatók, bővebb ismereteket előadásokon, tanfolyamokon szerezhethet.

Ha valamiben segíthetek, keressen telefonon, vagy levélben. Sikeres gyógyulást, jó EGÉSZséget kívánok:

Temesvári Gabriella

N 2111 SZADA, Margita u. 5.

? 06-28/407-320

„Ne várj csodát. Mert a csodás ígéret teljesül, anélkül, hogy csoda történne.”

Weöres Sándor

SZÉNANÁTHA

Egyre több ember életét keseríti meg a szénanátha, azaz az allergia egyik fajtája, ami a légutakon okoz tüneteket elsősorban. Az orrfolyás, a szem kötőhártya gyulladása önmagában is elég kellemetlen, de súlyosabb esetben az asztmáig terjednek a tünetek, ami már akár életveszélyes is lehet, de mindenképpen több a kellemetlenségnél.

MI AZ ALLERGIA?

Az allergia a szervezetnek a megszokottól eltérő válasza valamely ingerre, egyfajta túlérzékenység. Ez a túlérzékenység immunrendszeri hiba, elromlott kódolási probléma.

Amikor káros betolakodók, antigének¹ (vírusok, baktériumok, toxinok², allergének³, fehérjetermészetű anyagok) jutnak a szervezetbe, az immunsejtek immunglobulin E (IgE) elnevezésű antitesteket⁴ képeznek. Ezek a legközelebbi antigén anyagokkal találkozva, azokkal összekapcsolódva különféle hormonokat, mindenekelőtt hisztamint⁵ termelnek. Az allergiások esetében az immunrendszeri bekódolás hibája miatt túlzott mennyiséget, és ez a hisztamin-felesleg okozza az allergia kellemetlen tüneteit.

¹ antigén: immunválaszt kiváltó idegen, fehérje természetű anyag

² toxin: méreg

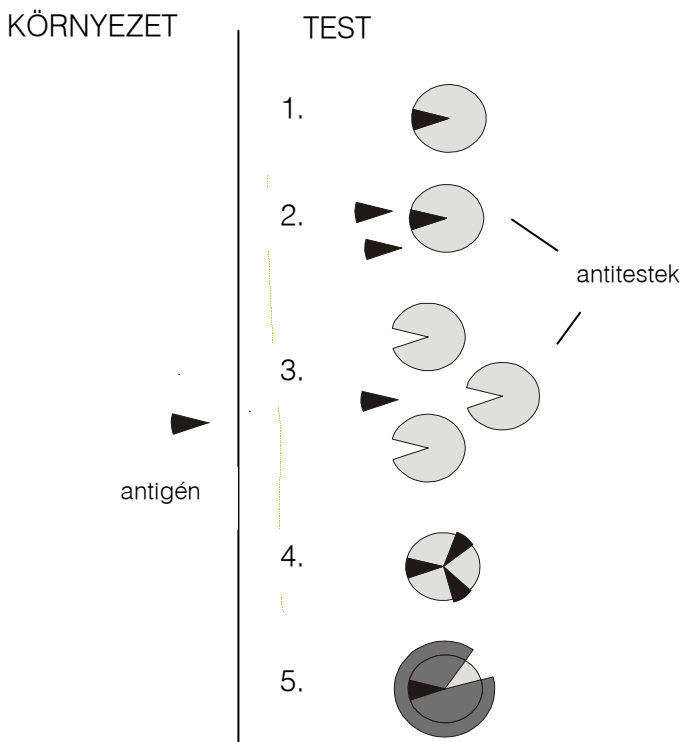
³ allergén: az antigén kifejezéssel egyértelmű. Arra utal, hogy az antigén a szervezetbe jutva allergiás reakciót vált ki.

⁴ antitest: ellenanyag. Antigén-ingerek hatására képződő fehérjék, amelyek a termelésüket kiváltó antigénnel sajátos reakcióba lépnek. Az antitestek immunglobulinok.

⁵ hisztamin: hisztidinből (aminosavból) keletkezik, tágítja a hajszálereket, ezáltal csökkenti a vérnyomást, összehúzza a hörgőizmokat, asztmás rohamot provokál

Nézzük meg az ábrán az immunrendszer antigén-antitest modelljét.

IMMUN-DEFEKTUS MODELL



Az ábrán az 1. modell mutatja az egészséges alaphelyzetet, amikor az antigén behatol a szervezetbe, megfelelő mennyiségű antitest fogadja, az elpusztítja az antigént, azután teljesítve feladatát, szétesik.

A 2. modell esetében nincs elég antitest, ekkor az antigénnek (vírus, baktérium, mérgeanyag, stb.) megfelelő betegségi állapot, fertőzés, láz, stb. keletkezik.

A 3. modellben túl sok antitest van, ez a helyzet modellezi az allergiát, túlérzékenység alakul ki. Kezelhető mennyiségű „támadásra”, antigénre túlzott reakcióval válaszol.

A 4. modell az immunhiányos állapotot mutatja, amikor az antitest nem bántja az antigént, sőt, esetleg jól „szaporíthatja” azt. Ez a daganatos alaphelyzet, AIDS, stb.

Az 5. modell azt mutatja, hogy szintén valamilyen immunrendszeri hiba miatt az antitest ugyan bekebelezte az antigént, de nem tud utána szétesni. A szervezet az így keletkező formáció ellen kitermel egy új antitestet, de az nem tud mit kezdeni a részben saját-anyaggal, megzavarodik, és mást támad meg. Ez az autoimmun betegségek alapmodellje. A más, amit támadás érhet, lehet izület, synoviális hártya, stb. A megnyilvánulási forma, hogy Bechterew-kór, psoriasis, rheumatoid arthritis, lupus, stb. fejlődik-e ki, az egyéb körülményektől függ.

Nos, allergiánál egyes antigénekkal szemben a 3. modell áll elő, de előfordulhat, hogy ugyanakkor más antigénekkal szemben a 2. modell, ami azt jelenti, hogy fogékonyabb a szervezet ezekre a betegségekre.

Tehát megtörténik a belégzés, a levegővel együtt jönnek az antigének, és hozzákötődnek a szervezetben jelen lévő IgE antitesthez. Ez az összekötődő formáció kapcsolódik bizonyos szöveti és vérben található sejtek felületi érzékelőire. (receptor) Ez a kötődés gyulladáskeltő anyagok – hisztamin és proszttaglandin E2 – gyors felszabadulását eredményezik, melyek erős teljes viszketést, heves tüsszögéses rohamokat okoznak. Az első allergiás történés után még órákkal később is speciális közvetítők (mediátorok) szabadulnak fel, melyek fenntartják a kialakult tüneteket. Ráadásul, ha az allergén belégzés folyamatos (szmog, virágpor) akkor a panaszok is folyamatosan fennállnak, és nagyobb az esély arra, hogy súlyosabbá, szövődményessé válik a betegség.

MI AZ ASZTMA?

Tüdőasztmának azt a rohamszerűen fellépő légszomjat nevezzük, amely jellegzetes, fütyülő kilégzéssel párosul. A kis hörgők és a hörgőcskék összeszűküléséről van szó, amit a simaizomzat görcse, a légutak gyulladásos ingerlékenysége és a nyálkahártya allergiás duzzanata és váladékozása okozhat. (*Dethlefsen-Dahlke*)

Nemrégiben a WHO, az ENSZ egészségügyi világszervezete korunk egyik legnagyobb betegségcsoportjának nyilvánította az allergiás panaszokat. Nemcsak nő a betegek száma, hanem egyre fiatalabban betegszenek meg, – már sok csecsemő is, – és egyre súlyosabb formákat ölt.

AZ ALLERGIA OKAI

Az összefüggéseket, okokat kutatva arra a következtetésre jutottak, hogy a rohamosan növekvő környezetszennyeződés, a városi életforma és az ezzel járó stressz, a táplálékok előállításához felhasznált adalékanyagok, színezékek, tartósítószer, a vegyszeres növénytermesztés, a dohányzás, - a paszszív is – és a csecsemők szoptatási idejének lerövidülése egyaránt befolyásolják az allergiás betegségek gyakoriságát.

Az allergiás tünetek szaporodásának legfőbb oka az iparosodás, és az ennek következtében fellépő levegőszennyezés. A diesel meghajtású járművek kipufogógázai például erősen aktivizálják az allergiát kiváltó anyagokat. Állatkísérletekkel igazolták, hogy ez a gáz okozza a Japánban korábban ismeretlen cédruspor-allergiát, amelyben ma a japánok kb. 20 százaléka szenved. A cédrus virágpora ugyanis önmagában igen ritkán vált ki allergiás reakciókat, ám ha a pollennel együtt diesel-kipufogógáz is jut a szervezetbe, az allergiás tünetek jelentősen megszorodnak.

A LÉGSZENNYEZÉS

Nézzük, mi történik az emberi szervezetben a légszennyezettség következtében? A levegőben lebegő por, koromszemcsék a rájuk tapadt egyéb anyaggal bekerülnek a légutak nyálkahártyájára. A szervezet védekező rendszere azonnal akcióba lép, a légutak csillószőrös háma igyekszik kihajtani ezeket az anyagokat. Egy felfelé irányuló mozgással az orrnyálkahártyáig tereli a mélyebb légutakba kerülő idegen részecskéket. Amit nem sikerül így kitakarítani, azt a nyirokrendszer révén próbálja a szervezet ártalmatlanná tenni. A légneemű részecskék, káros gázok bénítóan hatnak a csillószőrökre, gátolják mozgásukat. Ezzel a nyálkahártya öntisztulása zavart szenved. Nyálkahártya fedi az orr- és arcüreget, a légcsövet, a hörgőket, és a gyomrot, beleinket is. Tartós környezeti ártalom esetén a nyálkahártya, amely a légutakat borítja megbeteg-

szik, sérül, begyullad. A sérült, védekezni nem tudó nyálkahártyán átjutnak a fehérjetermészetű vagy a test fehérjéjéhez kötődő anyagok, és ezzel allergizálják a szervezetet. Tehát az igazi ok a szennyező gázok károkozása, a következmény, hogy a nyálkahártya áteresztővé válik, és ezzel védtelen a bekerülő mérgezéssel szemben, kifejlődik a túlzott reakció, az allergia.

A kisgyermek már gyakran szennyezett környezetbe születik. Nincs ideje a védőmechanizmus kialakítására, így egyre fiatalabb korra tolódik a légúti betegségek megjelenése. A betegségek egy része allergiás jellegű, szénanátha, allergiás légcsőgyulladás, arcüreggyulladás, torokgyulladás. A kórokozók ugyanis könnyen megbetegítik a legyengült nyálkahártyájú szervezetet. *(Dr.Müller Mária gyermek allergológus.)*

A PAH

A levegőben lévő egyik legveszélyesebb anyag a PAH. Működési mechanizmusáról álljon itt néhány szó, hogy értsük a veszély nagyságát. A szénhidrogének körébe sokfajta vegyület tartozik. Megkülönböztetjük a nyílt láncú szénhidrogéneket, valamint az aromás szénhidrogéneket, melyek közül kiemelt figyelmet érdemelnek a rákkeltő **policiklusos aromás szénhidrogének** (PAH-ok). A legismertebb PAH-ok a benzpirén, dibenzantracén, metilkolantrén. Ezek a kőolajszármazékok tökéletlen égésének termékei. Szilárd hordozókon, például koromszemcséken, – dieselüzemű járművek kipufogóiból nagy mennyiségben kerülnek a levegőbe – azok felületére tapadva jutnak ki a környezetbe! A finom porrészecskék igen veszélyesek, mivel eljuthatnak az alsóbb légutakba is. De van, ami miatt különösen veszélyes! Már a születendő gyermeket, vagy picit csecsemőt is károsítják!

Ugyanis az aromás szénhidrogének a születés körüli időszakban többféle úton kerülhetnek a fejlődő magzatba, csecsemőbe. Bejuthatnak a várandós kismama szervezetébe, és akkor egyrészt a méhlepényen áthatolva a géneket befolyásolni tudják úgy, hogy késői rákképződés alakulhat ki, másrészt befolyásolhatják az érésben lévő receptorokat, amelyek csak később kapnák meg a megfelelő információt. A szteroid receptorokhoz kötődve így

megakadályozzák, hogy a receptor érése helyes útra terelődjék. Ennek eredményeként felnőtt korra a receptorok kötési képessége és a sejtek (szervek) válaszképessége megváltozik, kóros irányba tér el. Hibás immunválaszt adva, az előbb vázolt modellek valamelyike alakul ki.

*A jelfogók valamikor a születés körüli időszakban alakulnak ki,. Előfordulhat azonban, hogy olyan anyagok vannak jelen a szervezetben, amelyek a hormonhoz hasonlítanak, de nem maguk a hormonok, és ezek is tudnak kapcsolódni az akkor még nem teljesen szelektív jelfogókhoz, így életre szólóan megváltoztatják azok működését. Szteroid alapvázsal azonban nemcsak a szteroid hormonok, hanem bizonyos aromás szénhidrogének **(PAH-ok) is rendelkeznek!** Ezek a környezetünkben lévő szennyezőanyagok, amelyek az autók kipufogógázai-ból és a gyárakból kerülnek ki, a szemet égetés következtében jutnak a levegőbe, vagy növényvédő szerekkel a szervezetünkbe, tehát a benzpirén, a metilkolantén, a dioxin stb. Ha ezek abban az időszakban kerülnek a szervezetbe, amikor a receptor beállítódik, az éppen érző receptorokat befolyásolhatják, és azok működését elrontják, eltérítik, mert kötődni képesek hozzájuk. (Bizonyos receptorok, pl. a vérképző szerveké a serdülőkorig elronthatók.) Az „elrontás” egyik fajtája az allergia. Azt hiszem ennyi ízelítő elég a PAH-ok káros hatásairól ahhoz, hogy elmenjen a kedvünk a kipufogógázos, dohányfüstös környezettől.*

A dieselmotorok szénmonoxid, és szénhidrogén kibocsátása kisebb a benzinmotorokéhoz képest. DE! hatszor annyi nitrogénoxidot, és 500-1000-szer annyi kormot bocsátanak ki. Ráadásul a kéndioxid 10-20-szorosára fokozza a korom rákkeltő hatását (Susanne Hippeli biológusnő kutatási anyaga) A dieselkorom és a kénessav megtámadja és szétzúrodja a sejtmembránban a zsírsavmolekulákat és így a sejt elpusztul.

AZ ÓZON

A „földi” ózon, (trioxigén) – nem tévesztendő össze a magas légköri, káros sugárzásoktól védő ózonréteggel – általában koradélutáni intenzív napsütés hatására, száraz mozdulatlan levegőben keletkezik, elsősorban a gépjárműforgalomból származó nitrogénoxidokból és szénhidrogénekből. Szeles időben a kipufogó gázok – ha még nem szívtuk be – gyorsan széteszanak, és „legfeljebb” savasesőt okoznak. A szélcsen-

des nyári időben ellenben az alul lévő hideg levegőrétegre rátelepedik a meleg, és a felszállni nem tudó szennyezőanyagoknál ekkor indítja el a napfény a fotokémiai folyamatot. Ez az ózon nagyon súlyos mérég! Görcsös folyamatot indít el, fejfájást, köhögést, rosszullétet, fulladást, légszomjat, asztmát, tüdővizenyőt okozhat, de megtámadja a szemet is. Ezen kívül megtámadja a gabonaföldeket, fő okozója az erdőpusztulásnak is.

Az ózon kémiailag labilis kötés, könnyen felbomlik stabil kétatomos oxigénmolekulára, a harmadik szabad oxigén igen reakcióképes, agresszív oxidálószer. A földfelszín közelében minden élő sejtet károsít. A túl nagy koncentrációban jelenlévő ózon az erdők levélzetét teljesen leégeti, ami az oxigén utánpótlás termelődését csökkenti. A forgalmas utak mentén, a faleveleken nyáron látható apró, égésszerű pöttyök jelzik az ózon jelenlétét. Az átlagosnak mondható ózonszintnek kitett személyek szervezetének csökken a baktériumok elleni védekezőképessége, növekszik a prosztaglandin képződése, ami az immunrendszert szabályozza, és gyulladásfokozó hatása van. Antioxidánsok bevitelével valamelyest enyhíthetjük romboló hatásukat. (Lásd később.)

A DOHÁNYFÜST



Dohányzaskor sok (ezer körüli) káros égéstermék keletkezik, köztük szénmonoxid, kátrányfélék, melyek a tüdőkön keresztül a véráramba kerülve fejtik ki káros hatásukat. A tüdő szerepe a légcseré, mikor az éltető oxigént felvesszük, a széndioxidot és egyéb keletkezett gázokat leadjuk. Ha az oxigén helyét dohányfüst foglalja el, felhalmozódnak a sejtek életműködését gátló gázok (széndioxid, ammónia, metán) és más sejtmérgek. Ha oxigénhiány lép fel, akkor például felhalmozódik a cukorlebontás terméke, a piroszőlősav a vérben, amely erős érszűkítő, vérnyomásemelő mérég.

A dohányzás során keletkező mérgező anyagok lebontásához rengeteg C-vitamin kell, így ebből hiányállapot alakulhat ki. A C-vitamin hat a mellékvesére, összefüggésben van a stressztűrő-képességgel.

A terhesség alatt dohányzó anyák gyermekeinél háromszor nagyobb a veszélye annak, hogy életük első 18 hónapjában légúti betegségeket szereznek, mint a nem dohányzó mamák kisbabáinál. Egy tengerentúli becslés szerint az asztmás gyerekek 18-34 százaléka betegedett meg édesanyja dohányzásának következtében.

A VIRÁGPOROKRÓL

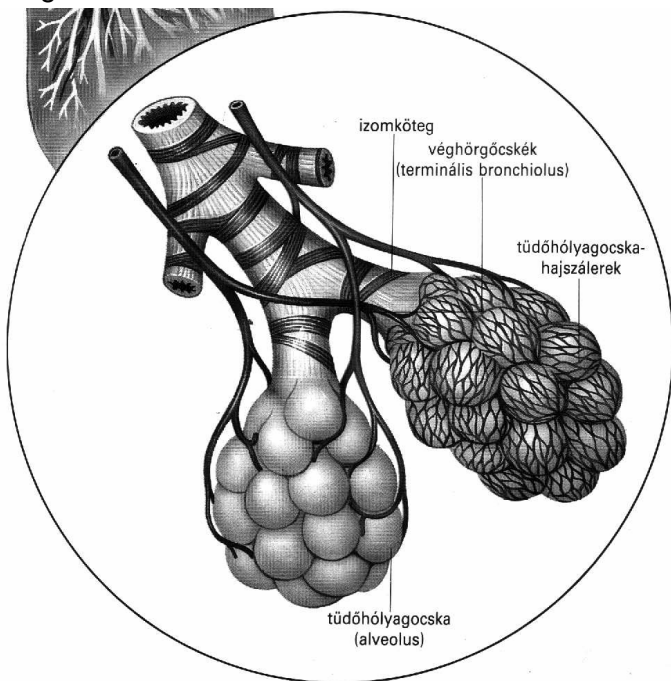
A szénanátháért elsősorban a virágporokat, polleneket okolják, de a helyzet nem is ilyen egyértelmű. Könnyen belátható, hogy virágok, virágporok mindig is voltak, előbb, mint az Ember. Allergia, szénanátha mégis szinte ismeretlen, nagyon ritka nyavalya volt. Napjainkban pedig évről-évre egyre több ember szenved miatta. Ráadásul vidéken, ahol több a virágpor kevesebb a megbetegedés, mint a városokban.

A **pollen** szó latin eredetű, és nagyon finomra őrölt lisztet jelent. A mai nyelvhasználatban a virágport nevezzük így. A parányi golyócskák mérete két ezred és két tized milliméter között változik. A szélbeporzású növények virágpora simább felületű, így könnyebben száll. A szél akár több 100 km messzire is elviszi. A pollen átjut a sérült nyálkahártyán, kapcsolatban kerül az immunglobulinnal, ami elindítja a közvetítőanyagok (hormonféleségek, hisztamin, acetilkolin⁶, stb.) kiáramlását. Következmény a szénanátha, szénaláz kötőhártya gyulladással, majd erős tüsszögési ingerrel kísért orrnyálkahártya gyulladás kombinációja, melyet gégehurut és végül tüdőasztma követ.

A savas környezet növeli a görcsveszélyt. Ez a **savas környezet előállhat helytelen táplálkozás, és a belélegzett kipufogógázok miatt, (kéndioxid, szénmonoxid, széndioxid stb.),** melyek a tüdőben lévő vízpárával kénessavvá, illetve szén-savvá alakulnak. Ezek a savak a rajzon látható kis izmocskák görcsét okozzák, melyek elzárják a tüdőhólyagocskákat a levegő elől. A levegő nem tud kiürülni.

⁶ acetilkolin: közvetítő anyag, befolyásolja a szív működését, a bélmozgásokat, (allergiás hasmenés) fokozza a nyál- és gyomorsav elválasztást.

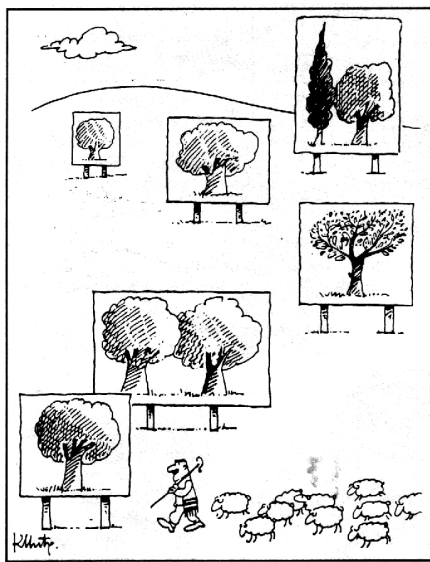
Súlyos, hosszú ideig tartó állapotban a kis hólyagocskák kitágulnak, közülük több „kipukkadhat”, pontosabban a sok kis hólyagocskából kevés nagyobb lesz, így jelentősen csökken a tüdő légzési felülete.



Februártól égerfa és mogyoró kezdi a virágzást, májusban-júniusban a fűfélék, augusztusban az ambróziafélék virágpóra van töményebb mértékben a levegőben, de még szeptemberben, októberben is virágzik valami, pl. az aranyvessző. Decemberben, januárban a cédrus pollenjei szállnak, szerencsére ez a mi éghajlatunkon elég ritka, nem éri el a betegséget kiváltó koncentrációt.

Tehát látható, hogy a pollenek erős allergénné váltak, de ez a környezetszennyezés következtében kialakult nyálkahártya gyulladások, és immunrendszeri anomáliák következményei. Mégis a virágokat kezdjük el irtani!

Rémülettel figyelem a médiákból áradó harsány buzdítást, mely irtó hadjáratot szervez a népellenességnek kikiáltott parlagfű ellen.



Ha ez így megy tovább, képzeljük el, hogy mi lesz. Kiírtják a parlagfűvet, azután az útifűvet, a borjúpázsitot, a gyermekláncfűvet, a rozst, a réti perjét, a csomós ebírt, az aranyzabot, a réti ecsetpázsitot, a csenkeszt, a kurta perjét, az árpát, a búzát, a zabot, a kukoricát, az ürmöt, majd a többi fűfélélet, következnek az akácok, a bodzabokrok, az olajfák, a hársak, égerfák, mogorók, nyárfák, fűzfák, szilfák, nyírek, bükkösök, kőrisfák, tölgyek, és társaik,

majd ha mindezzel végeztek lapátra kerülnek a tollas-szőrös állatok, kutyák, macskák, madarak, – talán a szomszédok, anyósok, főnökök is szóba jöhetnek – minden és mindenki, amire csak allergiás lehet valaki. Hiszen csak az egyes fajta pollenekre allergiások száma más, de ki határozza meg, hogy hol a határ? A parlagfűvet írtatom, de az akácot nem, pedig arra is százezrek allergiások. (Fentebb csak a kiemelkedően erős allergéneket soroltam fel.)

És akkor szépen ülhetünk a maradék, a nagy szennytömeg közepén, de nem sokáig, mert hiszen oxigénünk, ennivalónk sem maradt, és minden elveszett.

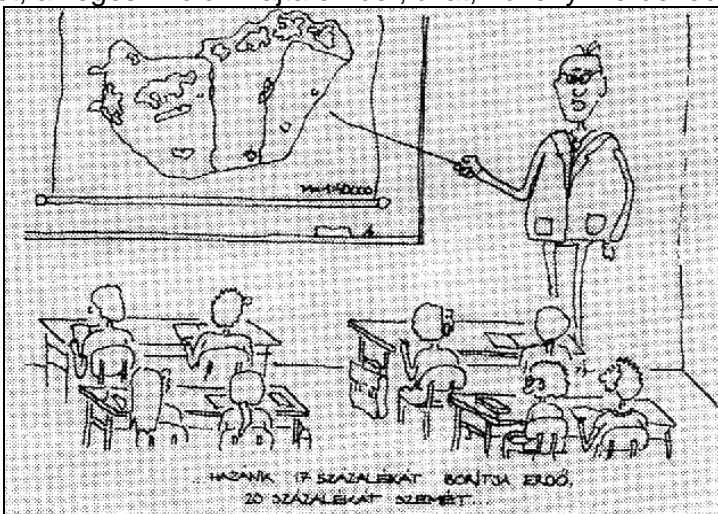
Aki kiírja az egyik „bűnöst”, – ami persze lehetetlen – egy másikra lesz allergiás, és ez így folytatódik, tehát az írtás nem megoldás! Az alap okot kellene megszüntetni.

De az senkinek nem jutott még eszébe, hogy komolyan korlátozzák a nagyvárosokban a gépjárműforgalmat, hogy erőteljes kampányba kezdjenek az energiatakarékosság érdekében, hiszen így csökkenthető lenne a hőerőművekből kikerülő

szennyezés, és az atomerőművek szennyező konzervjei is, mely csomagokkal már tele van a talaj.

Az el nem fogyasztott energia szennyez a legkevésbé!

Mindenki a maga környezetében teheti a legtöbbet, és a sok-kicsi-sokra-megy törvénye alapján – az emberiség több-milliárdos létszámát véve alapul – ez jelentős előrehaladás lehet, az egész Föld – rajta ember, állat, növény – érdekében.

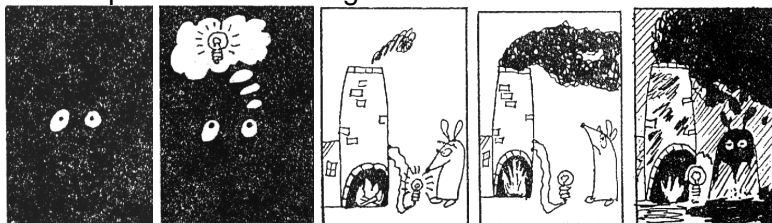


Néhány ötlet: Ne járjon autóval, csak ha biztos, hogy az a leg-gazdaságosabb! Ahova tud gyalog, biciklivel, vagy tömegközlekedéssel jusson el! Ha mégis szükséges a gépkocsi, csak jól beállított, tökéletes égésű, takarékos motorral menjen! Ne használjon gázzal töltött szórópalackot! –még senkivel sem találkoztam, akinek légpumpa használatától tört volna le az ujjja. – Gyermekeinél na használjon eldobható pelenkanadrágot! Egy mai gyerek amíg szobatiszta lesz néhány tonna műanyag „ultramag-libero-szemetet” termel, amit persze elégetnek, amiből szintén károsító anyagok szabadulnak fel. Ne dohányozzon! Aki dohányzik, elveszíti jogalapját, hogy allergiáját másokon kérje számon! Ne égesse feleslegesen a földgázt, ne gyújtson villanyt ok nélkül, ne vásároljon műanyagpalackot, amit elégetnek, városnyi mérgező anyagot juttatva a levegőbe.

Tartózkodjon minden formában a felesleges energiafogyasztástól!

Az energiatermelés nem csekély része annak előállításakor, és annak alkalmazásakor keletkező szennyezés csökkentéséhez használandó el.

A kis képsort szemlélve elgondolkodhatunk ezen.



Pl. Franciaországban az atomerőművek hulladék anyagait az ország termelésének negyedét kitevő betonsüllyesztőben helyezik el. Mennyi levegőszennyezést okoz, és energiafelhasználást igényel csupán a hulladék elfedése.

mat adnak bármilyen ezzel kapcsolatos témában. Ökoszolgálat 1054 Vadász u. 29. 06-1-311-7855, (Belföldről díjmentes: 269-4016)

Szóval mielőtt kiirtanánk az egész élővilágot, magunkkal kezdjünk valamit. Ingerküszöbünk növelhető természetgyógyászati módszerekkel, a többi mindannyiunk – főleg a kormányzati szervek – összefogásán múlik.

Most a sok elkeserítő dolog után, pihenésképpen nézzünk meg egy érdekességet.

SZÉNANÁTHA ÉS A SZÜLETÉSI JEGY

Megvizsgálták az allergiás nátha és a születési időpont közötti összefüggést is. A túlérzékenységi reakcióval fokozottan lehet számolni a márciusban születettek esetében. Ez a felmérés feltételezi, hogy a születés utáni időszakban történő első érintkezés az allergiát kiváltó külvilági tényezőkkel döntő mértékben befolyásolja a későbbi túlérzékenységi állapotot. (Forschung und Praxis)

Hasonló következtetésre jutunk, ha a születési csillagjegyünk alapján asztrológiai betegség hajlamainkat vesszük figyelembe.



Évezredek óta köztudott, hogy születésünk időpontja sok mindent meghatároz. Nincs abban semmi meglepő, ha ez szervezetünk érzékenyebb pontjait, betegségi hajlamainkat is befolyásolja. Magyarázata, hogy a magzati fejlődés időszaka alatt a különböző csillagjegyek, bolygók „felkészítik” a születendő gyermeket, de mivel ez az időszak csak 9 hónap, az évkör többi

csillagjegye, bolygója ezt az „edzést” nem tudta elvégezni, ezért az általuk uralt testrészek energiája hiányosabb lehet, érzékenyebbek, az oda tartozó betegségekre fogékonyabbak lehetnek (TEGA)

A szóba jöhető csillagjegyeket nézzük meg, amelyek az allergiánál leginkább érintett területeket uralják, mint az arc- homloküreg, orr, légcső, tüdő, gége.

Kos ♈ szülöttek (március 21.-április 20.)

A jegy a fejet uralja. Általában fejfájástól, magas vérnyomástól szenvednek, stresszesek. Az idegesebb típusokat asztma, szénanátha gyötörheti.

A Kos-szülötteknek nagyrészt vegetáriánus étrendet ajánlatos kialakítani. Főleg egyenek több hagymát, paradicsomot, spenótot. Ne igyanak alkoholt, és ne dohányozzanak.

Gyógynövényeik a rozmaring, majoranna, fokhagyma, torma.

Bika ♉ szülöttek (április 21.-május 22.)

A nyak, torok, nyelőcső, gége, hangszálak, és az emésztés a gyenge pontjaik.

Általában az édes, zsíros ételeket kedvelik. Mindenképpen le kell mondani a cukorról, különösen a magas keményítőtartalmú tésztafélékről és süteményekről. Ajánlatos gyümölcsöt, különösen almát, szedret, egrest, őszibarackot, valamint

zöldségeket, főként babot, borsót, spenótot, krumplit, sárgarépát és zellert fogyasztaniuk.

Gyógynövényeik: menta, kakukkfű, gilisztaűző varádics, lestyán.

Ikrek ☉ szülöttek (május 23. - június 21.)

Az Ikrek ügyeljenek az idegeikre, érzékenyebbek a páros testrészeik, a tüdő, a váll, a kar. Valamint gégehurutra is hajlamosak.

Az Ikreknek nem használ a hús. Rengeteg ásványi anyagra, szerves sóra van szükségük. Jó a friss gyümölcs, sárga- és őszibarack, szilva, füge, faeper, a zöldségek: paradicsom, bab és babcsíra, gomba, répa, spárga, kukorica.

Gyógynövényeik: petrezselyem, levendula, kapor, kömény, eperfa.

Most lépünk tovább, tekintsük át, hogyan is állunk.

PROBLÉMÁK

Szennyeződés (belső és környezeti),
elsavasodott szervezet,
immunrendszeri elváltozás,
sérült, gyulladt nyálkahártya,
tünetek:

orrfolyás, legtöbbször arcüreg- homloküreg gyulladás, illetve váladék lerakódás, szemviszketés, kötőhártya gyulladás, tüszögés, végül asztma.

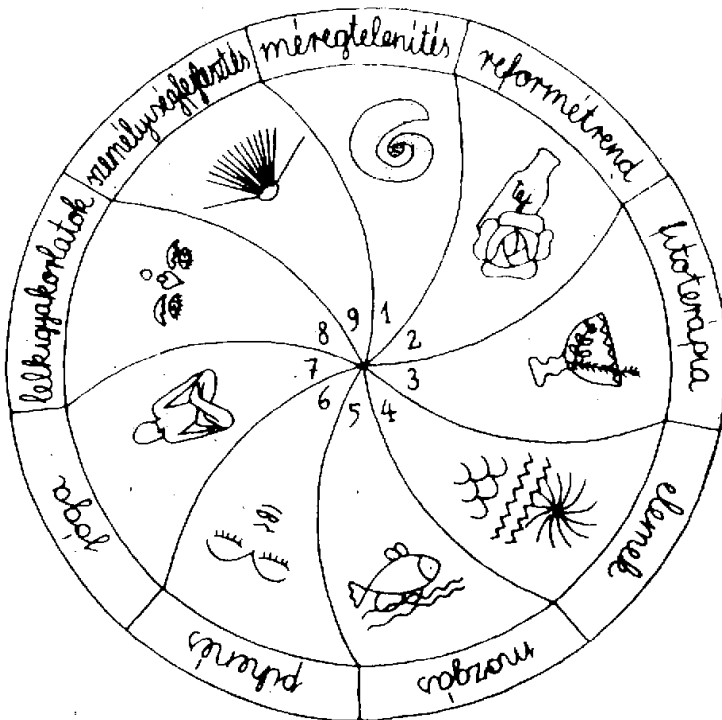
Ezek a megoldandó feladatok. Ebben a könyvecskében csak a légúti allergiával foglalkozunk, mert az ekcéma, csalánkiütés, fémallergia, ételallergia, stb. meghaladná a könyv méreteit, de a tanácsok nagy része felhasználható azokban az esetekben is.

TENNIVALÓK

szennyeződés kitisztítása, elkerülése,
elsavasodás megszüntetése
immunrendszer segítése,
a nyálkahártyák regenerálása,
arc- homloküreg kitisztítása,
orrfolyás és egyéb kellemetlen tünetek csökkentése,
vagy megszüntetése, asztma esetén görcsoldás,
valamint a továbbiakban a tüdőkapacitás növelése, erősítése,
az érzékenységi küszöbünk megemelése,
hosszabb távon végleges gyógyulás.

A feladat nem kevés, lássunk neki, nézzük, mit kínál a természetgyógyászat.

A könnyebb áttekinthetőség érdekében dr. Oláh Andor magyar természetgyógyász által meghonosított 9 osztatú kör mentén fogunk haladni, mely lépésről-lépésre a test-lélek-szellem hármasának harmonikus egységéhez mutatja a teendőinket.



Azután a nagyon jó megoldást tartalmazó egyik legősibb, és egyik legújabb terápia bemutatása és ajánlatai következnek. Megnézzük mit mond a témáról az ősi távolkeleti akupunktúra, a homeopátia, urinoterápia. Végül egy érdekesség, a szimbólumterápia (jelgyógyászat) rejtelseibe pillantunk be.

*„Méregként hat mindaz, ami testben, elmében
és szellemben gyengít téged.”
Vivekánanda*

1. MÉREGTELENÍTÉS

A kilencosztatú kör első szelete a legelső tennivalónkra utal. A vér fokozott szénsavtartalma, mint a savak általában véve, a légzőközpont izgalmát váltja ki. Érthető, hogy a vér összetételének a megváltozása a savfelhalmozódás következtében a légzés zavarát idézi elő, tehát asztmatikus panaszokat okoz. Ezzel az asztma egyik fő okát említettük meg, vagyis a vér és a szövetnedvek kóros összetételét.

A pH-változás, – a sejtközi tér „savasodása” – táplálkozási hibák, rossz légzés, salakanyagok következtében lép fel. (Ez azért is veszélyes, mert a szintén népbetegségnek számító Candidiázis kialakulásához is vezethet.)

Mindezekből láthatjuk, hogy szervezetünkben sajnos mérgek szaporodtak fel. Ezért előbb célszerű a további bevitelt megszüntetni, ezután a már meglévő mérgeket eltávolítani, utána átállni a helyes táplálkozásra.

Tehát a továbbiakban tartózkodjunk a mesterséges szerek élvezetétől, az alkoholtól, cigarettától, konzervált szerek, „műételek” fogyasztásától.

TISZTÍTÓKÚRA

Ha már tudatosult bennünk, hogy mit kell elhagynunk étkezésünkben, akkor ajánlok egy nagyon egyszerű (a többi sokkal komplikáltabb) tisztítókúrát. Ha ezt elvégeztük, utána célszerű a 2. fejezetben felvázolt egészséges táplálkozást folytatni, és akkor már csak egy-egy gyümölcsnap beiktatása elég lesz a szervezet tisztán tartásához.

Az alap tisztítókúra néhány napos lékúrából,
és a kúra alatt végzett béltisztításból áll.

Hatása: riadóztatja a szervezetet, átmossa és vitaminokkal, ásványi anyagokkal tölti fel, a kisebb-nagyobb hibákat segít kijavítani a szervezetnek.

Lehetőleg újhoid előtti napokon végezzük, ekkor hatékonyabb. Lényege, hogy semmi szilárdat nem fogyasztunk, ezzel az emésztőszerveket pihentetjük és – mivel a szilárd részek tartalmazzák a fehérjéket – fehérje hiányos diétát hajtunk végre. Következménye, hogy a szervezetünk a lepakolt felesleges és allergizáló fehérjéket fogja felbontani, felhasználni. Továbbá a zöldség- és gyümölcslevelekben található természetes cukrok és ásványi anyagok, vitaminok energiával és fontos anyagokkal látják el, valamint a folyadék segítségével átmossák a szervezetet. Ezzel több legyet ütöttünk egy csapásra. Felfrissülhetnek emésztőszerveink, kimosódik a méreganyag, lebomlik sok lerakódás és vitaminzuhanyt vehetnek sejtjeink. Ezeken a napokon, – mely otthon legfőljebb egy hétig végezhető, de legkevesebb három nap kell a hatás kifejtéséhez – csak kicentrifugált leveket és gyógyteát fogyasztunk.

Ajánlható lúgosító zöldséglevelek: búzafűlé, sárgarépalé, céklalé, fejesaláta, spenót.

Lúgosító gyümölcslevelek: alma, szőlő, eper, dinnye, citrom, narancs, paradicsom...

A **búzafűlé** házilag csíráztatott búzából készül. A legtáplálóbb, és a legtisztítóbb hatású lé. A-, C- és E-vitamint, B-vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, speciális enzimeket, klorofillt tartalmaz. Előnyös a vérsejteknek, hasznos a bőrre, beöntésként tisztítja és gyógyítja a vastagbelet, hatásos öblögetőszere a szemnek, az arcüregnek. Védi a tüdőt és a vért a különböző levegő- és vízszennyező anyagoktól, toxinoktól. **Asztmában, allergiáknál gyógyszer!**

Egy nap alatt körülbelül másfél liter cukrozatlan levet fogyasztunk 5-7 adagra felosztva. A zöldséglevelek elsősorban ásványi- és nyomelemekben gazdagok, és tisztítanak. A gyümölcsökből készült levek pedig magas szőlő- és gyümölcs-cukor tartalmúak, frissítő hatásúak.

Egy „étkezésen” belül csak zöldség, illetve csak gyümölcslevet fogyasszunk. Ez alól az alma kivétel, azt zöldséggel is keverhetjük.

Hogy az eltávozni szánt bomló mérgeanyagok ne szívódhassanak vissza a vastagbélből, szükség van ebben az időszakban naponta 2-3 beöntésre. Nem kellemes procedúra, de a cél érdekében nagyon ajánlom. E nélkül ugyanis az egész tisztítási folyamat semmit sem ér. A beöntés gravitációs készülékkel történik, melybe két liter testmeleg vizet (célszerű felforralni és hűlni hagyni) és egy adag feketekávét töltünk. A kávé segít a májnak méregteleníteni. Ezt a készülékkel a végbelünkbe juttatjuk. Az első alkalommal addig ismételjük, amíg tisztának mondható folyadékot látunk viszont. A többi alkalommal már elég lesz egy beöntés. A beöntést a tisztítókúra ideje alatt (3-6 nap) naponta háromszor (reggel-délben-este), de legalább kétszer (reggel-este) végezzük.

Legcélszerűbb a tisztítókúrát az allergiás időszakunk előtti időben (1-2 hónappal előbb), egyik újhold előtti napon kezdeni, újhold napja legyen az utolsó. Így sokkal eredményesebb lesz.

**Környezetbarát anyagokat használjunk magunk körül
– háztartási tisztítószeres, építőanyagok, ruhaneműk stb. –
kerüljük a környezetszennyezést és a szennyezett környezetet.**

*„Minden időben jobb, ha az orvosságokat a konyhából,
mintha a patikából kapjuk.”*

2. REFORMTÁPLÁLKOZÁS

A kilenc osztatú kör második szelete a helyes táplálkozással foglalkozik. Itt több dologra érdemes figyelni. Fontos, hogy mit eszünk, mikor és hogyan.

A legfontosabb kérdés, hogy **mit**. Alapszabály, hogy minél természetesebb, nem feldolgozott, teljesértékű, élő, méregmentes legyen táplálékunk. A természetes étel: az ember természetes környezetében, természetes körülmények között termő, permetezés, műtrágya nélkül termelt, természetes állapotban fogyasztott étel. A teljes értékű ételismiszer azt jelenti, hogy komplettek, finomítás mentesek, tehát lisztünk teljeskiőrlésű és nem finomliszt, krumplipürénk teljes burgonyából készül, nem krumplipehelyből. Rizsünk nem fehérizs, hanem barnarizs, mely még minden olyan vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, amelyet a természet beletett. Az élő táplálék a lehető legfrissebb, alkalmasint nyers gyümölcsöt jelent a lekvárral szemben. A méregmentes pedig biotermesztésből – vagy vegyszermentes kertünkéből – származó természetes tápanyagokkal kezelt földben termő, vegyszerrel nem permetezett terményeket jelöli. Budapesten jelenleg a Marczibányi téren szombatontként az Ökopiacon beszerezhetők ilyen termények, közvetlenül a biotermelöktől.

Ez lenne a cél. Ettől persze nagyon messze vagyunk, de a cél felé törekedni, és minél többet megvalósítani lehetőségeinkhez képest, már az is előrehaladást jelenthet a gyógyulás felé.

A **hogyan** kérdéssel kapcsolatban az alapos rágásra, a nyugodt, derűs légkör biztosítására, és az ételek-italok hőmérsékletének fontosságára kell felhívni a figyelmet.

Az alapos rágás célja az emésztés minél jobbá tétele, az ételek hőmérséklete az emésztőnedvek optimális hőfokon történő működése miatt szintén a jó emésztést, minél kevesebb mérreganyag képződését célozza.

Szervezetünkben fontos a sav-lúg egyensúly fenntartása. Az allergiás, asztmás betegeknek általában savas irányba eltolódott vérük pH-értéke.

Vért-, vizeletet savanyítanak az alábbiak: dió, lencse, amerikai mogoró, tojás, sajtok, marhahús, hal, baromfi, zabpehely, rizs, barnakenyér, rozskenyér, szárazbab, száraz-borsó, felesborsó, sárgabarack, őszibarack stb. Ezekből kevesebbet, illetve ritkábban fogyasszunk. A húsokat hagyjuk el.

Vért-, vizeletet lúgosítanak az alábbiak: krumpli, káposzta, zöld saláta, spenót, karfiol, sárgarépa, cékla, alma, körte, szőlő, eper, bogyós gyümölcsök, banán, datolya, dinnye, citrom, narancs, ribizli, paradicsom, stb. Ezekből kissé többet együnk. Nem jó az sem, ha átcsúszunk a lúgos irányba. Az egyensúly elérésére kell törekedni.

Az állati **FEHÉRJÉKET** hagyjuk el, növényi fehérjékkel pótoljuk. Kevesen tudják, hogy például a **köles** minden esszenciális aminosavat tartalmaz. Minden más magnál több ásványi anyagot és vitamint magában foglal. Lúgosító táplálék! A gabonafélék királya.

Készíthetünk belőle leveseket, köretet, kásákat.

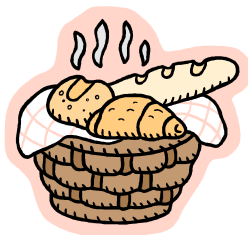
Másik fontos fehérjeforrásunk lehet a **shii-take gomba**. A shii-take Kelet-Ázsiában honos, fán élő gomba. Kínában és Japánban mintegy 2000 éve ismert, gyógyhatása miatt nagyra becsülik. A shii-take azok közé a kiváló étkezési gombák közé tartozik, amelyeknek egészen különös a zamatauk.



Fokhagymára emlékeztető szaga a lentionin nevű anyagtól származik. Fontos fehérje- és káliumforrás, tönkjében cink is van. Ez azért jelentős, mert a cink fontos szerepet játszik az immunrendszer aktivizálásában. Jelentékeny B₁- és B₂-vitamin bősége, valamint ergoszterin tartalma, amely a D-vitamin elővitaminja. Kü-

lönösen ajánlott vegetárius táplálkozás esetén. A Távol-Keleten ma a shii-takét mindenütt ott vetik be gyógyszer gyanánt, ahol a betegség kiváltását és erősödését az immunrendszer gyengülésével magyarázzák. Ilyen a rák, az AIDS, az allergiák, az influenza és a meghűléses betegségek. Napi adagként attól függően, hogy a cél megelőzés vagy már gyógyítás, 6-16 gramm szárított gombát javasolnak, ami 6-16 dg friss gombával egyenértékű.⁷

ZSÍROK tekintetében a telítetlen, és többszörösen telítetlen zsírok fogyasztása ajánlott. A prosztaglandinE1 és PGE3 képződéséhez többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmazó zsírféleségekre van szükségünk. Ezek hiányában, illetve a PGE2 többletével nő a gyulladás hajlam, csökken a kalcium sejtanycsere, nő többek között az allergia, asztma veszélye. Telítetlen zsírsavak vannak a hidegen sajtolt napraforgó olajban, repceolajban, olívaolajban. A telített zsír, máj, hús a PGE2 keletkezéséhez vezet, ezért kerüljük. A mai életforma (gyorséttermi ételek, kapkodó étkezés, manipulált élelmiszerek) illetve az esszenciális zsírsavak nem kellő mértékű fogyasztása mellett a PGE2 van túlsúlyban. A hidegen sajtolt olajokat használjuk, de ezek érzékenyek a hőmérsékletre. Ne hevítsük, lehetőleg utólag adjuk az ételhez, vagy salátákon, öntetekben fogyasszuk.



SZÉNHIDRÁT bevitelünk érdekében a teljes kiőrlésű gabonákat fogyasszuk. Ajánlatos a barnarizs fogyasztása, mert a legkiegyensúlyozottabb. A hajdina egy fűféle magja. Életfontosságú aminosavakat tartalmaz, zsírsavtartalmának 70 %-a telítetlen!

Bioboltokban kapható. Köretnek, kásának, levesbetétnek alkalmas.

A tönkölybúza teljesértékű, melegítő hatású, könnyen emészthető, magas A-, E- és B-vitamin tartalmú, sejtregeneráló hatású gabonaféle.

⁷ Shii-take friss, szárított gomba, gombapor, kapszula kapható a termelőtől. Mikoszféra Kutató-fejlesztő KFT. Tel.: **06-30-9313-405**

GYÜMÖLCSÖK

A gyümölcsök helyes arányban tartalmazzák a testünk felépítéséhez szükséges anyagokat. Az éppen megérő gyümölcsnek magas a pektintartalma, ami mérgeket köt meg a



bélben, elősegíti gyors kiürülését a szervezetből. A gyümölcssavak serkentik a bélmozgást, akadályozzák a székrekedést, erőteljes baktériumölő tulajdonságúak, tisztítják a beleket, veséket, májat, gyomrot, oldják a káros

stresszhatásokat. A rendszeres gyümölcsléfogyasztás eredményeképpen az enzimek segítik megemészteni és semlegesíteni a fehérje és zsír fogyasztásából fennmaradt anyagokat, testszerte megtisztítják a sejteket a káros anyagoktól. Fokozza a szervezet ellenállóképességét. Ajánlatos minden héten egy gyümölcsnap tartása, amikor egész nap csak tiszta, langyos, nyers gyümölcsöt fogyasztunk.

Paradicsom a nyári vértisztító kúrák elengedhetetlen része. A főzött paradicsomlé savanyítja a vért, ásványi anyagokat von ki a szövetekből. Ezzel szemben a nyers, érett paradicsom enyhén lúgosító hatású, főleg **kalciumot** juttat a szervezetbe. Kiemelem a gyümölcsök közül a citromot.

A **citrom** az egyik legértékesebb és legsokoldalúbb gyümölcs. Bár magas citromsav és C-vitamin tartalmának köszönhetően **erőteljes tisztító** hatású ital, tanácsos a citromlevet vízzel hígítva és csak mértékkel fogyasztani. Az a megfelelő hígítási arány, ha fél citrom levét két-három deci vízbe csavarjuk. Adhatunk hozzá mézet is. Ha 2-3 naponként fogyasztunk el ennyi citromlevet, az elegendő szervezetünk egyensúlyban tartásához. Reggeli előtt fogyasztva a citromlé hatásosan és kíméletesen tisztítja a gyomrot és a vékonybelet.

Reams biokémikus egészség-betegség elméletét elég érdekesnek találom ahhoz, hogy ne hagyjam figyelmen kívül.

Íme: Reams táplálkozási programjának része a rendszeres citromléfogyasztás. A citrom kivételével minden élelmiszer kationokat juttat a szervezetbe, a vérbe. A kationok pedig – pozitív töltésű részecskék lévén – savas anyagok. Ezzel szemben a citromlé és saját emésztőnedveink anionokat tartalmaznak, azaz lúgos, negatív töltésű ionokat. Reams elmélete szerint minket nem az elfogyasztott ételek éltetnek, hanem az azokban foglalt energia. Ez oly módon szabadul fel, hogy az emésztés során kölcsönhatásba lépnek egymással a kationok és az anionok. Reams állítása szerint a betegségeket az okozza, hogy a szervezetben nincs elég anion a táplálékkal bekerülő sok kation energiájának hasznosítására. A citromsav aniontulajdonságai helyreállítják az anionok és a kationok közötti egyensúlyt, és elősegítik a máj enzimeinek termelését, amelyek közreműködnek az élelmiszerekben lévő kationok emésztésében. Reams arra a következtetésre jutott, hogy a citromsav megnöveli a szervezet energiaszintjét és egyensúlyt teremt az anyagcsere folyamatokban. A citromlé mindezekén kívül hatásos **antioxidáns**.

ZÖLDSÉGEK



A **vöröshagyma a fokhagymához** hasonlóan baktérium- és vírusölő, sebekre is használják, jó vértisztító. Magas C-vitamin tartalma van. Asztmás beteg 3 hétig igyon **hagymateát**, ha a mája, epéje rendben van. Két közepes fej vöröshagymát cukorral karamellizálunk, 1 liter

vízzel felfőzünk. Lehűlve kortyonként iszogatjuk. Légúti gyulladásoknál is hatásos. Nyers hagymával inhalálni is lehet.

A **kelkáposzta** sok C- és A-vitamint, kalciumot tartalmaz. Vértisztító, tüdőrák megelőző hatásúak. Légúti-, és torokgyulladásnál külsőleg borogatóul használható.

A **sárgarépa** kivételesen magas A-provitamin tartalmú, amit a szervezet A-vitaminná alakít át, ami a **nyálkahártyák** táplálója. Sok ásványi anyagot, kalciumot is tartalmaz. Légúti hurut megelőzésére 3-4 sárgarépa levét langyosan, éhgyomorra igyuk meg.

A **torma** baktérium, gomba és vírusölő anyagokat tartalmaz. Bőrön át is jól felszívódik. Nátha, légcsőhurut, hörghurut, vastagbélgyulladás ellen napi 3x1 kávéskanál mézzel elkevert reszelt torma fogyasztása ajánlatos.

DIÉTA

Arcüreg, orrnyálkahártya gyulladás, asztma, ekcéma, csalánkiütés esetén tejmentes táplálkozás ajánlott, mivel a tej-tejtermékek a nyálka mennyiséget növelik a szervezetben. Tanácsos kihagyni a tej, tejszín, sajt, vaj, margarin, tejes pudingok, tejporral készült gabonaféle, bébiételek, fagylaltok, csokoládé, konzerv tejszín, zacskós levesek és hasonlók fogyasztását.

Egyes kéntartalmú tartósítószerrek asztmás rohamot válthatnak ki. Ilyenek a vendéglátóipar számára előre elkészített ételek, saláták, krumplik, szárított barack, -alma, szirupok, pürék, porított ételek, tejpor. Kerüljük!

Nyugodtan fogyaszthatók a friss gyökérzöldségek, saláták, hüvelyesek: babfélék, szójabab, csicseriborsó, lencse, gyümölcsök, tofu, azaz szójatúró, szójatej, növényi margarin, napraforgó- oliva-, szója-, szezámolaj, köles, hajdina, rizs és ezekből készült lisztek, ásványvizek.

A betegséggel kapcsolatos legfontosabb vitaminok, bioelemek.

A légszennyeződés ártalmait csökkentik az **antioxidánsok**. Ezek az A-vitamin, C-vitamin, E-vitamin, szelén

A betegséget a stressz bizonyítottan súlyosbítja, ezért javasolt a **C-vitamin** fogyasztása, hogy növelje a stressztűrő képességet. A C-vitamin lecsökkenti az allergiát okozó anyagok hatását.

Legfőbb természetes forrásai a friss zöldségek, gyümölcsök, savanyú káposzta, paprika, lucernacsíra, krumpli, feketeribizke, kiwi, citrusfélék, csipkebogyó.

Megnövekedett **kalcium** igényünket szójabab, amerikai mogyoró, dió, napraforgó, szárazbab, zöldfőzelékek, mák, cékla, retek, brokkoli, petrezselyemzöld fogyasztásával biztosíthatjuk. A kalcium többek között a szervezetet védő im-

munsejtek működését is aktivizálja. Felszívódásához **D-vitaminra** van szüksége, hiányában allergiás reakciók lépnek fel, gyengül a szervezet ellenállóképessége, az érfalak gyengébbek, vérátersztő képességük fokozottabb.



Az **A-vitamin** a nyálkahártyák felelőse. A száj, az orr, a légcső és a tüdő (bélrendszer) nyálkahártyáját védi, – provitaminja a karotin. Allergiásoknak nagyon fontos, hiszen mindezek gyulladásban vannak.

Fontos forrásai: sárgarépa, sárgabarack, cékla, zöld- és sárga főzelékfélék, sütőtök, paradicsom

ellenes szere.

Forrásai a búzacsíra, szójabab, növényi olajok, brokkoli, kelbimbó, teljes gabonamagvak.

E-vitamin – a tüdő légszennyezés

Étrendünket egyéniségünkhöz igazítsuk. Ebben a betegségcsoportban az étrend vegetárius, tejtermékmentes, zöldségeket és gyümölcsöket tartalmazó, teljes gabonákból álló legyen, a fentiek figyelembevételével. A táplálék egy részét nyersen fogyasszuk el.

*„Az Úr megalkotta a füveket a józság gyarapodására
és a gyógynövényeket az emberiség szolgálatára.”
104. zsoltár XIV. ének*

3. GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK

A kilencosztatú kör harmadik szelete a növények gyógyerejének felhasználását ajánlja egészségünk érdekében. Már láthattuk, hogy étkezési alapanyagaink közül is szinte mindegyik valamilyen szinten gyógyhatású, egészségmegőrző, szerencsés dolog étrendünkben állandóan szerepeltetni azokat.

Vannak azonban növények, melyeket nem élelmi, hanem kifejezetten gyógyító céllal fogyasztunk.

FITOTERÁPIA

Gyógynövényekkel való gyógyítást jelenti. A gyógynövények különböző részeiből (levél, virág, gyökér, kéreg, mag stb.) készített kivonat, forrázat, főzet gyógy célú felhasználása külsőleg és belsőleg. Ide tartoznak a gyógynövényekből készült teák, főzetek, kivonatok – tisztító, nyugtató, izzasztó, stb. célból – valamint a konyhai alapanyagoknak kifejezetten gyógyító célú alkalmazása.

Kávé

A koffein fokozza a cukoréhséget, elhasználja a B-vitaminokat, kimossa a szervezetből a káliumot és a cinket, serkenti a gyomorban a sósav elválasztását.

Alkalmankénti fogyasztása azonban gyógyító hatású lehet. Asztmás rohamot meg lehet előzni vele, ugyanis a koffein tisztítja és tagítja a hörgőket.

Útifű

Mint a neve is mutatja úton-útfélen megtalálható. Nyálkában gazdag leveleivel borogatva gyorsítja a sebgyógyulást. Teája méregtelenítő, köptető, köhögéscsillapító. Külsőleg leveleivel borogatás formájában kötőhártya gyulladás esetén jó

Pitypang

Ásványi sókban, A- és C-vitaminban gazdag leveleit salátaként eszik. A levelek erősen vízhajtók, de alkalmazásuk nem jár káliumvesztéssel. Teája vértisztító hatású, emiatt ekcéma esetén is hatásos.

Zamatos turbolya

Kertekben, erdős részeken kora tavasszal elsőként kihajtó gyomnövény. Tavaszi tisztítókúrák egyik fontos alkotórésze lehet. Levelét nagy mennyiségben saláták, levesek, mártások, zöldségfélék, tojásételek ízesebbé tételéhez ajánljuk. A C-vitaminban, karotinban, vasban és magnéziumban gazdag leveleket frissen, vagy a főzési idő vége előtt tegyük az ételhez. Méregtelenítő, vértisztító, teája hurutos állapotok ellen jó

Csalán

Az egyik legtöbbet használt gyógynövény. Friss, fiatal hajtásait a konyhában felhasználhatjuk zöldséggént, salátába, vagy gyógylé készítésre is. A csalán legfontosabb tulajdonságai: a testnedvek és a vér tisztítása, vízhajtás, sejtműködés általános fokozása. Kesztyűvel szedjük. Általában salátának is leforrázva adjuk.

Tyúkhúr

Főleg nitrogéndús kertekben tömegesen tenyészik. Leveles hajtásából salátát, főzeléket készíthetünk, bár magas szaponintartalma miatt egyesek nem ajánlják. Salátamennyiséget viszont fogyaszthatunk belőle. Föld feletti részei nyugtató, összehúzó hatásúak. Külsőleg bőrgyulladást, bőrvizketegséget, pikkelysömört kezelnek vele. Vértisztító, élénkítő főzetét legyengült betegeknek, illetve székrekedés ellen adják. A fehérvirágú fajtát szedjük.

Tavaszi tisztító hatású salátát készíthetünk pitypangleveleiből, csalánleveleiből, tyúkhúrból és zamatos turbolyából. Vágjuk apróra, keverjük össze kevés kefirrel, és kevés hidegen sajtolt napraforgó olajjal. Természetesen reszelhetünk bele sárgarépat, stb.

Szelídgesztenye

Leveleinek csersavakban gazdag, összehúzó hatású teáját köhögés, hörghurut, asztma ellen isszák.

Bíbor kasvirág

Kertünk élőlő dísznővénye fontos gyógynővény. Gyöktörzse az egyik leghatékonyabb növényi eredetű immunerősítő szer. Káros mellékhatások nélkül fokozza a szervezet ellenálló képességét, baktérium- és vírusölő, sőt gombaölő hatású. Fokozza a T-sejtek képződését, a falósejtek mikrobapusztító képességét. Fertőzések és allergiák eredetű megbetegedések, ekcéma, kötőszöveti gyulladások gyógyítására alkalmas. Alkoholos kivonata (Echinacea csepp) gyógyszerárban, bioboltban is kapható. Gyermekek számára cukorka formájában adhatjuk.



Édesgyökér

Vértisztító, nyálkaoldó, gyulladáscsökkentő hatású. Serkenti a mellékvesekéreg (szteroidhormon) működését, erősíti az immunrendszert. Hörghurut, torokgyulladás, asztma, szénanátha gyógyítására alkalmas. Segíti a máj méregtelenítő működését. Teákhoz ízesítőül is adják

Homoktövis

Díszcserje, kertekben, parkokban is megtalálható. A bogyók ehetők nyersen, vagy főzve, szörpként, mártásként, savanyúságként, lekvárként. A nyers kiperéselt lé és méz 4:1 arányú keveréke hűtőben sokáig megőrzi értékét. Lekvár és szörp készítésénél vigyázzunk, fém eszközöket ne használjunk. Naponta 1 evőkanálnyi (műanyag kanál!) gyümölcslé erősíti és védi a szervezetet, sőt az öregedést is gátolja. Jó a számítógéppel dolgozóknak, a röntgen- és egyéb sugárzásnak kitett embereknek. Tilos hasnyálmirigy és epehólyag gyulladásánál szedni. A kúra alatt tilos a dohányzás, az alkoholfogyasztás, jelentősen csökkentendő a kávé, a cukor, fehérjék, zsírok fogyasztása. Néhány hét után kifejezetten javul a közérzet, megnő az életkedv, tökéletesedik az immunrendszer működése.



Kakukkfű

A keskenylevelű kakukkfű fertőtlenítő, köptető, nyugtató teájával köhögést, meghűlést, torokgyulladást gyógyítanak. Mézükkel nyálkaoldó gyógyteát édesítenek. A kerti kakukkfű hatóanyagai erősítik az immunrendszert.

A szénanátha, allergia, asztma kezelésében a legfontosabb feladat a vértisztítás, a hurutoldás, görcsoldás, gyulladás-csökkentés, hörgőtágítás, antihisztamin hatás.

Nézzük át gyógynövényeinket eszerint csoportosítva.

Vértisztítók

bodza, csalán, feketecseresznye, fehérüröm, ibolya, kökény, pitypang, százszorszép, tarackbúza, turbolya, tyúkhúr, vad-árvácska,

Hurutoldók

cseresznyefa-mézga, pipacs, akácvirág, ánizsmag, bodzavirág, cickafarkfű, édesgyökér, édeskömény, fehérmályvalevél, hársfavirág, ibolyagyökér, kakukkfű, kankalinyököér, – virág, kerekrepekény, majoránna, martilapulevél, ökörfark szírom, útifűlevél, veronika, harmatfű.

Görcsoldók

kakukkfű, körömvirág, rozmaringlevél, fodormentalevél, borsmentalevél, levendula, bazsalikom, kereklevelű harmatfű. A közönséges cickafarkfüvet ajánlotta Kneipp, néhány percig tejjel forralni. Ugyanígy édesköményes tejet fogyasztani.

Gyulladáscsökkentők

cickafark, svédcseppek, útifű, kamilla

Hörgőtágítók

teofillin készítmények. A teofillin rokonságban áll a koffeinnel. Az alkaloidnak ez a hatása akkor is érvényesül, ha a szimpatikus idegrendszerre ható anyagokra a beteg nem reagál olyan jól. Teofillint tartalmaz a tea, de abból nem szívódik fel jól. Kávéről lásd előbb. Kakukkfű, ánizs, édeskömény, acsalapu, harmatfű.

Hörgőtágítók még az erős ízű fűszernövények: chili, fokhagyma, vöröshagyma, mustár, torma



Szimpatikus idegrendszert ingerlő

az efedrin tartalmú csikófark.

Antihisztamin hatású

A hatás kialakulását a bioflavonoidok segítik. A hatás nem túl erős, de érdemes kipróbálni. Bodzavirág, hársfavirág.

Ajánlott háziszerek

- Reszelt torma mézzel
- Retek mézzel, vagy retekklé mézzel
- Cékla + citromlé + méz 3x1-1 evőkanálnyit.
- Asztmatea: 2 dl tejben 1 csipetnyi libapimpó forralásig
- Hagymatea csak akkor fogyasztható, ha máj és epe rendben van. Kúraszerűen, három héten át.

Egy nagy fej vöröshagymát héjával együtt durva darabokra vágunk, edényben 1-2 evőkanányi cukorral karamellizáljuk, 1 liter vízzel felfőzzük. Langyosan kortyonként iszogatjuk. Jóízű tea. Légúti gyulladásoknál, asztmánál ajánljuk.



Teakeverék: a teát isszuk, közben a gőzét felszívjuk.

Fagyöngy, földirepkény, csikófark, legyezőfű, len, zsurló, lándzsás úti-fű, kakukkfű

Teakeveréket egyénre szabottan, a tüneteknek megfelelően célszerű összeállítani. Ha a fentiek közül önállóan nem tudja összeállítani, kérje szakember segítségét.

Szteroidokról

Az orvos asztma esetén **szteroidokat**, kortizon-száрма-zékokat is szokott rendelni. Hatása joggal vitatott, és óvakodni kell tőle. A mellékhatásai: étvágyfokozódás, hízás, vízviisszatartás, bőrön kiütések, bevérzések, kék foltok, csontritkulás, különösen a gerinc, bordák. Fokozódik a hajlam a cukorbetegsége, vérnyomásemelkedés, gyomor- és nyombélfekély. Tehát csak nagyon súlyos, végső esetben adják.

De nézzük, hogy segítenek ebben a növények?

A **borágó** fűszer- és gyógynövény. A levél és a virág adrenalinhoz hasonló hatású főzetét stressz, kortizon és más szteroidokkal való kezelés után adják. Láz, száraz köhögés ellen jó. Levelét csak mérsékelten fogyasztjuk. A magok préselt olaja ekcéma ellen jó.

A **papaya** trópusi gyümölcs. Jó gyomorfekély ellen, jó hatású azoknak a betegeknek, akik nagy mennyiségű aszpirint, vagy szteroidokat szedtek.

AZ AROMATERÁPIA

– a fitoterápia része, amely a növények egyik alkotórészét, az **ILLÓOLAJAT** kivonva alkalmazza.

Szénanáthánál ajánlott illóolajok: eukaliptusz, levendula, borsmenta, zsálya,

Allergiánál a cajeput, geránium, levendula, citrom, rózsaoilaj ajánlható.

Asztmánál eukaliptusz, levendula, borsmenta, rozmaring, kakukkfű, lucfenyő, zsálya segíthet.

Levendulaolaj

A **levendulaolaj** a legsokoldalúbban használható illóolaj. A



levendula növényből vízgőz desztillációval kinyert illóolaj belsőleg alkalmazva többek között jó fertőtlenítő, görcsoldó, méregtelenítő. Jó idegességre, álmatlanságra, renyhe bélmozgásra.

Külsőleg ekcémákra borogatónak, idegesség esetén párologtatóba. Feszültségoldó, görcsök esetén jó masszázsolajokba keverve.

Eukaliptuszolaj

Az **eukaliptusz** belsőleg alkalmazva: csíraölő, főként a légutak és a húgyutak megbetegedéseinél. Köptető, köhögéscsillapító, görcsoldó. Külsőleg arc- és homloküreg gyulladásnál inhaláló, magas láz esetén a lábikrára borogató pólyának, párologtatóba tegyük meghűlés megelőzésére.

AZ ILLÓOLAJOK FELHASZNÁLÁSA

Belsőleg alkalmazva:

Gyógyítási célra is általában, de belsőleg mindenképpen csak a 100 %-ban természetes illóolajokat használjuk!

Mivel az illóolajok rendkívül tömény koncentrátumok, szigorúan be kell tartani az alkalmazás szabályait!

- csak kis adagokban, napi legfeljebb 3x3 csepp
- kúraszerűen maximum 3 hétig.
- a kúrák között minimum 2 hét szünetet tartunk.
- tisztán nem, csak oldószerben fogyasztható.

Oldószer lehet méz – akkor egy kávéskanálnyi mézbe 1-2 csepp illóolajat keverünk el, ezt közvetlenül elszopogatjuk, vagy teába téve fogyasztjuk. Cseppenthetjük kockacukorra, a szánkba vesszük, és zárva tartjuk, amíg elolvad.

Oldódik alkoholban, ilyenkor egy evőkanálnyi alkoholba tesszünk 20 csepp illóolajat, majd ebből naponta 3x10 cseppet teához adunk.

Oldódik még tejben, tejszínben, tojássárgájában.

Inhalálás: Ez a módszer a légúti megbetegedések, arc- és homloküreg gyulladás gyógyításában hatásos. Egyik formája a gőzös, másik a száraz inhalálás.

Gőzös inhalálásnál egy edénybe 2 liternyi forró vizet öntünk, és ebbe a forró vízbe 3-4 csepp illóolajat cseppentünk. A gőz fölé hajolunk, mélyen belélegezzük a felszálló gőzt. Szívbeteg ne takarják be a fejüket ezalatt.

Száraz inhalálásnál egyszerűen egy papírzsebkendőre cseppentjük az illóolajat, és orrunk elé tartva, azon át mélyen belélegezzük.⁸

BACH-VIRÁGTERÁPIA

Ez a módszer egyaránt tartozhatna a pszichoterápiához, és a homeopátiához is, alapanyagát tekintve viszont növényekből készül, ezért a gyógynövényeknél mutatom be.

A virágok „lelkéből” készült, a test finomrezgéseire ható gyógyító anyagokat használja. Napsütéses időben a vadon nőtt fák, növények virágait leszedik, forrásvízzel feltöltik. Az így nyert virágesszencia homeopátiás szernek minősül.

A cseppekből szakember segít kiválasztani a megfelelőt a lelki háttér feltárása után, és tájékoztat az adagolásról. Elsősorban lelki eredetű bajokon segít.

A virágterápia abból áll, hogy kiválasztjuk azt a legmegfelelőbb virágkivonatot, amely egy vagy több fajtából tevődik össze,



aszerint, hogy a páciens lelki érzülete és személyisége milyen. Az első üvegcsé arra való, hogy a páciens kiismerje önmagát, a másik pedig, már gyógyítja is, helyrebillenti az egyensúlyát, jól érzi magát a világban és lelki békét, megnyugvást talál. Két példa, ami ennél a betegségkörnél előfordul:

Vadalma - belsőleg vagy külsőleg tisztátalannak vagy fertőzöttnek érzi magát. Túlzott tisztaság- és rendszeret. Részletekkel piszmogó. Szégyelli gyengeségeit.

⁸ Bővebben Temesvári: Illóolajokkal az egészségért c. könyvben. Megrendelhető: 06-28/407-320

Hatás: az illető nagylelkű lesz, a kis gondok nem keserítik el, valós problémákra fordítja figyelmét.



Rezgőnyár - A hit virága. Megmagyarázhatatlan, ködös aggályoskodások, előérzetek, titkos félelem valamilyen fenyegető veszedelemtől. Nyugtalanság ismeretlen okból. Hatás: a tudatosság finomabb szintjei, félelemmentes szemlélődés és vonzódás a magasabb spirituális szférákhoz.

„Üdvözzöl a Föld Angyalát..., Üdvözzöl a Nap Angyalát ...,
Üdvözzöl a Víz Angyalát ..., Üdvözzöl a Levegő Angyalát ...,
... hogy beléphessél a Végtelen Kertbe, ahol az Életfa áll.”
Esszénusok Könyve

4. ELEMÉK

A kilencosztatú kör negyedik szelete az őselemek – föld, víz, tűz, levegő – gyógyító hatásait kínálja nekünk a természet ajándékaiként.

A **FÖLD** elemet képviselik az iszappakolások, a sók, sós fürdők, a nemeskövek, amelyek nemcsak a kristályok rezgéseit, hanem színük révén a fény hullámhosszának erejét is segítséggül adják.

A hidroterápia – vagy vízgyógyászat – a **VÍZ** módszeres felhasználását jelenti. A víz fizikai hatásai a felhajtóerő, a hidrosztatikai nyomás és a hőmérséklet.

A **TŰZ** elem a Nap melegét jeleníti meg. Összefogva a vízzel a hideg-, melegvizes gyógymódokkal segít.

A termoterápia a hőmérsékleti ingerekkel gyógyít.

Nézzük meg a meleg, illetve hideg inger hatásait.

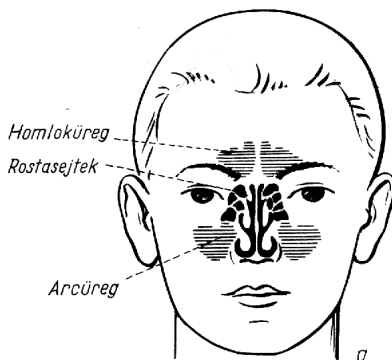
MELEG	HIDEG
értágulatot hoz létre	érszűkületet idéz elő
izomtónust csökkent	izomtónust növel
fellazítja a kötőszövetet	növeli a kötőszövetrigiditást
gyulladáscsökkentő hatás	gyulladáscsökkentő hatás
fájdalomcsillapító hatás	fájdalomcsillapító hatás

A **LEVEGŐ** elemet a levegő, és a Nap fénye jelenti. A helioterápia a Nap fényével való gyógyítást jelenti. A napfény látható – és bontható – fehér fényből, infravörös sugárzásból és ultraibolya sugárzásból áll. A látható fény felbontva az alap és keverékszíneket adja. Ezeket különböző módon előállítja és egészségügyi célokra használja a **színterápia**. A napfény egyes alkotóit mesterségesen előállítva a **fototerápia** használja.

A különböző klímaterápia, barlangterápia is az elemek adta lehetőségeket aknázza ki.

FOTOTERÁPIA

Ide tartozik az **infralámpa**, mely szénanáthában jó terápiás segítő eszköz. A hőképződés következtében elsősorban az arcüregekben, orrjáratokban lévő váladékok lazulnak fel, könnyebbé válik kiürülésük. Helyezzük a lámpát arcunk elé, és melegítsük át üregeinket, naponta néhány percre. A letapadt váladék hamarosan elkezd kitisztulni.



VÍZGYÓGYÁSZAT

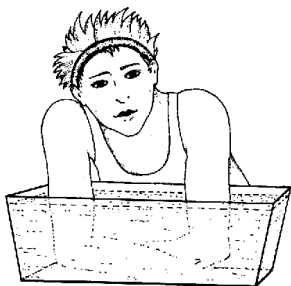
Híres képviselője után Kneipp-kúrának is nevezzük.

KNEIPP-KÚRA

A **szénanátha** gyógyításánál a Kneipp-kúra úgy a megelőzés, mint pedig a gyógyítás szempontjából értékes gyógyeljárás. Világos, hogy az orr és a szem gyulladásos folyamatainál a vérlevezető eljárások célszerűek, mint például a hideg fél- és ülőfürdő, a lábfürdő, a zuhanyok és az alszárpakolás. Helyileg alkalmazhatunk gyakori garat- és orroblítást, melyre a zsálya- és mezei zsurló teát ajánlja Kneipp. Légcsőhurutnál törzsborogatást rendel. A szénanátha kifejlődésének a megelőzésére a virágzás előtt végezzünk 4-6 hetes edzőkúrát.

Kneipp ajánlata **asztmásoknak**:

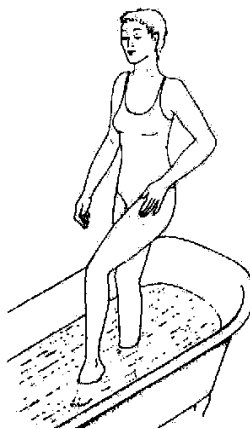
Az asztma egyik fő oka a vér és a szövetnedvek kóros (savas) összetétele. Ezért a rohamot megelőző előjeleknél a beteg mossa le felsőtestét hideg vízzel, vagy pedig vegyen ecetes vizes egész lemosást. Ezek csak meleg helyiségben végezhetők. Továbbá váltakozva 40°C-os forró lábfürdőt is vehetünk, melynek időtartama 1-2 perc. Kneipp előírása szerint tegyünk egy maréknyi sót és ugyanannyi hamut a forró lábvízbe. Ez a régi háziszser a legjobban bevált.



Az **asztmás roham** alatt nagy megkönnyebbedést hoz a 40C°-os, egy-két percig tartó **forró karfürdő**. Ilyenkor az edénybe töltött vízbe mindkét alkart és a felkart középig tesszük. (belekönyökölünk)

A vízgógyászati eljárások közül a következőket alkalmazhatjuk:

- reggel egész lemosás,
- hetenként kétszer félfürdő (14 C°-os vízben 10 másodpercig),
- naponta délután karfürdő,
- este **vízben taposás**, vagy hideg lábfürdő (1-2 percig),
- naponta kétszer-háromszor orröblítés hideg sós vízzel, vagy hideg mezei zsurló teával.



Fontosak a betegek rendszeres kilégzési gyakorlatai. Hetenként egyszer **izzasztást** is végezhetnek. Ez forró fürdőt jelent, forró hársfavirág-tea ivását, majd jól betakarózva legalább 1 órát izzadni. Utána hideg vizes lemosást, vagy zuhanyt ajánl.

ASZTMASZUHANY

A felsőtest huzant asztmatikus betegnél rendeljük feltűnő gyógyeredménnyel, írta Kneipp.

A felsőtestzuhanyt igazi asztmazuhanynak nevezik.

A beteg előrehajló helyzetben kezeivel egy nagy edény széleire támaszkodik, mely a lecsurgó vizet felfogja. (kád) Ezen helyzetben végezzük a felsőtestzuhanyt, hideg (14-18C°-fokos) vízzel, illetve forró-hideg váltózuhany) A karral kezdjük, fel a vállig, a mellre térünk, rövid mellzuhany után a jobb vállon keresztül haladva a hát jobb oldalsó részét zuhanyozzuk le. Ezen a helyen egy kis ideig kitartunk, és hagyjuk a vizet a hát-

ról a mellre csurogni. Majd a jobb vállra térünk vissza, innen a jobb mellkasfélre, azután pedig a bal mell lehuzanyozása után a bal váll és a bal hátfél oldalsó része következik a jobb oldalhoz hasonló módon. A felsőtestzuhanyt végül is a bal kar lehuzanyozásával fejezzük be. A művelet alatt a fejet magasan tartjuk.

A szervezet ellenálló képességének növelésére kedvelt vízgyógyászati beavatkozás a **skót zuhany**. A skót zuhany akkor a legkedvezőbb, ha az 50 másodperces melegvizes zuhanyt 10 másodperces hideg zuhany követi.

A kalcium gyulladáscsökkentő hatását hasznunkra fordíthatjuk kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos ásványvízzel végzett **ivókúrával**, és ilyen vizekkel végzett inhalálással.

Kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos ásványvizek a balatonfüredi, csopaki, kékkúti, mohai Ágnes, székesfehérvári, a parádi és az Apenta, a Lukács, a Gellért, a Rudas, a Rác és a Széchenyi fürdők ásványvizei. Ezek biológiai hatásai a gyulladáscsökkentés, antiallergiás, húgysavszint csökkentés. Jó asztmában, csalánkiütésnél és egyéb allergiás megbetegedésnél, mészhiánynál. Adagja napi négyszer 3-4 dl.

A kalciumdús ásványvízben végzett **gyógyúszás** is jó hatású.

Szénanátha esetében a nyálkahártya duzzadását kell megszüntetni. Éresszehúzó **orrcseppek** helyett 1%-os sóoldattal. Egy deci vízhez 1 g sót adunk, naponta többször is csöpentsünk belőle az orrunkba.

A TŰZ elem adományai közé tartoznak a forró borogatások, például a arc-, és orrmelléküregekre, vagy a nyakra. Végezhető gyógyiszappal, krumplikásával, lenmaggal.

BARLANGTERÁPIA

A speleo – azaz barlang – terápia a barlangok speciális mikroklimáját használja fel. Az asztma és légúti betegségekre a **hideg barlangterápia** alkalmas.

Nézzük egyik hazai barlangunkat, a Béke-barlangot, amelyet alaposan megvizsgáltak, és régóta alkalmaznak kezelésre.

A barlangok hőmérséklete egész éven át 10 C° körüli. A relatív nedvesség 100%-os, tehát a barlang levegője vízgőzzel telített. Így a virágpor, szőrszálak, rostok és más, allergiát kiváltó porok mellett a kórokozó csírák is leverődnek, a barlangot gyakorlatilag allergénmentes kamrává teszik.

A levegő abszolút víztartalma átlagosan 9,3 g/m³. Az alacsony abszolút víztartalom biológiai jelentőségű. Belégzéskor a hideg barlangi levegő az orrjáratokban és a tüdőben felmelegszik, így relatív nedvességtartalma csökken, ennek megfelelően a tüdőtraktusban aránylag sok vizet tud felvenni, míg telítődik. Kilégzéskor melegvízzel telített levegő távozik a tüdőből. Ez óránként 15-17 g víz leadását jelenti légzés útján, a köpetmennyiségek csökkenéséhez is jelentősen hozzájárulhat.

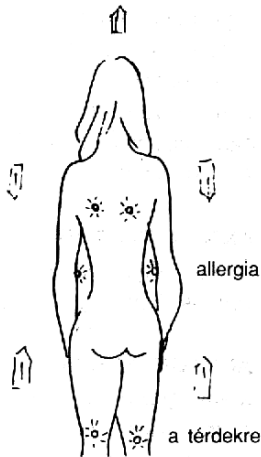
Curry megfigyelése szerint nagy ózontartalom esetén a görcsös folyamatok fokozódnak, míg kis ózontartalom mellett és az ózon teljes hiányában – mint a barlangi levegő – a görcsök csillapodnak. A barlang levegőjében magas kalcium kation koncentrációt mutattak ki. A kalcium ozmózis útján hatol be a tüdő szöveteibe és csökkenti az allergiás tüneteket.

Jelenlegi ismereteink alapján a barlangklíma fő gyógyhatása az allergénmentes tiszta levegőben, a tüdőn keresztüli fokozott vízleadásban, a tüdő jobb átszellőzésében, a finoman porított kalcium felvételében nyilvánulhat meg.

Az utóbbi időben egyre többen próbálkoznak mesterséges sóbarlangok létesítésével, amelyeket légúti gyulladások csökkentésére is javasolnak. Ezen létesítmények allergén mentessége nyilvánvaló, de a sók hosszas megkötődése, vízfelvételük révén ödémát okozó hatásuk növelheti a gyulladásos reakciókra való hajlamot és az allergiás reakciókat.*(dr. Csermely Miklós)*

NEMESKŐGYÓGYÁSZAT

. Allergiánál a kövek kiválasztásakor és használatakor figyelembe kell venni az allergiás reakciókat is. Csak azt a követ használja, amelyik fölmelegszik az Ön kezében és csak addig használja azt, amíg az felmelegszik. Ha egy kő már nem melegszik fel többé, próbáljon ki egy másikat. Minden használat után tisztítsa meg a köveket alaposan. Ez **allergiánál** különösen fontos.



Vegyen a alábbiak alapján kiválasztott kövek közül két kis követ az ajkak és a fogak közé. Feküdjön naponta 6 hegyikristályból álló szimmetrikus energiamezőbe. (ábra) Tegye a kiválasztott köveket a háta alá kb. 2 ujjnyira a lapocka alá, egyet-egyet a könyökhajlatokba, a térdék fölé 3 ujjnyira és a szemhéjakra.

Szénanátha

esetén masszírozza is a pontokat, vagy nyomja rájuk a követ. Ha a kövek nem melegednek már fel, vegyen újakat, vagy tartson 10 napos szünetet.



Allergia esetén a zöld, indigó vagy narancs színek segítenek Ilyen színű kövek közül válasszon.

Asztma betegségénél zöld, narancs, vagy kék szín, illetve ilyen színű kristályt keressen.

A nemeskőterápia szorosan összefügg a színterápiával, hiszen a színek rezgéseivel dolgoznak. Egymást segítik. Ezért szinte együtt is tárgyaljuk.

Leginkább az **indigókék** színnel való kezelés ajánlható, ez a szín az érzékszervekre hat, az orra nagy hatással van, az asztmát és a gennyes hörghurutot enyhíti, tágítja a hörgőcskéket. Csakrája a homlokcsakra, amelyre leginkább a zafír, vagy hegyikristály van hatással.

Néhány kő hatásterülete, hogy tudjon választani:

Achát: (sárga, vagy sötétkék) könnyező szemre

Borostyán: (sárga) asztma, légutak, torokfájás, mandulagyulladás

Cirkon: allergia, tüdő, anyagcsere

Chrysoberyll: (mézsárga és zöld) asztma, gége

Hegykristály: (fehér) görcsoldó

Karneol: (narancssárga) görcsök

Pyrit: bronhitisz, légutak

Rutilkvarc: (arany, átlátszó) tüdő, légutak

Tigrisszem: (barnássárga) asztma, hörgők (kézben, vagy zsebben hordva, vagy medeálként nyakban.

Türkiz: (világoskék) légutak

Lapis lazuli: (mélykék) nyaki- homloktájéki panaszok, görcsös állapotot javítja.

SZÍNTERÁPIA

Asztma – az asztmások görcsösen beszűkült szerveit lágyan lazító, görcsoldó hatású színnel lehet kezelni. Ez az állapot gyakran szorongással, félelemérzettel kapcsolódik össze, fontos a megfelelő szín kiválasztása. Elképzelhető például a kezelés elején az indigó, vagy ibolyaszín alkalmazása, később narancsszínű lehet, mely mozgósítja az általános önvédelmi erőket, a hangulatot az optimizmus és a vidámság irányába tereli.

A színkezeléseket végezhetjük nemeskövekkel akupresszúrás pontokon besugározva, masszírozva, **színmasszázzsal**.

A kövekkel masszírozhatunk a T1, T-2 és Gy-13 akupresszúrás pontokon, tehetjük a nyakcsakrára és a solar plexusra. Kristályon átbocsátott fénynyalábbal (kristálylézer) is kezelhetjük a fenti pontokat.

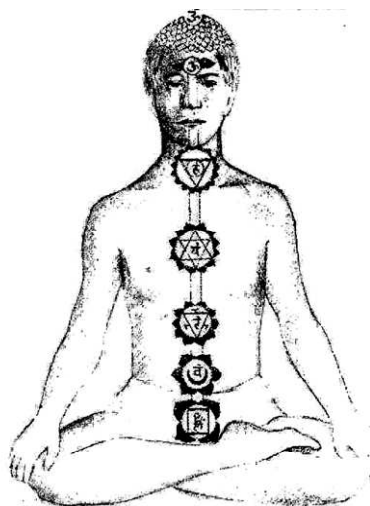
A színeket „megihatjuk”, azaz 5-10 percig a szükséges színnel besugárzott vizet elfogyasztjuk. A vízzel teli üveg poharat színes lapra állíthatjuk, színes égővel világíthatjuk meg, stb. módon kezelhetjük.

Ha erre sincs módunk, akkor

egyszerűen végezzünk színlégzést, vagy színmeditációt.

Színlégzésre példa: Belélegzést végezhetünk indigó, vagy ibolya színnel, például a fejünket ilyen színű tüllel, vagy selyemsállal borítjuk le, és azon keresztül végezzük el az ajánlott légzőgyakorlatokat. (légző-gyakorlatok az 5. fejezetben)

Színmeditációra példa: A kiválasztott színű papírlapot támasszuk meg, állítsunk elé égő gyertyát, és a színt nézve végezzünk meditációt. Kombinálhatjuk hangmeditációval. (Lásd hátrébb)



5. MOZGÁS

A kilencosztatú kör ötödik szelete a civilizációs mozgáshiány miatt bekövetkezett harmóniaromlás helyreállítására mutat megoldást. A mozgás az élet alapja.

Ehhez a fejezethez tartozik az **aktív mozgás** – torna, futás, úszás, túra – és a **passzív mozgás** – masszázsek, dörzsölések, talpmasszázs stb. – minden fajtája.

Főleg a városi életmóddal járó gyakorlat, hogy általában keveset mozgunk. Nem szellőzik át a tüdők. Ehhez társul a szennyezettebb levegő, esetenként a dohányzás. A kiegyensúlyozott mozgás nagyon fontos, a vérkeringést serkenti, és a vér az a közeg, amelyik a tápanyagokat szállítja minden egyes sejtünkhöz, illetve a feleslegessé vált mérgeket onnan elszállítja, és a kiürítés helyére viszi. A tüdő, és a bőr, vastagbél – tehát az allergiákban szerepet kapó szerveink – a legfontosabb kiválasztó szervek is egyben.

Minden embernél, de asztmások esetében különösen fontos a tüdő vitálkapacitásának növelése. Ehhez jó légzőgyakorlatokat tudunk végezni. Személy szerint nekem a szomorúan kis tüdő kapacitásomat háromszorosára növelte ez a gyakorlat.

TÜDŐKAPACITÁS NÖVELESE

INTEGRÁLT LÉGZÉS

A gyakorlatot kilégzéssel kezdjük. Amikor úgy érezzük, hogy már üres a tüdők, próbáljunk még tovább kilégezni. Meglepődünk, hogy még mindig mennyi levegő van benne! A teljes kilégzés gyakorlása nagyon fontos, mert az asztmás rohamnál a kilégzés a nagyobb probléma, másrészt így nem marad pangó elhasznált levegő a tüdőkben, hanem teljes egészében friss levegővel tudjuk megtölteni. Ezután – eleinte 3 ütemre belélegzünk, 1 ütemet benntartjuk, majd 3 ütemet kilég-

zünk. Most már egyre mélyebb legyen a kilégzésünk, és a belégzésünk is. Ne erőlködjünk, hanem lazán próbáljuk a légzést, szinte a testtartásunkkal irányítani. A másodpercek számát később 3-ról 6-ig emeljük fokozatosan.

Fontos, hogy a teljes tüdő megteljen levegővel, ezért gyakoroljuk a **hasi légzést**. Főleg nők esetében fontos, akik szinte kizárólag mellkassal lélegeznek. Ilyenkor – mintha kitolnánk a hasunkat, a rekeszizom lefelé mozdul el. Ha már jól megy, akkor kombináljuk először a has, majd mellkas, végül a vállakat kissé megemelve a vállcsúcsi légzést, 1-1, később 2-2 ütemben egy belégzésen belül. A kilégzést fordítva, először a vállak leengedésével a tüdőcsúcs ürüljön ki, majd a mellkas, végül a has behúzásával az alsó rész is.

PARADOX LÉGZÉS

Asztmásoknak ajánlják a paradox légzést. Ezt a jóga fejezetben bemutatott törzshajlító állással célszerű együtt végezni. Lényege, hogy amikor be kellene lélegeznünk, akkor kilélegzünk, és fordítva. Tehát, amikor lehajolunk, akkor kellene kilélegezni, de a paradox légzésnél akkor belégzünk, és amikor felemelkedünk, kezünket a magasba tartjuk, a belélegzés helyett akkor lélegzünk ki. Először furcsa, de odafigyelve menni fog.

Mindenkinek fontos, hogy minél kevesebben tartózkodjunk szennyezett helyeken. Szabadidőnket kirándulással, jó levegőn töltsük. Jó hatású sport az úszás, – különösen kalciumtartalmú ásványvízben – és a természetjárás.

TORNA

Olyan tornagyakorlatokat válasszanak, amelyek a tüdőt összenyomják, majd kitágítják. Például ülőhelyzetben előre-hajlás, felülés hátrahajlás. Törzshajlítás bokafoogás, majd felalás, kezek magastartásba, stb. A JÓGA fejezetnél bemutatott ászanák (testtartások) nagyon megfelelőek.

TALP- ÉS KÉZREFLEXOLÓGIA

A talpmasszázs azon az elven alapszik, hogy az egész szervezet holografikus képe leképződik kisebb testrészeken. Pél-

dául a talpon, a fülön, a tenyéren, a szemünkben, stb. Tehát a szervezetben keletkező energiazavarok, egyensúlyvesztés, lerakódások a zónákon jeleznek, és azok kezelésével a megfelelő szerveken az egyensúlyt helyre tudjuk állítani, beindulnak az öntisztító, öngyógyító folyamatok.

Allergiánál, asztmánál, szénanáthánál nagyon jó hatású a kúraszerűen végzett talpmasszázs. Célszerű a szénanátha kitörése előtt 4-6 héttel elkezdni a kezelést, és legalább heti egy alkalommal, de lehetőleg többször is folyamatosan végezni.

A tisztítókúra hatásait is gyorsítja, segíti, és a tüneteket is segít enyhíteni, megszüntetni. Például az orrzóna masszázsa a bedugult orrot gyorsan, hatásosan megnyitja.

A masszázst az alábbi zónákon általában középérintősen végezzük, az eltérőt jeleztem. *(Bánszky Judit)*

25. napfonat 1-2 perc finom

26. mellékvese 1-2 perc

27. vese 2-3 perc

28. húgyvezeték 2 perc

29. gyomor 1-2 perc

21. nyombél 1 perc

22. hasnyálmirigy 1 perc

23. máj 2-3 perc finom

32. vékonybelek 2-3 perc

33.-40. vastagbelek 5 perc

4. hipofízis 0,5 perc

16. pajzsmirigy 1 perc

14. légcső 2-5 perc

15. tüdő, hörgők, 5-7 perc

30. szív 1 perc finom

31. lép 1 perc

47. mellékpajzsmirigy 0,5-1 perc finom

50. hátgerinc 1-3 perc

73. nyirokerek mellkasi főtörzse, légcső 3-5 perc finom

79- nyirokmirigyek felsőtest 3 perc finom

77. mellkas, bordák, tüdő, hörgők 3-5 perc erős

2. homloküregek 1-5 perc erős

11. szem 1-3 perc

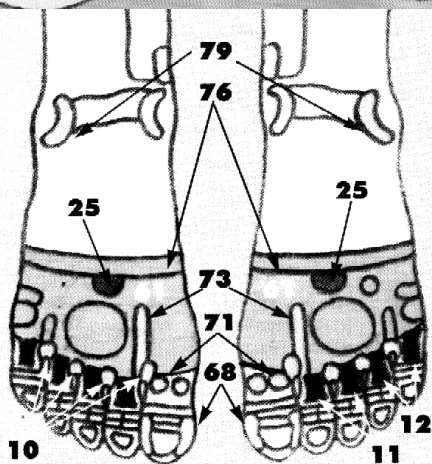
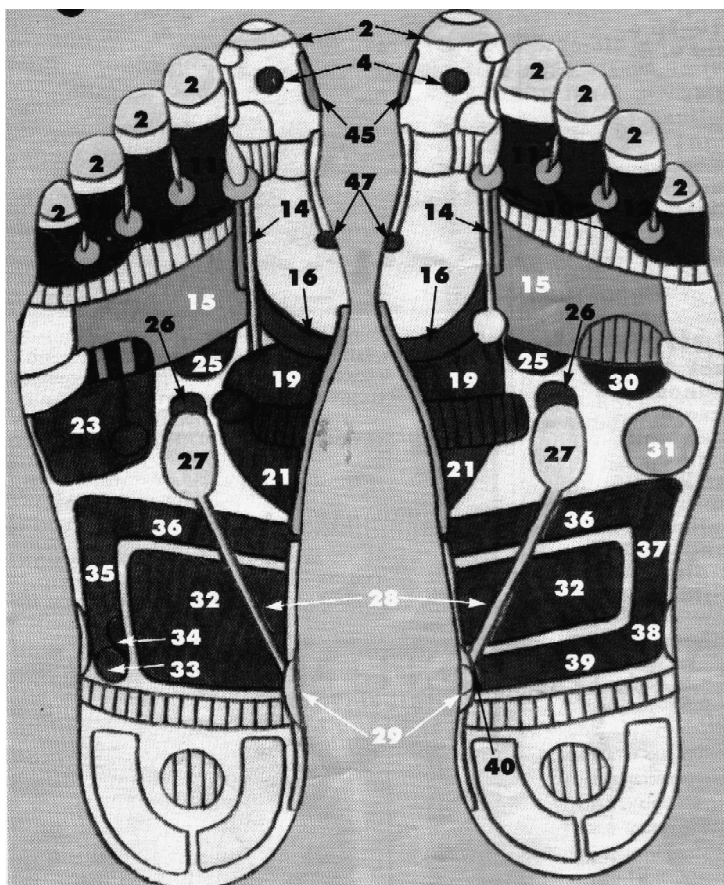
12. fül 1-2

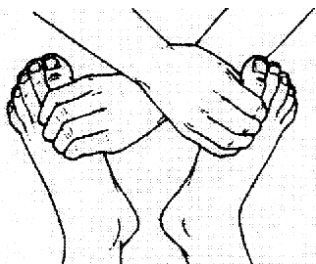
10. fej nyirokutak 1-5 perc

45. orr 1-2 perc erős

68. arcüregek 1 perc

71. mandulák 1 perc





Asztmás roham, vagy erős köhögés esetén erős nyomással ezt a fogást alkalmazzuk.

Orrfolyás, orrdugulás ellen hatásos az orrgyökötől kiindulva az orrszárnyak tövének masszírozása.



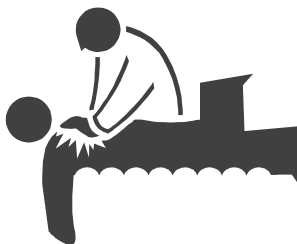
Jó a test erős dörzsölése, lekefélése a bőrműködés és a hőháztartás javítására.

MANUÁLIS TERÁPIA

A krónikus, esetleg kezelésre nem jól reagáló arcüreggyulladás gyakran jár együtt a (C-2, C-3) 2. és 3. nyakcsigolyák elcsúszásával.

Manuálterapeuta (csontkovács) segítségével oldása segíthet!

Tüdőproblémánál érdemes a 2. és 3. hátcsigolyákat megnézni.



A **pontmasszázs**sal külön fejezetben (akupresszúra) foglalkozunk, mivel nagyon sok terápiás lehetőséget kínál, ezért **külön fejezetet** érdemelt

*”Jőjjetek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok
és meg vagytok terhelve,
én felüdítlek titeket.”
Mt. 11,28*

6. PIHENÉS, ALVÁS

Ez a fejezet a helyes pihenés, kikapcsolódás, ellazulás, relaxáció fontosságára hívja fel a figyelmet.

Az allergia, asztma kialakulásához, súlyosbodásához nagymértékben hozzájárul a stressz. Ezt is kezelni kell tudnunk.

Szervezetünk bizonyos ritmus szerint működik. A normálistól való eltérések károsítják egészségünket, hosszú távon betegségekhez vezetnek. Ilyenek az éjszakai virrasztások, késői televíziózás, a határidő előtti hajtások, és általában minden, ami a természetes ritmus ellen hat. Természetesen a túlpihent, lusta, henye életmód sem egészséges.

TERMÉSZETES ALVÁS

A természetes alvás ideje este 9-től reggel 5-ig tartana. Az esti órákban foglalkozik szervezetünk az energiák átalakításával, elrendezésével, tárolásával. Ha ez a fázis hosszabb távon kimarad, energiaháztartásunk zavart szenved. Alvásunk során szüksége van a szervezetnek néhány mélyálom fázisra is az agy helyes működéséhez.

Természetesen nyugodt alvásunkhoz hozzájárul még egy más. Például egész napi tetteink, nyugodt lelkiismeretünk, a szellőzött, friss levegőjű szoba, a káros föld sugárzástól védő gyapjú ágynemű, vagy energia-lepedő használata, esti meditációnk, stb.

RELAXÁCIÓ

Mindenképpen tanuljon meg relaxálni! Egy jó relaxációs technikával napközben néhány perc alatt akár 1-2 órányi alvásnak megfelelő pihenség-érzést tud biztosítani magának, az esetleges asztmarohamnál bevetve a relaxációs technikát hamar

ki tud lazulni a görcsös állapotból, sőt, ha időben elkapja, akkor az esetleg be sem következik.

Vegyen részt **relaxációs tréningen**, vagy szerezzen be egy jó relaxációs kazettát. Sokféle módszer van forgalomban, többet kell megismernie ahhoz, hogy a „sajátját” megtalálja. Addig is leírok itt egy olyan egyszerű gyakorlatot, amelyet minden előképzettség nélkül, de odafigyelve mindenki egyedül is el tud sajátítani.

Lehetőleg nyugodt, csendes, nem túl világos helyet válasszon, és akkor végezze, amikor már fáradt, és jól esne egy kis pihenés. Végezheti fekvé, vagy kényelmes ülőhelyzetben, ahol a fejet és a kart meg tudja támasztani, vagy egy széken ülve, görnyedten, lógó fejjel és karral. Később már akár metrón állva is tud majd relaxálni!

Hunyja le a szemét, és érezze a nyugalmat. Segít, ha kellemes környezetbe, patakpartra, vagy árnyékos fa alá képzele magát. Fokozatosan lazítsa el a jobb lábát, (lábujjak, boka, lábszár, térd, comb) érezze, hogy nehezezik. Majd a bal lábat ugyanígy. Azután a csípőt, a jobb kart, (kézujjak, csukló, alkar, könyök, felkar, váll) majd a bal kart, mellkast, nyakat, fejet, arcizmokat. Ha nem sikerül azonnal, akkor egyes testrészeit előbb feszítse meg, majd ernyessze el. Érezze a különbséget. Mondogassa magában, hogy laza a bokám, nagyon nehéz a bokám..... Ha már laza, figyelje a szívverését. Éreznie kell a szív egyenletes, erőteljes verését. Minden egyes szívveréssel egyre jobban ellazul, elnehezedik. Ilyen laza állapotban folytathatja meditációval. (Lásd később) Figyelheti, amint a levegő lágyan „befolyik” a tüdejébe, akadálytalanul. Ugyanígy, lassan, akadály nélkül ki. A hörgők lazák, tüdő, torok, gége laza.... ... A végén lassan nyissa ki a szemét, nyújtózzon. Sokkal nyugodtabbnak, pihentnek, frissnek érzi magát. (Lásd még hangterápia)



És ne feledje, a stressz rontja a kilátásait! Ne idegeskedjék!

Ha mégis felbosszantották, a tenyere közepére tegye a másik kezének hüvelykujj-begyét, a többi ujjával támassza meg a kézhat-

tat. Belégzéskor nyomja meg hüvelykujjával a tenyérközepét,

kilégzésakor lazítson a nyomáson. Ismétlje meg ötször. Utána váltson kezet, és a másik tenyerén ugyanezt tegye. Utána figyelje meg, bosszantja-e még az előbbi dolog. Ha már nem, akkor jól dolgozott! Dícsérje meg magát. Ha még nem tökéletes, ismétlje meg az egész műveletet.

Idegeskedni annyi,
mint mások hülyesége
miatt
önmagunkon bosszút
állni.

7. JÓGA

A kilencosztatú kör hetedik része a jóga.

A jóga nem torna! A jóga életmód és gondolkodásmód.

Ha ezzel az úttal kíván közelebbről foglalkozni, mindenképpen vezetővel, és szakkönyvekből szerezzen tudást.

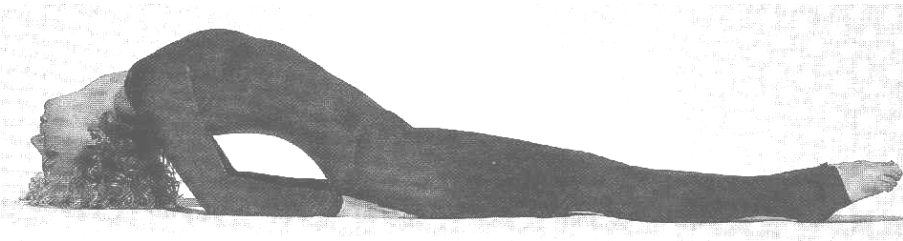
Amiért itt most mégis megemlítem annak oka, hogy sok olyan testtartás van a jógában, amely a betegségkörünk elleni küzdelmünket segítheti.

Már a tornánál említést kapott, hogy azok az ászanák (testtartások, állások) a legjobbak ennek a betegségnek a gyógyításában, amelyek a tüdőt passzív tágitásával és összenyomásával segítik a vitálkapacitás növelésében, életerővel töltik el.

A legfontosabb különbség a torna és a jóga között, hogy ezeket a testhelyzeteket lassabban vesszük fel, a kivitelezett testhelyzetet fenntartjuk, és mindig a légzéssel összhangban végezzük.

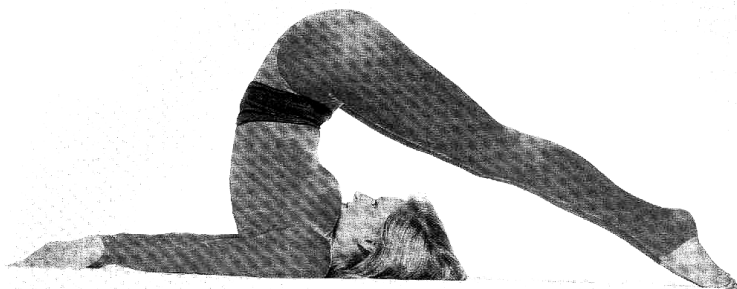
Asztmára ajánlatos ászanák: hal, gyertya, hegy, szöcske, fejet törzshöz nyújtózás, törzshajlítás ülő és álló helyzetben, kobra

HALTARTÁS

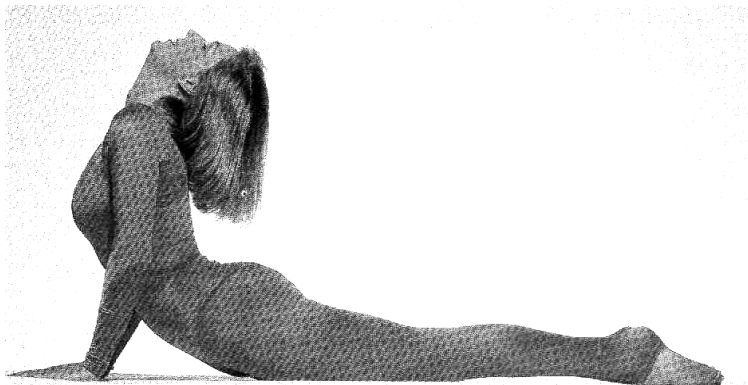


Leginkább hatásos a haltartás és az ekeállás váltakozó gyakorlása, ami a tüdőt kifeszíti, majd összenyomja.

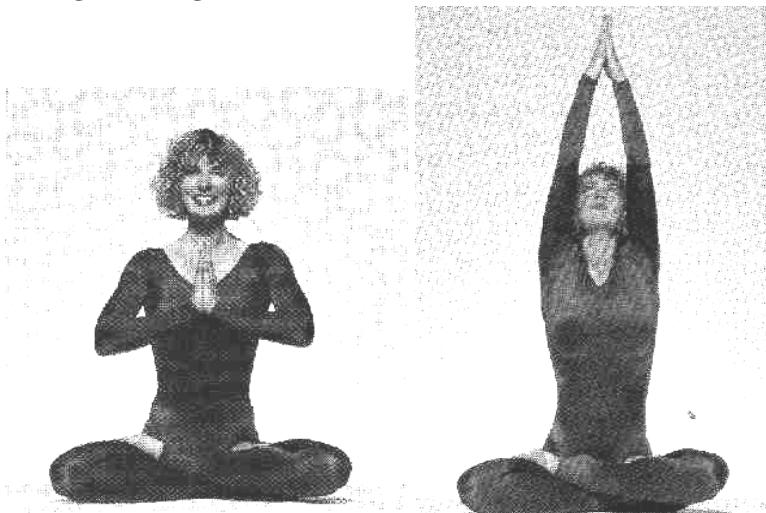
EKEÁLLÁS



KOBRAÁLLÁS



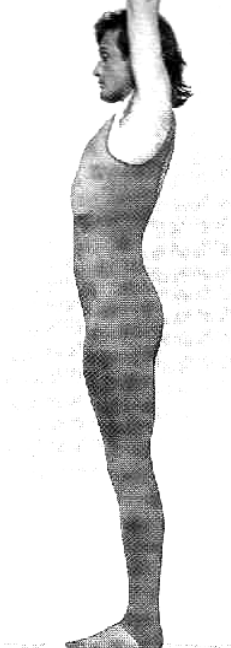
HEGYÁLLÁS





TÖRZSHAJLÍTÁS

Paradox „ellentétes” légzéssel végezzük a törzshajlítást.



*„A szél gyűjti össze a felhőket, és a szél oszlatja szét őket.
Az elme kötelékeket teremt és meg is szabadít tőlük.”*
SANKARÁCSAIA

8. LELKIGYAKORLAT

Ez a fejezet a lélek-szellem ápolására buzdít. Bizonyított dolog, hogy lelkünk problémái testi tüneteket produkálnak, amelyre figyelniünk kell, mert különben betegséghez vezetnek. Ha betegségünk lelki eredetű, akkor a végleges gyógyulást csakis a lélek megnyugtatóásával, fejlesztésével, lelki életünk rendbetételével érhetjük el. Köszönjük meg testünknek a tüneteket, mert ezeken elgondolkodva, kutakodva eljuthatunk az okokig, majd hibáinkat kiküszöbölve a gyógyulásig.

Először nézzük meg a pszichológusok véleményét az allergiasztma lelki okairól. Utána imaginációs gyakorlattal egy segítő technikát sajátíthatunk el, végül néhány meditációs formát vázolok fel, és egy terápiás segítséget mutatok be.

PSZICHOLÓGUS SZEMMEL

Görögül az asztmát szűkkeblűségnek hívják, a szűket latinul angustusnak mondjuk, amely a német Angst (szorongás) szóval rokon. Az asztmás összeszűkülés szintén szorosan összefügg a **szorongással**, azzal, hogy az élet bizonyos tényeit nem merjük közel engedni magunkhoz.

Tepperwein szerint az asztma a kapcsolatfelvétel elleni védekezés megnyilvánulása, hiszen első lélegzetvételünkkel kapcsolódunk be az életbe, és utolsó lélegzetünkkel az életet lehelyük ki. Az élet szüntelen adás és elfogadás.

A pszichológusok az asztmát a **kapás és adás** harmóniájának felbomlásával is magyarázzák. Az asztmás beteg csak kapni szeretne, igen nagy igényeket támaszt mással és önmagával szemben is. Az adás, mint ellenpólus ezzel szemben háttérbe szorul. Ha mindezt a légzésre szűkítjük, azt mondhatjuk, hogy

az asztmás beteg mindent meg akar tartani magának, a belélegzett levegőt éppúgy, mint a kilélegzendő széndioxidot, amivel tulajdonképpen savasítja a vérét, mérgezi magát.

Az adásnak és kapásnak egyensúlyban kell lenni, és az közböbs, hogy anyagi vagy eszmei dologgal kapcsolatos ez a kíváncsiság. Olyan orvosi felfogás is van, amelyik az asztmát egy diszharmonikus anya-gyermek kapcsolatra vezeti vissza.

Az asztmarohamot sokan az **elfojtott sírásnak** feleltetik meg. „elfojtott sírás az anya után”?

Az **asztma** lelki okai lehetnek még: Megoldatlan bűntudat. Elfojtott szeretet. Fellélegzésre képtelenség. Fojtogatottság érzés. Elfojtott sírás.

Új gondolkodásminta, melyet meditációban, lelki gyakorlatokban ki kell alakítani magában: Most már biztonságos számomra, hogy magam legyek felelős saját életemért. Azt választottam, hogy szabad leszek.

A **szénanátha** – érzelmi pangás. Félelem időhatároktól. Üldözöttné érzé magát. Bűntudat.

Új gondolatminta: Egy vagyok minden élettél. Biztonságban vagyok.

Pszichoszomatikus értelemben minden allergiás jelenség esetén felmerül az a kérdés, hogy az illető milyen viszonyban van a **környezetével**, az őt körülvevő világtól miként határolódik el, és milyen mértékben engedi Énjén a Nem-Én áthatolását. Az **allergia** értelmezhető, mint a befelé helyeződött és túlhajtott védelem a környezettel szemben. Túlzott mértékben érzékelt terhelés a külvilágból. Elnyomott agresszív érzelmek.

Gyerekeknél kimutatták, hogy allergiával válaszolnak a válásra, a szülők közötti veszekedésre. Bűntudatot, szorongást éreznek, hogy ők az okai a családi problémának, „mert rossz voltam, és apu nem szeret már”, és félelem a szeretet elvesztésétől.

IMAGINÁCIÓS GYAKORLAT

Alkossunk meditációban képet betegségünkről. Ez olyasmi legyen, aminek számunkra értelme van – nem fontos, hogy tudományosan pontos legyen. Ha már látjuk magunk előtt betegségünket, állapotunkat, akkor próbáljuk elképzelni szervezetünk védekezését, azt, ahogyan a gyógyító mechanizmusok legyőzik, megfékezik a betegséget, helyreállítják egészségünket.

Lássuk, hogyan ingerli a lerakódott váladék a tüdőlebenyeket és az ágas-bogas légcsöveket. Lássuk, hogyan szabadul meg a szervezet a váladéktól, lássuk, amint kitisztulnak és kitágulnak a járatok, hogy szabadon átengedjék a levegőt. Képzeljük el, hogy a sűrű váladékot könnyedén felköhögjük, aztán fessük képzeletünk elé a légcsövek, járatok falát borító lágy nyálkahártyát, amint éppen annyi tiszta nyálkát termel, amennyi a felületeket kellőképpen nedvesíti. Lássuk a tüdőt teljes kapacitással kitágulni és összehúzódni. Lássuk magunkat, amint sétálunk, futunk, vagy olyan tevékenységet élvezünk, amely jelenleg nehezünkre esik. Legyünk biztosak abban, hogy újra jól leszünk. Lássuk magunkat gyógyultan, fájdalommentesen, képzeljük el magunkat cselekvőképesen, kellemes tevékenység kirándulás vagy tengeri úszkálás közepette.

MEDITÁCIÓ

A meditáció tudatosságot, harmóniát és természetes rendet valósít meg az emberi életben. Felébreszti az értelmet, hogy boldog, békés és kreatív életet éljünk. Meditáció alatt az oxigénfogyasztás és az anyagcsere csökken. Ez mély pihenés-állapotot jelez. A meditáció akkor jó, ha „kiürül” az agy, nem gondolunk semmire. Ez a semmire gondolás a legnehezebb. Jól haladunk, ha csapongó gondolatainkat egyvalamire tudjuk koncentrálni. Például szívverés figyelés, vagy a visszaszámlálós módszer, vagy az elképzelt harangzúgásra figyelés.

Meditációban a félelem és érzelmi zavar csökken. A meditáció összhangot jelent a két agyfélteke között. Az idegrendszert rugalmasabbá, stabilabbá teszi, az agy teljesítőképessége növekszik.

Próbálja meg az alább bemutatott hangterápiával meditatív állapotba jutni.

HANGTERÁPIA

A hangterápia a rezgésekkel meditatív állapotba juttat, ahol az öngyógyító energiák felszabadulhatnak. A hanggal való gyógyítás egyike a legősibb gyógy módoknak. Hangadás az ima, a tibetiek imamalom pörgetése, a dervisek zümmögő forgása, a Krisna-hívők „Hare Krsna, Hare Krsna...” ismételtetése, az indiai mantrák, azaz gyógyító hangok, szavak, illetve jelmondatok mormolása.

Végezzünk **relaxációs** gyakorlatot hanggal. Mondjuk ki hosszasan az íííí-hangot, rezgésbe hozza a fejet, hatással van a fejen lévő csakrákra. Rezeitessük fél percig. Utána az ééééé-hangot, rezgésbe hozzuk vele a gégét, hatunk a torokcsakrára, fél perc után az aaaaa-hangot, mely a mellkast rezeiteti át, a szívcsakrára hat. Az óóóóó-hang a hasat hozza rezgésbe, befolyásolja a köldökcsakrát, végül a legmélyebb hang, az úúúúú- az altestre hat, a gyökér- és szakrális csakrára.

A fenti sorozatot kétszer elvégezve meditatív állapotba kerülünk. A hangterápiát összeköthetjük a már említett színterápiával, és nemeskő terápiával is. Például színlégzés + relaxációs gyakorlat hanggal.



Hangterápia a zeneszerszámok által keltett rezgések hatása. Kombinálható a színterápiával, mivel például a hangvillával előállított G-hang a narancs színnek felel meg, a hangvillával az akupresszúrás pontokba, vagy csakrákba rezgést adva, a narancs szín hatását érhet-

jük el.

Vegyünk hangkazettákat, melyet naponta hallgassunk. Ajánlható: Csakrameditáció, szorongásoldó, és egyéb relaxációs zenei kazetták.

KINEZIOLÓGIA

Izmaink a tudat alatt tárolt emlékeket is őrzik, így ezek előhívhatók. Ez a módszer izmainknak vizsgázott szakember által történő „tesztelésével” segít megtalálni a legjobban elásott problémákat, és oldani hatásukat. Gyermekeknél is beválik, jól alkalmazható, főleg lelki eredetű problémáknál.

*„Összpontosítsd tudásod, javítsd ki értékrendszered, és a szellem
kiteljesül.
Az erény befogad majd, és az Út kitárul előtted.”
Lao-Ce*

9. SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A kilencosztatú kör utolsó szelete az egyéniségünk, tehetségeink, alkotóerőnk kibontakoztatását, személyiségünk fejlesztését javasolja, mint jó közérzetünk, teljes EGÉSZségünk feltételét. A kommunikációs problémák, kisebbrendűségi érzés leküzdése, kreativitásunk, önmegvalósításunk fejlesztése tartozik ide, és az új ismeretek szerzése, az **ÖNKÉPZÉS**, az önismereti képzések is.

Például e könyvet olvasva biztos vagyok benne, hogy új világ tárult fel Ön előtt, amiről eddig nemigen hallott, vagy nem foglalkozott vele. Itt a lehetősége, hogy betegsége révén megismerkedhessen egy új nézőponttal, egészségvédő módszerekkel, környezetvédelemmel, egy új világnézettel. Ezzel személyisége mindenképpen csak nyerhet, „kincsesládája” gazdagszik, és ha környezetében másokkal is megosztja, annak mindenki csak előnyét élvezheti.

A lelki eredetű betegségeknel alkalmazzák az ide tartozó művészetterápiákat.

A művészetek magukban hordozzák a kreatív alkotáson keresztül való megtisztulás, tudatosulás, lelki rendeződés lehetőségét.

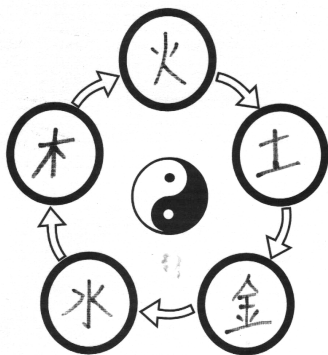
Cél, hogy a Természethez visszavezető utat valamilyen módon megtaláljuk, és segítsünk másokat is az Útkeresésben.

TÁVOL-KELETI GYÓGYMÓDOK

Most egy ismeretlen, vagy kevésbé ismert izgalmas világba kukkanthat be, ahol ráadásul segítő ötleteket találhat egészségi problémájára.

Ez az ősi, többezer éves kínai gyógyászat, melynek alapja az energia (és rezgés) elmélet, az energiát szállító meridiánok rendszere, és pontjaik, a gyógyítás erre épülő különböző technikái pedig a pontmasszázs, vagy pontnyomás (akupresszúra), a pontszúrás (akupunktúra), a moxaterápia és a köpölyözés. Külön érdekessége a fülreflexológia.

A KÍNAI GYÓGYÁSZAT FILOZÓFIÁJA



A kínai gyógyászat filozófiája és világnézete teljesen más, mint az európai orvoslásé. Ebben rejlik szinte misztikus különlegessége, és meglepő hatékonysága.

A kínai gyógyítás alapelve a **Yin-Yang elv**, és alapvető tana, az „**Öt Elem Tana**”. Az Öt Elem Tana szerint minden dolog a világon a FA, TŰZ, FÖLD, FÉM, és VÍZ szimbólumokkal jelölt öt alapvető folyamat-kategóriába sorolható.

Természetesen az Ember, az ember szervei, életfunkciói, lelki megnyilvánulásai, tulajdonságai is besorolhatóak az Elemek fennhatósága alá.

A szénanátha, asztma betegség csoportban érintett szervek a FÉM elemhez tartoznak. A FÉM elem tulajdonképpen a Földben lévő kőzet, ásvány, érc, azaz a formavételt, megkövesedést, koncentrációt szimbolizálja. A Fém elemhez tartozó érzelem a szomorúság, a búcsú, az önmagunkba visszahúzódás. A FÉM energiái összehúzóak, ezt a csipős íz szét-

oszlató hatása tartja egyensúlyban. A túlzott csípős íz azonban szétszórja az energiát.

Az asztma túlzottan „összehúz”, ezért a csípős ízek (chili, mustár, torma...) segítenek egyensúlyba hozni az energiákat.

A FÉM yin szerve a Tüdő, yang szerve a Vastagbél. (A kínai gyógyításban a szervek nem csak a tényleges szerveket jelentik, hanem a hozzá tartozó funkciókat, energetikai, lelki feladatokat is, ezért nagybetűvel jelölöm a megkülönböztetés végett.)

A Tüdő jelképe a tigris. Gondoljunk a Tigrisbalzsamra, ami a tüdőre ható gyógykészítmény. A Tüdő energiájának a napi ciklusban hajnali 3 és 5 óra között van a legmagasabb szintje. Az asztmás rohamok nem véletlenül esnek leggyakrabban a hajnali órákra.

A Tüdő a **LÉGZÉS ELLENŐRE**, és tisztítja a Folyadékokat. A külvilággal a kapcsolatot az orron keresztül tartja. Minden, ami az orrba nyílik – a felső légutak, a mandulák, az arcüregek, az orrüreg – a Tüdő irányítása alatt állnak. Minden, ami az orrban történik – nátha, arcüreggyulladás, orrfolyás, orrvizsketés – valamilyen Tüdő energiazavarra vezethető vissza.

Lelki értelemben a Fém elem segít megéreznünk a veszélyt, előre megsejteni a dolgokat. („Jó orrunk van hozzá, kiszagoljuk a dolgot”)

A Tüdő felel a bőrért, mint külső védőszervért, szabályozza az izzadást. A Tüdő termeli az orrváladékot, a nyálkát. A túlzott szomorúság testhelyezete az összegörnyedt vállak, beesett mellkas, „lógó orr”. Ez a testhelyzet gátolja a Tüdőt feladatának ellátásában. De fordítva is igaz, a tüdőproblémával küzdők testtartása görnyedtté válhat, és szomorú, reményvesztett emberek lehetnek.

A FÉM elem yang szerve a Vastagbél. Fontos kiválasztó rendszer. Akinél elégtelenül működik, tisztaságmániával kompenzálhatja. Másik jele az elégtelen kiválasztásnak a bőrön keresztül eltávoztatni akarás, azaz a bőrön (a Tüdő felel érte) kiütések, pattanások jelentkezése.

Láthatjuk, hogy szoros kapcsolat mutatkozik az allergiák (szénanátha, ekcéma) és a tüdő, orr, bőr, vastagbél, stb. szerveink

között.⁹ Itt érdemes megjegyezni, hogy ezek között a szervek között olyan szoros az összefüggés, hogy betegség esetén a tünetek egymásba átalakulnak. Például szénanátha-asztma átalakulhat ekcémába, és fordítva. Ha a betegség bentről kifelé alakul, (asztmából ekcémába) akkor az a javulás jele. Ha ellenben kívülről befelé (ekcémát kenőcsökkel, lézerrel kezelve a betegség mélyebbre tolódik, asztmává alakul) az az energiazavar súlyosbodását jelzi! Ezért fontos a belsőleges kezelés, diéta, stb.

AKUPRESSZÚRA

A kínai gyógyászat ezeket az összefüggéseket, az egyes Elemek közti kapcsolatot, az egyensúlyra törekvő erőket használja fel gyógyításra.

A gyógyítás az energetikai vezetékekkel, és a rajtuk lévő pontokkal dolgozik. Az energia helyreállítása történhet:

tűszúrással – akupunktúra,
pontmasszázzsal, pontnyomással – akupresszúra,
hő-, infra- vagy más energia közléssel – moxaterápia,
energia blokáddal – köpölyözés, stb.

Ezek technikai különbségeik. Öngyógyító célra a legegyszerűbben elsajátítható az akupresszúra.

A **tüdőasztma** olyan energetikai egyensúlyzavar, amely elsődlegesen vagy a vesét, vagy a tüdőt érinti. Az allergiás eredetű asztma úgynevezett „külső” asztma, és „teltségi” típus. A „teltségi” típusú asztmában a pulzus telt, gyors, könnyen elnyomható, orrnyálkahártya gyulladással, bőséges orrváladékkal jár együtt. *(Dr.Debreceni)*

Láthatjuk, hogy a kínai – egész más alapú gondolkozással is ugyanoda jutottunk.

Az akupresszúra rengeteg lehetőséget kínál nekünk. Ajánlott pontok tünetek szerint:

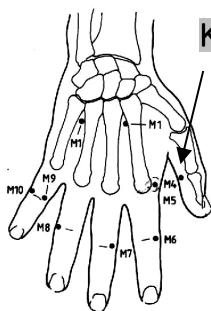
Szénanátha Vab-4, Vab-11, Lh-6, In-Do, Vab-19, Vab-20

Szénanátha (Bischko) H-1, H-2, Eh-3, Vab-2, Vab-3, Vab-4, Vab-19, Vab-20

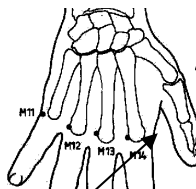
⁹ Az Öt Elem Tana c. könyvből az egész összefüggésrendszert megismerheti. Megrendelhető: 06-28/407-320

Orrnyálkahártya gyulladás (allergiás): Vab-4, Vab-19, Vab-20, Eh-3, Bef-17, H-13,
 Arcüreggyulladás: Vab-4, HM-17, Kor-20
 Orrlégzés azonnali megkönnyebbülése: HM-17
 Allergia: Vab-4, Vab-11, Gy-36, L-10, H-20, + moxa
 Kötőhártya gyulladás Kéz-4 „szem-pont”
 Nehezített orrlégzés: Kéz-11 „gerinc-pont”
 Asztma, légcsőhurut: Kéz-16 „Köhögés- és asztma-pont”
 Viszkető szemre: Véb-1
 „Kortizon-pont” Véb-3,
 Kombináció: Kéz-11 erősen 1 percig, Véb-3+Véb-1 ne túl erősen.
 Asztma: T-1, T-2, T-7, T-8, H-13, Bef-17 Bef-22, T-9, V-7, Gy-40
 Asztmaroham: T-6

Az egyes pontok, és hatásaik:



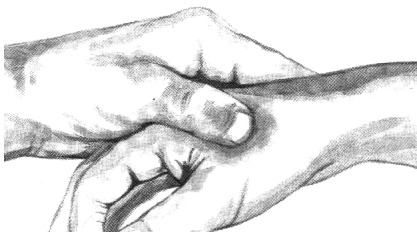
Kéz-4 pont: kötőhártya gyulladás



Kéz-11 nehezített orrlégzés

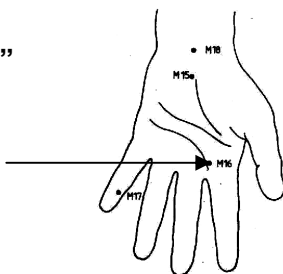
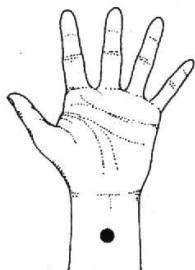
Vab-4

általános fájdalomcsillapító pont, mindenre jó, ami a fejen található, mandulagyulladás, orrnyálkahártyagyulladás, szénanátha, hörghurut, légzési nehézségek, bőrbetegségek, szem kötőhártya-, arcüreggyulladás, „steptococcus-pont”, minden gennyes gyulladásra. Immunrendszer erősítő.



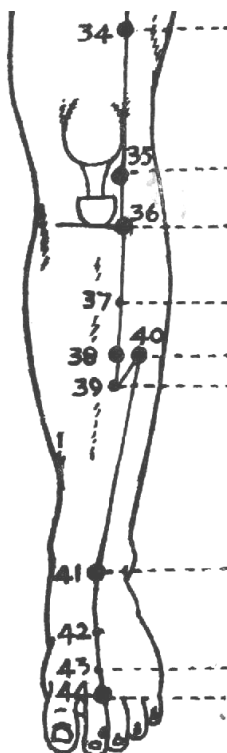
Kéz-16 „Köhögés- és asztmapont”

Tüdőasztma, légcsőhurut, fejfájás



Szb-6

Feszültségoldó, relaxáló



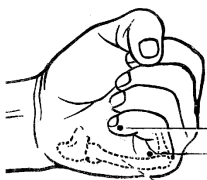
GYOMOR meridián lábi szakasza

Gy-36

Általános erősítő pont. Emésztőrendszer összes funkcionális rendellenessége, immunrendszer erősítő, mindenféle allergiánál, pszichés meszterpont.

Gy-40

Köhögés, hurutoldó



Véb-1

Véb-3

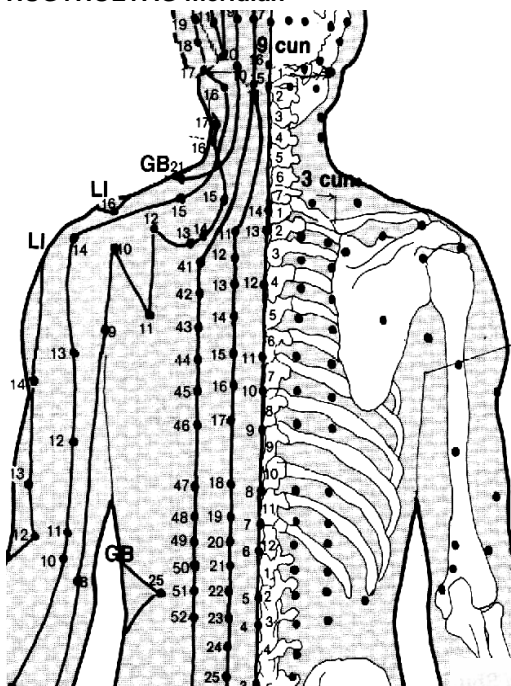
Véb-1

Szemviszketés

Véb-3

gyulladáscsökkentő „Kortizon”-pont, gyulladásos eredetű szembetegség, görcsoldó

HÚGYHÓLYAG meridián



Jó hatású végigmasszírozni, vagy végigköpölyözni a gerinc mellett a hátat.

Hólyag meridián háti belső ága, a gerinc két oldalán két-két ujjnyi távolságra fut. Ezen a vezetéken található minden szerv fontos befolyásoló pontja.

H-11

Felső légúti hurut

H-12

„Szél Kapuja”

Felső légúti hurut, forróságérzés, láz

H-13

„Tüdő befolyásolója”

Köhögés, asztma, felső légúti hurut

H-20

„Lép befolyásoló”
Allergiák

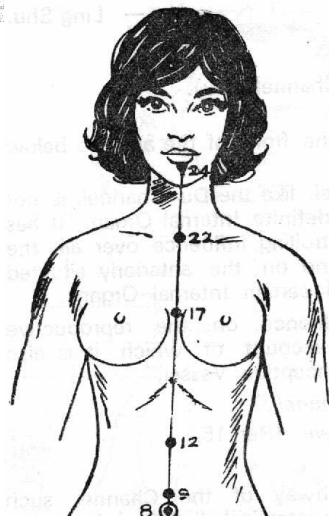
BEFOGADÓ meridián

Bef-22

felső légúti hurutok, asztma, köhögési roham, gégegyulladás

Bef-17

„Légzőrendszer mesterpont”
asztma, légcsőhurut



TÜDŐ meridián minden pontja jó asztmára.

T-1 asztma, köhögés, légcsőhurut

T-2 asztma, teltségérzés a mellkasban

T-5 allergiák, ekcéma, orrfolyás

T-6 asztmás roham! Csillapíthatatlan köhögés

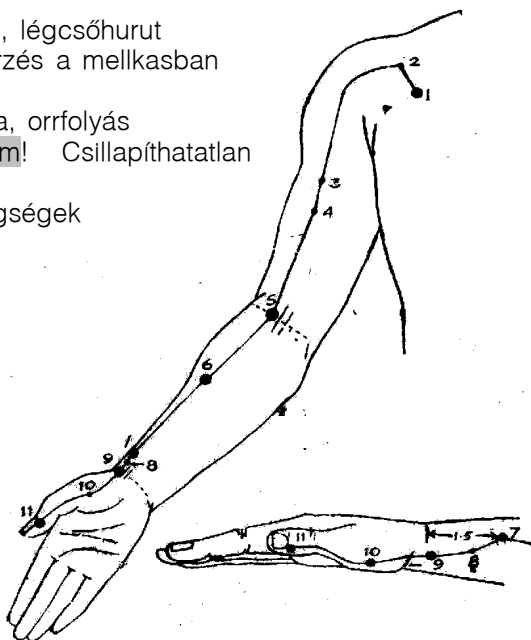
T-7 asztma, bőrbetegségek

T-8 torokfájás,
köhögés asztma

T-9 asztma

T-10 láz, torok

T-11 láz, köhögés



Vab-20

Az orr-ajakredő és orr alap között.

Gátolt orrlégzés, arcüreggyulladás, szénanátha, kötőhártya gyulladás

MOXATERÁPIA

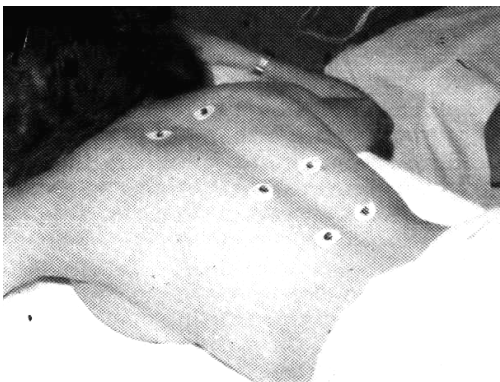
Ötvözi az akupresszúra, fitoterápia, termoterápia elemeit.



Egyik fajtája, az **űrömmoxa** égő gyógynövénykeverék hőjével, infravörös rezgésével az akupresszúrás pontokat nyitja, energiaforgalmát normalizálja. Alátétként használt növény a hatóerőt is növeli.

Másik fajtája az „**égi moxa**”, amelyik növényi, állati, illetve ásványi anyagot használ a gyógyító pontokban. Néhány lehetőség:

Allergia: gyömbér- vagy krumplici alátétén űrömmoxa kúpokat égetni H-13, H-17, H-20 pontban (ábra) + űrömmoxázni az L-10 pontot, és űrömmoxával a fülcsúcsot érinteni.



Allergia:

űrömmoxa melegítéssel Vab-4, Vab-11, H-11, H-17 pontok, + fülcsúcs érintéses kezelés

Asztma kezelése moxapárral: T-11, és Lh-1

Asztma kezelés égi moxával: fehérmustármag őrlményből ecettel pépet készítünk, melyből 5 óránként felteszünk a Kor-14, H-13, H-17 pontokba.

Ebből láthatjuk, hogy a különböző tüneteknek megfelelően más-más pontokat használunk, és természetesen a gyógyítók egyéni elbírálása is egyéni pontkombinációkat eredményez. A kombinációkat váltogatni is lehet, minden alkalommal más pontokat vonunk kezelésbe. Itt is érvényes, hogy bizonyos pontokat (immunrendszer erősítőket, tüdő erősítőket) a betegség aktivizálódása előtt 4-6 héttel célszerű elkezdni, más pontokat csak a tünetek megjelenésekor. (Pl. az orrfolyás, a szemviszketés, a hörgőgörcs)

KÖPÖLYÖZÉS

A köpölyözés – őseinknél pohárvetés – vákuumtechnikával



dolgozik akupresszúrás területeken, a vért a kötőszöveti térbe lépteti, ezáltal serkenti az immunrendszert „belső sajátvér injekció”-hoz hasonló ingerrel. Jól használható allergiánál, asztmánál.

A kezelésbe vonható pontok:
Kor-14, T-1, H-11, H-12, H-13,
H-15, H-18, H-20, H-23.

FÜLREFLEXOLÓGIA

A talpreflexológiához hasonlóan a fülkagylón leképződött testtájakon, zónákon, pontokon fejti ki hatását. Öngyógyító céllal a fülkagyló kezelési módjai közül a fül zónáinak masszázsa ajánlatos. Ez a technika a kínai gyógyászat része. Kezelése öngyógyító céllal 1-2 napos tanfolyamon megtanulható.¹⁰

A fülcsúcs kezelése érintéses moxával történik, ezt szakembertől kell megtanulni, de érdemes, mert 5-10 napra tünetmentesítheti a beteget (gyógyszerek nélkül!)

¹⁰ Bővebben: Temesvári: Fülreflexológia. Megrendelhető: 06-28/407-320

ASZTMA

Kezelendő zónák, pontok:

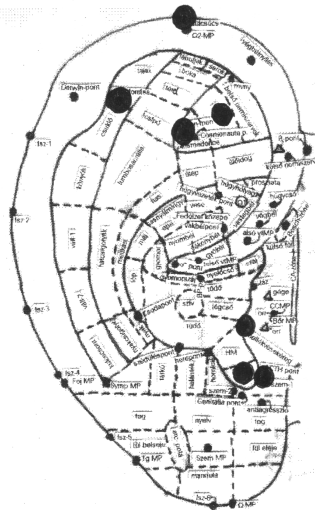
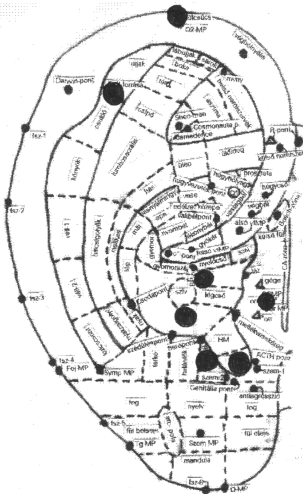
Légcső, R-pont, tüdő, vastagbél, vese, asztma-zóna, Szél-forrása, mellékvesekéreg, Symp.MP.

Kiegészítő akupresszúra testpontok: Szb-6, Gy-36.

ALLERGIA

Kezelendő zónák, pontok:

ACTH,
asztma-zóna,
BEM,
fülsúcs,
mellékvesekéreg,
Shen-men,
Szél-forrása.



SZÉANANÁTHA

CCMP,
fülsúcs,
tüdő,
„Szél forrása”,
BEM,
homlok (~üreg tisztítás)

BEM: belső elválasztású mirigyek

CCMP: Corpus Callosum Mesterpont, széanánátha

ACTH: adrenokorticotrop hormon felszabadítása, gyulladások, allergiák

Shen-men: vegetatív beszabályozó, nyugtató

R-pont: szimpatikus idegekre ható, simaizom lazító

SyMP: Szimpatikus Mesterpont: gyulladáscsökkentő

BP-p: légzőszervi pont (Bronchopulmonale Plex.)

AKUPUNKTÚRA SPECIÁLIS FORMÁI

Természetesen kizárólag akupunktőr, illetve homeopata szakorvos végezheti!

HOMEOPUNKTÚRA

Az akupunktúra és homeopátia ötvözete. Ahol az akupunktúra és a homeopatikus szerek külön hatástalannak bizonyultak, ott próbálkoztak a módszerrel. A tűt a homeopátiás szerbe mártják és így szűrnak.

Kor-14, Bef-17, Lh-10.

HAEMOPUNKTÚRA

A beteg véréből levéve, egyirányú rázogatás után azonnal visszajuttatják 1-1 cseppjét 1-1 akupunktúrás pontba. (Autovakcina, „sajátvér injekció” szerű megoldás) Főként allergiánál, immunproblémánál alkalmazzák.

URINOPUNKTÚRA

A beteg vizeletéből 3D-s anyagot készítve (Lásd homeopátia) 1-1 cseppjét akupunktúrás pontba juttatják. Például: Kor-14 (immunstimuláló), Bef-17 (energiapont, légzés ellenőre), Lh-10 antiallergia pontba.

HOMEOPÁTIA

A homeopátiát Dr. Hanhemann Samuel német orvos fejlesztette ki 200 éve.

Jelmondata: **Similis similibus curantur** – azaz hasonló a



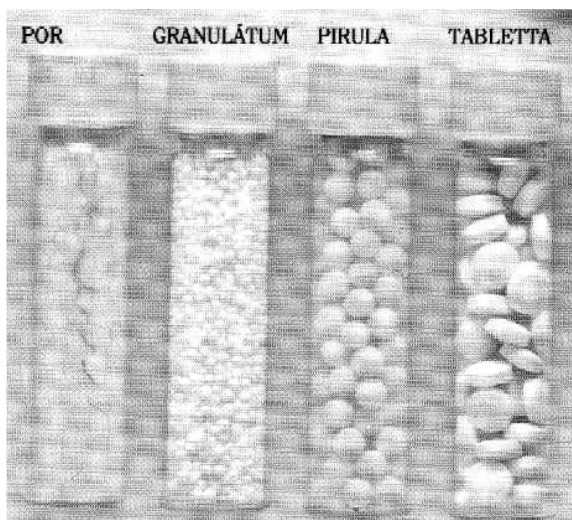
hasonlótól gyógyul. Amilyen tüneteket okoz egészséges emberen egy szer, olyan tünetű betegséget gyógyít hígított, homeopátiás oldatban adva. Például: egészséges emberen a csalán növény levele kiütést, bőrvörösséget okoz. Viszketésre, csalánkiütésre (bőrallergiára) a betegnek hígított csalántinktúrát (potentírozott hatóanyagot) adnak, ami meggyógyítja.

Az alapanyagot növényi, állati, vagy ásványi kivonat, vagy oldat szolgáltatja, ez

a törzsoldat, vagy máterinktúra. Ebből „potentírozási” eljárással többször 10x-es, 100x-os, vagy 1000x-es hígításokat készítve kapjuk a D, vagy X jelű (decimál, tizedrész), a C (cent-századrész), illetve M (milli-ezredrész) jelű hígításokat. Ezekben tulajdonképpen hatóanyag már nincs is, csak a potentírozás, az alapos rázás miatt az oldat (alkohol, vagy desztillált víz) a **rezgéseket**, az „energetikai lenyomatot”, az **információt** veszi át az eredeti anyagból, és ez a rezgés harmonizálja át a beteg szervezetet, az elromlott rezgéseket.

A homeopátiás szer kiválasztása nagyon részletes kikérdezést, hozzáértést igényel, vizsgázott homeopata orvos végzi.

Szerek egyes homeopatikákban kaphatók, oldat, tejcukor tabletta, por, vagy granulátum formájában.



A homeopátiás szereknek igen gazdag a választéka, ezért a tüneti szereket személyre szabottan, az egyénre jellemző tüneteknek megfelelően lehet kiválasztani. Ebből általában alacsony, vagy közepes potenciában (5-9 C) naponta egyszer, vagy többször 5 granulát kell elszopogatni. Az allergiás betegségeknel fontos meghatározni az ún. „alkati szert” is, melyet a páciens mentális, érzelmi, fizikai és általános tüneteinek összessége alapján határoz meg a homeopata szakorvos. Az alkati szert magas potenciában (15-200 C), ritkábban, heti vagy havi egy alkalommal javasolt szedni már az allergénmentes időszakban is. Ez oki kezelést valósít meg, így megelőzésként is használható.

Az alkati szer mellett érdemes a POLLENS (30C) nevű készítményt is alkalmazni, amely többféle allergén homeopátiás hígítását tartalmazza, így deszenzibilizáló hatású, hozzájárul a megelőzéshez. A homeopátiás szerek alapvető sajátossága, hogy edzi, erősíti az immunrendszert.

A gyógyulást oly módon éri el, hogy a szervezet saját öngyógyító erőt serkenti. Tehát a homeopátia szemszögéből a szénanátha tünetei „lépésről-lépesre” megszüntethetők. Több

éve tartó folyamatnál a panaszok nem egy csapásra, hanem fokozatosan javulnak, s hosszabb idő alatt akár ki is olthatók.

Az **allergiánál** használt tüneti szerek:

Allium Cepa (9C) bő orrfolyás, gyakori tüszzentés, szem és orr viszketése esetén javasolt.

Sabadilla (9C) segít a szabadban fellépő heves, görcsös tüszszögéses rohamoknál, erős könnyezésnél, homloktáji fejfájásnál, váltakozva fellépő vizes orrfolyás- és orrdugulásnál.

Nux Vomica (9-15C) főleg a reggelente fellépő intenzív tüszszögéseknél, a szabad levegőn kialakuló orrdugulásnál, erős ingerlékenységnél használható jól.

Euphrasia (9C) bőséges, maró könnyezésnél, szemviszketésnél, a szem égő érzésénél, reggeli náthánál és köhögésnél jó hatású.

Pulsatilla (9-15C) javasolt a meleg szobában fellépő orrdugulásnál, szabad levegőn jelentkező orrfolyásnál, illetve, ha a szemben égő, viszkető érzés alakul ki.

Apis Mellifica (15-30C) nemcsak a szénanáthánál, hanem bármilyen allergiás jelenségnél hasznosan alkalmazható, ha a tünetek rózsaszín-piros, ödémás duzzanattal, égő, szúró fájdalommal járnak és a hideg borogatás enyhíti a panaszokat.

Allergiánál az orrnyálkahártya duzzadt, orrdugulás lép fel, de kevés orrváladékkal, a szemhéj duzzadt, a kötőhártya vörös, égőn, szúrón fájdalmas.

URINOTERÁPIA

Ezt az első hallásra megrökönyödést kiváltó gyógymódot azért mutatom be, mert az allergia, asztma nagyon jól reagál a saját vizelet terápiára.

A **vizeletterápia** az indiaiaknál, afrikaiaknál, ázsiaiaknál és indiánoknál máig is alkalmazott eljárás. Korábban Európában is elfogadott gyógymód volt. Az urinoterápiának két fő variánsa van, a vizeletivás és az injekció terápia.

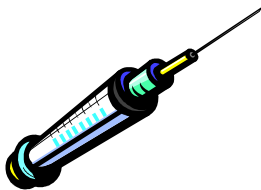
Energetikai szempontból a vizelet az emberi test pontos hologramjának is tekinthető, vagyis a testfolyadékok összes **információja** a vizeletben tárolva van.

Egy csepp vérben kerek egy billiárd! antitest található, milliárdnyi antitest típus formájában. Ezek nem csak a vérben, hanem a vizeletben is megtalálhatók.

A vizelet egyébként nem más, mint szűrt vér, és csak annyira „mérgezett”, mint a vérünk, ami egy sajátos testfolyadék, és általában nem undorodunk tőle. A vér zárt rendszerben kering, a vese megszűri, a vérsejteket visszatartja, és így a vizelet kiválasztódik.

A **vizeletivás** az urinoterápia ősrégi formája, semmi nem szükséges hozzá, csak egy adag bátorság.

Az **injekcióhoz** eszközök szükségesek, és nagyobb adag bátorság. (Használható hozzá a cukorbetegnek felszerelése.) Az



injekcióhoz felforralva kell használni a vizeletet és csak kis mennyiségben. Azoknál alkalmazható, akik túlságosan undorodnak, azaz nem képesek meginni a vizeletet. (Holott a vérző ujjukat undor nélkül megnyalják.) Az injekcióval be-

adott vizelet hasonlít a saját vér-terápiához, (Lásd Haemopunktúra) vagyis a „nem specifikus inger-terápia” csoportjába tartozik. Az injekciózás legújabb variációja szerint a

vizeletet nem sterilizálják, hanem konyhasóoldatot és oxigént adnak hozzá, homeopatikusan potenciálják és ezt az emelkedett potenciájú oldatot fecskendezik be. Ezzel a módszerrel kezelhető többek között: az **asztma, csalánkiütés, napallergia, pseudokrupp, allergiás vizenyő, krónikus allergiás vastagbél gyulladás....**

Van még egy kipróbált módszer, ami jól bevált szénanáthás gyermekeknél, de más jellegű allergiánál is alkalmazható: ez a **„saját vér + vizelet cseppek”** Éhgyomorra az ujjbegyből steril tűvel hat csepp vért kell felfogni egy kis steril orvosságos üvegbe, ezt 24 csepp alkohollal felhígítani, hogy eltartható legyen. Ebből a keverékből naponta egy cseppet kell bevenni, kiegészítve naponként 1-1 cseppel növekvő mennyiségű saját vizelettel, 1-30 cseppig, 30 napon át. Ezután a vizeletet ismét 30 napon át napi egy-egy cseppel csökkentve 1 cseppig lemenni. Ez a terápia évente kétszer végezhető el, legkedvezőbb év elején és ősszel. A módszer előnye, hogy a nem kedvelt injekció elkerülhető, és nem kell nagy mennyiségű vizeletet inni. Fontos követelmény azonban az adagok pontos betartása, és pontos bevétele.

„a képzelet a lét törvénye szerint működik és amit megteremt,
műalkotást, tettet, gondolatot: valódi és igaz.”
Weöres Sándor

SZIMBÓLUMTERÁPIA

A szimbólumterápia gyógyító jeleket használ. Azért mutatok ízelítőt ebből a gyógymódból, mert hasonlóan energiának, rezgésnek tekinti a szervezeteket és működésüket, mint az ősi kínai gyógyászat, és a homeopátia. (Balogh Gyula Bogumil)

Az élő szervezet és környezete közötti kommunikációt magas frekvenciájú elektromágneses hullámok közvetítik. A bőrre különböző jeleket rajzolva, azok antennaként működnek. A szimbólum formájával ezeket a jeleket erősíteni, gyengíteni, akár kioltani is lehet. Ha ellentétes jeleket állítunk egymással szemben, akkor energiaáramlás nem lehetséges többé.

AZ ALAPFORMÁK

a vonal, a kereszt, az Y-jel, a szinusz-jel, a kör.

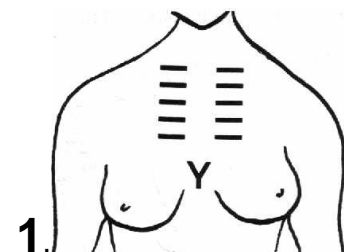
AZ ALLERGIA GYÓGYÍTÁSA

Minden élő szervezet egységes bioenergetikai mező, melyben az immunrendszer az összes szervet és sejtfunkciót úgy integrálja, hogy az egész rendszer önmagát fenntartsa, rugalmasan összehangolja a belső összefüggéseket a külső hatásokkal.

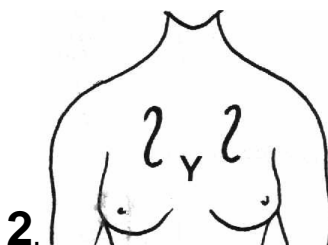
Az immunrendszer aktivizálódását kiválthatja a baktériumok, vírusok és külső elektromágneses hullámok megjelenése a sejtekben. Az immunrendszer olyan magas rezgésszámú hullámokat állít elő, melyek elpusztítják a betolakodó mikroorganizmusok sejtmagját. Abban az esetben van csak szükség az immunrendszer segítésére, ha a sejtek belső, vagy külső hatás miatt nincsenek kellőképpen polarizálva, a sejtmembrán feszültsége nem éri el a -60 mV-ot, s a sejtfal szigetelés nem tökéletes. Ilyenkor a kórokozó a sejtfalon át be tud jutni a sejtekbe.

A jeleket a megfelelő színű eszközzel (filctoll, zsírkréta, szemöldökceruza, ajakrúzs) kell a testre felrajzolni. A mi esetünkben a narancs szín a megfelelő, a tüdő, a légcső segítője, görcsoldó hatású.

Példák:



Tüdő megerősítése



Allergiás asztmaroham esetén
Roham után azonnal törölni!

ESETLEÍRÁSOK

Azt hiszem, hogy csak a bőség zavarára panaszkodhatnak. Ezt könnyítendő bemutatok néhány esetet, amelyből látható, hogy nem kell mindig mindent bevetni, lehet válogatni a gyógymódok közül. Így egyszerűbb lesz a testre szóló programot összeállítaniuk.

R. István

Csecsemőkora óta hajlamos hörghurutra. Hétéves korában májusban kötőhártya gyulladása lett. Két hónapig kezelték erősebbnél erősebb szemcseppekkel, eredménytelenül. Akkor magától elmúlt. Következő évben ugyanez megismétlődött. Kilencéves korában volt első fulladási rohama, egy gyors injekció segített, utána kivizsgálásra küldték tüdőszanatóriumba. Ott mutatták ki először, hogy pollenallergiás, és az előző évek kötőhártya gyulladásait is kapcsolatba hozták vele. Mivel poliallergiás (sokféle pollenre érzékeny) csak a szárító orrcseppek, a „pipa”, és a gyógyszerek jöhettek szóba. Évekig ezekkel élt, de állapota nem javult. Kellemetlen volt, hogy mindig május-júniusban volt „kiütve”, mert vagy egész nap álmos volt a gyógyszerektől, vagy „nem látott ki a lukon”, az iskolában mindig ekkor voltak a végső dolgozatok, a javítások. A középiskolában elkezdték a deszenzibilizálását, ami szintén elég kellemetlen volt, és főleg hatástalan. Allergiája később kiterjedt az augusztusi virágzásokra is. Így kezdtem el a kezelést.

1. vegetárius étrend, tej-tejtermék tilalom az aktív (május-június) időszakban
2. heti kétszer talpmasszázs első évben május-júniusban, második évben április-májusban
3. heti egy alkalommal kiegészítő fülakupresszúrás kezelés, moxaterápia

Két egymást követő év kéthónapos kezelése tünetmentessé tette. Később saját maga megelőzésként egy-egy masszázst végzett. Két évig tünetmentes volt, harmadik évben enyhe tünetek jelentkeztek, de azonnal néhány kezeléssel megfog-

tuk. Évek óta gyógyszert nem szed, bármit tehet, az egyetemi vizsgaidőszakokban már nem hátráltatta betegsége, jól érzi magát.

A.László

Szénanáthától szenved, asztmás rohama nem volt. Gyógyszer nélkül egyik kezével a szemét dörzsöli, másikkal az orrát fújja, nem tudja munkáját ellátni. A gyógyszerektől kába, képes állva elaludni, munkaképtelen. Pilótaként szereti munkáját, fél hogy nem engedik repülni.

Heti egy kezeléssel átvészeli a kritikus időszakot. Étrendet betartja. Háromnapos tisztítókurát végzett. A kezelés talpmasszázsából, az immunpontok masszázsaiból állt, Vab-4, Vab-11, Gy-36, Lh-6. Fülcsúcs égetése. A kezelést megtanulta, hét közben is egy-egy alkalommal önmasszázst végez. Két évig 10-10 hétig heti egy alkalommal dolgoztunk együtt. Négy évig volt tünetmentes. Később enyhébb tünetek jelentkeztek, de azonnal kezelni kezdte magát. Gyógyszer nélkül, jó közérzettel végzi munkáját. Hat évig követtem sorsát.

F.Pál

Szinte mindenre allergiás. Nála drasztikusabb reformétrendet kellett összeállítani, de sokat képezte magát, teljesen átállt a természetes életmódra. Immunrendszerét vízgyógyászattal – skótzuhany, amit rendszeresen heti két-három alkalommal végzett, – és az „Öt Tibeti” jóga gyakorlatsor segítségével megerősítettük. Önkezelést elsajátította, ha előjönnek a tünetei néhány alkalommal kezeli magát, de különben teljesen normális életet él. Életmódátállás volt a lényeg, talpmasszírozás, néhány speciális akupresszúrás pont. Érdeklődő, minden tanfolyamot elvégzett, hogy ne csak „betanított” munkásként tegye, hanem értse is, hogy mit csinál. Nagyon boldog, hogy tízévi kínos, kellemetlen élet után teljesértékűnek érezheti magát.

H. család

Többgyermekes család, a gyerekek mind légúti problémával küzdöttek, egyik súlyos asztmás volt. A kezelésre jól reagált, de állandóan szüksége volt rá, különben visszaesett. A gyerekek érdekében klímaváltozást javasoltam, amit vidékre költözéssel oldottak meg. Saját kertjükben biotermesztést folytatnak, a gyermekek tünetmentesek, azóta született kistestvérük is egészséges. A természetközeli, bio-életmód segített problémájukon.

B. Katalin

Fiatal lány. Sürgősséggel keresett meg, mert néhány nap múlva előjegyezték arcüreg felszúrásra, amitől nagyon félt. Naponta masszíroztam, (talpmasszázs+ akupresszúra üregtisztító pontok, Gy-2, Gy-3, Vab-20, Vab-4), eukaliptusz száraz inhalálást végzett három napig, naponta 5-6 alkalommal. Infralámpázás, napi 2x5 perc. A négy nap múlva esedékes műtétje elmaradt, meggyógyult.

Ebből a néhány kiragadott példából is láthatja, hogy nem kell az „egész könyvet betéve tudnia”, hogy segíthessen magán. Remény mindig van, várom az érdeklődők jelentkezését, kiscsoportos tanfolyamokon egy-egy terület ismeretanyagát el lehet sajátítani.

Ha kipróbálja a gyógymódokat, és eredményeiről, tapasztalatairól tájékoztat, nagyon örülni fogok neki. Köszönöm.

Sok sikert!

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Könczey Réka – Nagy Andrea: Zöldköznapi kalauz
Penelope Ody: Házi füveskönyv/MKK/1996
Lelley J.: A gombák gyógyító ereje/Mezőgazda/1999
Rápóti-Romváry: Gyógyító Növények/Medicina/1980
Dr.Albert Schalle: A vízgyógyászat ABC-je/Arkánium/1990
Petra Godson: Színek és egészség/Édesvíz/1992
Aranyiné: Gyógyító nemeskövek/BT/1994.
Elke Lopes: Ezoterikus nemeskögyógyászat/
M.Augustin-V.Schmiedel: Természetgyógyászati kézikönyv I.-II./
/Springer/1998.
Dr. Ulf Böhmig: Természetgyógyászat otthon/Sziget
Kareen Zebroff: Jóga mindenkinek/MKK/1994
T. Dethlefsen – R. Dahlke: Út a teljességhez A betegségek jelentése és
jelentősége/Arkánium/1991
Ingeborg Allmann: A vizeletterápia gyógyereje/BT/1999
Balogh Gyula Bogumil: Gyógyító jelek (szimbolikus gyógyászat)
/Dunaújváros/1994
Dr. Simoncsics Péter: A kínai akupunktúra régen és ma/Gondolat/1988
Dr.Debreceni László: Klinikai akupunktúra/Medicina/1988.
Természetgyógyászati alapismeretek/NKK/1998
Temesvári G.: Öt Elem Tana/BT/2000
Temesvári G.: Fülreflexológia/BT/2001
Temevári G.: Illóolajokkal az egészségért/BT/2000
Dr.Glázer-Mészáros: A gyógyító köpöly/1995
Kissné Dr. Fügedi-Mészáros: Gyógyító moxa/1995
LÉLEGZET Környezetvédelmi havilap számai/Levegő Munkacsoport
Komplementer Medicina folyóirat számai
Életerő folyóirat számai
Természetgyógyászat magazin számai

