Györgytea

X. évfolyam 1. szám 2014 TAVASZ

A Bükki Füvészmester és Népgyógyászati Egyesület lapja

Mitől gyógyulunk?

Szerkeszti:
Lopes-Szabó Zsuzsa

Ezen a néhány oldalon összefoglalva találják a legérdekesebb módszereket, melyekkel megelőzhetjük a betegségeket vagy siettethetjük gyógyulásunkat. Ilyenek például a meditáció, a sportolás, a diéta vagy gyógyteák fogyasztása.

Meditálni sajnos nem szoktam, nem tudok. Hetente 2-3 alkalommal járok edzeni, ha csak utazásaim engedik. Az étkezésemre igyekszem vigyázni, túl zsírosat, sok cukrosat nem eszem. Gyógyteákat viszont rendszeresen fogyasztok, minden nap iszom valamit. Többnyire tisztító teával kezdem a napot, és már reggel elkészítem a Nők teáját, amiből heti 2-3 csészével iszom. És azután iszom, ami eszembe jut: néha galagonyát, néha bodzát, kakukkfüvet vagy csipkebogyót. Persze más a helyzet, ha valami bajom van, vagy úgy gondolom, gyorsan meg kell előznöm a kialakulását.

Tegnap azt hittem, náthás leszek. Kapart a torkom, ami biztos előjele az orrfolyásos hét beköszöntének. Ekkorra már készen volt ez az újság, amiben a placeboról is írtam. Gondoltam, küldök egy üzenetet az agyamnak, hogy legyen szíves intézkedni, juttassa el a katonákat, ahová kell. Ezért készítettem magamnak egy jó kis gyógyfű keveréket, tettem bele bodzát, kamillát, kakukkfüvet, hársfát, apróbojtorjánt. Megittam belőle egy nagy börgével még este, és lefekvés előtt orbáncfű tinktúrából vettem be 30 cseppet.

Reggelre elmúlt a torokfájás, nem folyik az orrom, lázam sincs. Nem fájnak a tagjaim, nem lettem beteg. Hogy a gyógytea mellett milyen placebo hatás érvényesült, fogalmam sincs, de őszintén mondom, nem is érdekel. Én a teákban hiszek, attól gyógyulok, itt a mese vége.

Szívből kívánom mindenkinek, hasonló eredménnyel hárítsa el a betegségeit!

Az öngyógyítás fajtái

A fitoterápiából is ismert öngyógyító képességünk kutatása egyre intenzívebben foglalkoztatja a tudósokat. A placebo hatáson, a meditáción, az önszuggesztión, a táplálkozáson, gyógyteákon keresztül többféle módszerrel kerülhetjük el a betegségeket vagy gyógyíthatjuk magunkat.

Meditáció

Az agykutatás az orvostudomány egyik legösszetettebb és legrejtélyesebb területe. Agyunk vezérli egész testünket, gondolatainkkal tudjuk testi bajainkat gyógyítani. Ezt a hihetetlen tényt bizonyítják a legutóbbi felmérések.

Agyunk ereje határtalan. Eddig is tudtuk, hogy szinte felfoghatatlan dolgokra képes, most azt is felfedezzük, hogy agyunk a leghatékonyabb „gyógyszergyár". Képes megrendelni és előállíttatni az altatókat, fájdalomcsillapítókat, gyulladáscsökkentőket és antidepresszánsokat, antibiotikumot és narkotikumot, rákellenes gyógyszereket. És ami még zseniálisabb: mindezt napi szinten képes végezni. Minden nap minden embert megtámad egy vírus, mikroba, megszületik egy rákos sejt, amitől anélkül szabadulunk meg, hogy tudnánk róla. Az agy immunrendszerünk segítségével azonnali támadásba lendül és a megfelelő ellenanyagot juttatja el, méghozzá azonnal, a szükséges területre.

Az agyunkat ebben a tevékenységében a placebo hatással tudjuk segíteni. Ugyanis a test-lélek kölcsönhatás így működik: azt kell hinnünk, hogy veszélyben vagyunk ahhoz, hogy az elhárításához szükséges fegyver bevetésre kerüljön. A placebo hatással befolyásolni tudjuk a koleszterin szintjét, az emésztést, a fehérvérsejtek számát, a gyomorsav mennyiségét, a vérnyomást. A placebo ősidők óta ismert. A mögöttes hatást csak újabban fedeztük fel: azt ugyanis, hogy agyunk a kapott információ birtokában (mire kaptuk a placebót) elő-

állítja a megfelelő orvosságot. A leggondosabban kifejlesztett, legdrágább tabletta eredményessége is 30%-ban a placebo hatásnak köszönhető, az idegrendszerre ható gyógyszereknél ez akár 60 % is lehet.

Ha az agyunk elő tud állítani hasznos anyagokat a betegségeink gyógyítására, sajnos arra is képes, hogy ártson nekünk: ezt nevezik nocebo hatásnak. Rákos betegek orvosa tudja, nem szabad határidőt adni, meddig fog még élni a páciens, mert az „beprogramozza" magát és akkor is meghal, ha egyébként a betegség nem indokolná. A hipochondria, a képzelt betegség is évszázadok óta ismert jelenség: valóságos testi tüneteket is tud produkálni. A hit ereje határtalan- meggyógyít vagy beteggé tesz.

Egyik leghatékonyabb és legpozitívabb agyi tevékenység a meditáció. Ez a buddhisták által is folytatott lelki gyakorlat csökkenti a feszültséget, a depressziót, kiegyensúlyozottá és boldoggá tesz, javítja az idegsejtek közötti kommunikációt, az agyi tevékenységet. Egyes kórházakban (pl. Strasszburg) a gyógyítás aktív részét képezi a napi 20 perces meditáció. Az eredmény lenyűgöző: a betegek fájdalma csökken, az ápoló személyzet türelmesebb és együtt érzőbb a betegekkel.

Böjtölés

A keresztény világban ennek a szónak mély, hitbeli jelentősége van, megtisztulást, lemondást, áldozatot jelent.

Fiziológiai értelemben egyfajta „fogyókúrát“, méregtelenítést, testi megtisztulást értünk rajta. Hogy kedvező élettani hatása van, kétségtelen. A nehéz ételektől való önmegtartóztatás, a koplalás hihetetlen terhektől szabadítja meg a testet, hatalmas energiákat szabadít fel, melyeket addig az anyagcserére fordítottunk.

A böjt legújabb kori atyja Otto Büchinger német orvos volt, akit 30 éves korára mozgásképtelenné tett a súlyos ízületi betegségéből visszamaradt reuma. Egy kollégája tanácsára szigorú böjtre fogta magát. Három hét után már lábra tudott állni, ki tudta nyújtani megnyomorodott ujjait. A lelkesítő eredmény után elmélyült kutatásokat folytatott, könyvet írt a témáról és kidolgozott egy gyógymódot, amelyet ma is követnek számos klinikán. A léböjt kúra 3-4 hétig tart, ez idő alatt a betegek orvosi felügyelet alatt csak gyógyteákat, gyümölcs-és zöldséglevéket, ásványvizet fogyasztanak. Ezzel a módszerrel gyógyítható az övsömör, a sokízületi gyulladás, a fibromialgia, megelőzhető a cukorbetegség. Kedvező hatása van minden bőrbetegségre, szív- és érrendszeri betegségre is.

A rák gyógyításában is látványos eredményeket értek el a böjtkúrával. Legújabb kutatások szerint a böjt ellenállóbbá teszi a sejteket, melyek tovább élnek,

mint a „normál“ sejtek. Németországban a társadalombiztosítás támogatja a böjtkúrákat.

Otthon is végezhetjük úgy, hogy bizonyos ételektől megtartóztatjuk magunkat.
Évente kétszer, tavasszal és ősszel tanácsos beiktatni életünkbe egy-egy 3-4 hetes böjtöt, tisztító kúrát. Ha nem akarunk drasztikus koplalásba fogni, elegendő ha megtartóztatjuk magunkat az édességektől, a hústól, és általában is kevesebbet eszünk. A 40 napos böjt alatt csökkentsük felére ételadagjainkat, naponta csak háromszor együnk, és fogyasszunk nyers zöldség- és gyümölcsleveket. Nem kell attól tartani, hogy a böjt legyengít, ellenkezőleg, erőt és energiát ad.

Bármilyen diéta, böjt elengedhetetlen alkotóeleme a gyógytea. Ehhez a tisztító gyógynövényeket ajánlom: diólevél, csalánlevél, bodzavirág, csipkebogyó, kakukkfű. Ezeket összekeverve vagy külön-külön is ihatják. Készen is vásárolhatnak Gyuri bácsiféle Tisztító teakeveréket, ami évek óta bevált, kipróbált termék.

Gyógynövények

Gyógyhatásuk miatt évezredek óta használjuk őket, a mai tudományos kutatások pedig beigazolják létjogosultságukat.

Egy kedves ismerősöm, aki kutató, a kémiai tudományok doktora, egyszer így fogalmazott: a tudomány sokszor csak arra való, hogy beigazolja, amit már addig is tudtunk. Ez úgy tűnik igaz a gyógynövények esetében.

A népgyógyászat mérhetetlen gazdagsága minden bajra tud orvosságot.

Májtisztításra az aranyveszszőt ajánlja napi egy csészével étkezés előtt egy hétig, a második héten minden másnap, a harmadik héten minden harmadik napon. Ugyanilyen kúrát végezhetünk diólevéllel, gyermekláncfű gyökérrel, gyújtóványfűvel, cickafarkfűvel vagy apróbojtorjánnal.

Szívpanaszainkra a galagonya virágos hajtásvég teáját kell inni. Napi egy csészével annak is ajánlott, akinek szívritmus zavara van. Megelőzésként ajánlom mindenkinek heti 1-2 alkalommal lefekvés előtt.

Idegnyugtatásra, napjaink betegségére, a depresszióra, stresszoldásra vagy álmatlanságra is találunk számtalan gyógyírt a növények között. Enyhébb hatású a citromfű, a fehér akácvirág, a hársfavirág vagy a galagonya. A levendula, komló, macskagyökér is ismert nyugtatók. Ezekből napi 1-3 csészével is ihatunk a nap folyamán, illetve ha álmatlanságra fogyasztjuk, akkor inkább este. Hozzájuk szokni nem lehet, káros mellékhatásuk nincs, jelenlegi tudásunk

szerint semmilyen gyógyszerrel nincs nemkívánatos hatásuk.

Erősebb hatású az orbáncfű, melyet Németországban az orvos ír fel az enyhe depresszióban szenvedő betegnek. Teáját napi 1 csészével ajánljuk inni bármelyik étkezés előtt 4-6 héten keresztül, kúraszerűen. Utána 1-2 hónapos szünetet kell tartani. Antidepresszánsok, fogamzásgátlók, szívgyógyszerek hatását csökkenti, vérhígítókkal együtt nem szabad inni. Kétség esetén beszéljenek orvosukkal, gyógyszerészükkel, szakképzett fitoterapeutával.

Immunerősítőre is számos növény áll rendelkezésre. Ezek közül a legerősebb szintén az orbáncfű, melyet e célból elég heti egy csészével fogyasztani.

Naponta ihatják a kiváló csipkebogyót, a kakukkfüvet, az erdei szeder vagy erdei málna teáját.

Mirigyrendszerünk karban tartására a leghatékonyabb növények a közönséges vagy a tejoltó galaj, a fehér fagyöngy, a cseresznye- vagy meggyszár, az orvosi somkóró és a nyírfalevél teája.

Női bajokra a cickafarkfű, a palástfű és a pásztortáska, férfi panaszokra a kisvirágú füzike pótolhatatlan gyógynövények.

Megfázás, influenza esetén jól jön a bodza, hársfa, kakukkfű, menta, kamilla gyógytea.

Vannak gyógyteák gyerekeknek, kismamáknak és köszvényeseknek. Ízületi panaszokra, sérülésekre aranyérre, kiütésekre és csípésekre, mindenféle bőrbajra külsőleg használjuk a gyógynövényeket.

A természet patikájában valóban mindenre megtaláljuk a gyógyírt.

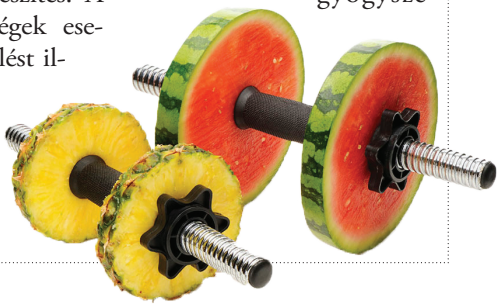
Testmozgás

Nem szívesen hallja az ember, hogy többet kéne mozognia. Pedig majdnem minden betegség gyógyításához pozitívan járul hozzá a testmozgás.

A mozgást tanácsos már gyerekkorban elkezdeni és bátorítani gyermekeinket, unokáinkat, hogy minél többet sportoljanak. Azoknál az embereknél, akik gyerekkorukban sokat mozogtak, kisebb eséllyel alakul ki a csontritkulás, mint azoknál, akik nem, vagy csak keveset. A kamaszkorig van esély a csontokat erősíteni, méghozzá „ugrálós" sportokkal: foci, futás, ugrálókötél, fogócska, kosárlabda. A hormonális változásokkal, a kamaszkor után már nincs erre lehetőség.

Endorfint („boldogsághormont") termel szervezetünk a sportolás folyamán, ezért van az, hogy az edzés, futás vagy úszás után olyan jól érezzük magunkat, hogy az az egész napunkra kihat. Ízületi betegségekre, csontritkulásra, anyagcsere problémákra, emésztésre, szív-és érrendszeri betegségekre jótékonyan hat a kisebb-nagyobb fizikai erőfeszítés. A légzőszervi betegségek esetén a kórházi kezelést illetve a halálozási arányt 40 %-kal csökkenti a heti 2 órás gyaloglás vagy biciklizés.

A depresszió tüneteit heti 3-5- szöri félórás intenzív testmozgás 47%-kal csökkenti 3 hónap alatt. Az agyvérzés esélye 25 %-kal kisebb rendszeres testmozgás esetén, a cukorbetegség kialakulását 4 évvel tolja ki. A 2-es típusú diabétesz korai stádiumában hatékonyabb egy kis testmozgás, mint a gyógyszer-

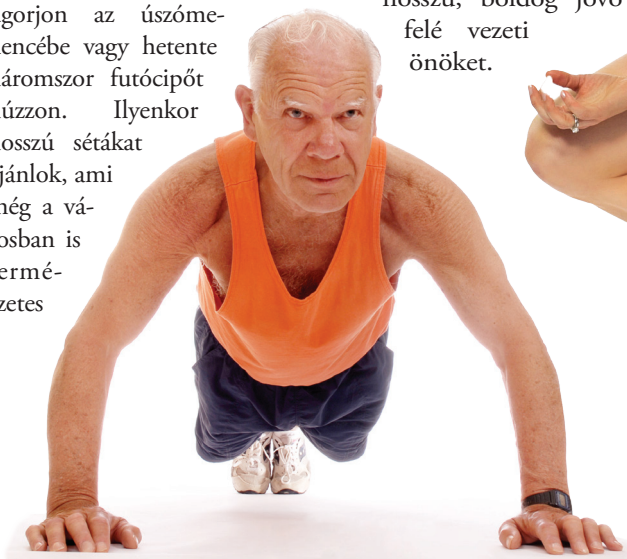


rek. Megelőzésben is fontos a testmozgás: a vastagbélrák esélyét 17, az emlőrák esélyét 20 %-kal csökkenti a rendszeres fizikai aktivitás. Emlőrákos betegek kezelésében 45 %-kal volt kisebb az elhalálozás aránya a két éven át, heti 2 órán át végzett intenzív gyaloglással.

A hármas szabály az IGYI: Intenzitás, Gyakoriság (legalább hetente háromszor), Időtartam (legalább félóra).

Krónikus betegségek, radikális kezelések (kemoterápia) esetén nem sportolást javaslok, hiszen nem biztos, hogy a daganatos beteg akár lelkileg akár testileg alkalmas állapotban van arra, hogy fejest ugorjon az úszómedencébe vagy hetente háromszor futócipőt húzzon. Ilyenkor hosszú sétákat ajánlok, ami még a városban is természetes kapcsolatot jelent a természettel, és egyúttal ingyenes fényterápia, amely emeli a hangulatot.

Mindezeknek a tevékenységeknek egy közös nevezőjük van: mi is kellünk hozzájuk. Ha mi magunk nem teszünk a betegségek megelőzéséért, utolér bennünket az ilyen-olyan nyavalya, az öregség, a betegség. Gyógyulásunkat is mi magunk tudjuk a leghatékonyabban elősegíteni, mint látták a fenti módszerekkel. Javaslom, akaraterejük edzésével kezdjék az új életet, mely a jó egészségben eltöltött hosszú, boldog jövő felé vezeti önöket.



Veszélyes gyógynövények

A gyógynövények hasznáról, használatáról erősen megoszlanak a vélemények. Egyre többen vannak, akik tudatos választás eredményeként fordulnak a gyógyteákhoz, vannak ezzel szemben sokan, akik feltétlen hívei a gyógyszereknek.

Az viszont kétségtelenül igaz, hogy aki ma nem hisz a gyógynövények létjogosultságában, nevetség tárgyává válik.

A téma népszerűsége miatt rengeteg az ellentmondásos információ. Sajnos a WHO, az Egészségügyi Világszervezet (2008-as pekingi nyilatkozat arról, hogy a hagyományos orvoslást a nemzeti egészségügy részévé kell tenni) felhívásának a mai napig nem sikerült eleget tennünk. Az orvosok nagy része mereven elzárkózik a gyógynövényes gyógyítástól, így a beteget hiába küldjük a híressé vált mondattal: kérdezze meg kezelőorvosát.., nem fog tudni válaszolni.

Vannak-e veszélyes gyógynövények? Hogyne lennének. Minden erős hatású gyógynövény az, melyeket a gyógyszeripar alapanyagként használ. Ezeket kereskedelmi forgalomban nem lehet kapni, átlagember számára nem hozzáférhetők.

A megvásárolható gyógynövények teljesen ártalmatlanok, ha megfelelő körültekintéssel fogyasztják okét. Túlzott vagy helytelen alkalmazásuk ugyanúgy veszélyes, mint bármilyen eszköz, étel vagy tárgy, amit nem rendeltetésszerűen használunk fel.

Sajnos sokkal több az elbátortalanító mint a lelkesítő információ. A gyógyszerészek, orvosok és a gyógyszeripari lobbi szívesebben beszél a káros hatásokról és veszélyekről, mint az előnyökről. Amikből pedig számtalan van!

Melyek azok a gyógynövények, melyekkel valóban vigyáznunk kell?

A teljesség igénye nélkül felsorolok néhányat, melyeket gyakran használunk.

Az orbáncfű teája nem iható együtt vérhígítókkal. Az antidepresszánsok, nyugtatók, szívgyógyszerek és a fogamzásgátló tabletták hatását csökkenti. Viszont rendkívül jó immunerősítő, nyugtató, hangulatjavító, stresszoldó. Használjuk még vírusfertőzések és ödéma esetén is. A diólevél teája úgyszintén ellenjavallt vérhígítók fogyasztása esetén. Érzékeny egyéneknél gyomorirritációt okozhat a benne található csersav, ezért van,

aki nem tudja éhgyomorra inni. Ezzel együtt rendkívül jó gyulladáscsökkentő, tonizáló, salaktalanító és szabályozza az anyagcserét. Gyomorhurutra, polipok gyógyítására is használjuk.
A csalán a benne található kovasav miatt csak szünetek beiktatásával fogyasztható. Igen jó vízhajtó, salaktalanító és veseműködést szabályozó hatása miatt kár lenne kihagyni a gyógyteák választékából.
A zsurló szintén sok kovasavat tartalmaz, ezért folyamatos fogyasztása nem ajánlott. Ugyanezen tulajdonsága miatt viszont kiváló tonizáló, erősítő hatású. 1-2 hónap után iktassanak be 1 hónap szünetet, ha minden nap isszák a teáját. Köröm- és csonterősítésre, vérzéscsillapításra használjuk még ezt az ősrégi növényt. A cickafark azulén illóolaj tartalma miatt szintén nem fogyasztható folyamatosan, egy-egy hét szünetet tanácsos beiktatni minden 2-3 hetes kúra után. Ugyanakkor kiváló gyulladáscsökkentő, étvágyjavító, emésztést szabályozó, menstruációs panaszokat csökkentő gyógytea készíthető belőle.

Mint látható, a fogyasztással kapcsolatban legtöbbször az időtartamról és a mennyiségről van szó. Szünet nélkül iható a veszélytelen galagonya (szívritmus szabályozó) a citromfű (nyugtató, emésztésjavító) a közönséges galaj (pajzsmirigyműködés szabályozó), a csipkebogyó (érvédő hatású), az erdei málnalevél (immunerősítő), az erdei szederlevél (anyagcsere szabályozó) és még számtalan kiváló gyógynövény.

Veszélyeket rejthet a gyógynövény eredete. Ajánlom, hogy megbízható forrásból vásároljanak, idegen vagy homályos eredetű növények esetében nehéz ellenőrizni, hogy a minőség és a hatóanyag tartalom megfelel-e a kívánalmaknak.

Saját szedésre csak akkor vállalkozzanak, ha legalább a minimális botanikai ismeretekkel rendelkeznek. Számos gyógynövénynek van az egészségre káros hatású hasonmása, melynek fogyasztása veszélyes lehet. Kétségek esetén feltétlen kérdezzenek meg szakembert!

Tinktúrák

A gyógynövényeket többféle módon felhasználhatjuk. Készíthetünk belőlük forrázással, áztatással vagy desztillálással gyógyteát illetve kivonatokat. Zöld növényekből préslevet nyerünk, ha pedig alkoholban áztatjuk őket, tinktúrának nevezett kivonatot kapunk.

A tinktúra néhány évtizede elterjedt formája volt a gyógynövények felhasználásának, rengeteg jó recept készült és sok kiváló termék volt forgalomban. Mára valahogy kiment a divatból, pedig igen hasznos, ráadásul könnyen felhasználható formája ez a gyógynövényeknek.

A tinktúra külsőleg és belsőleg is felhasználható. Utóbbi esetben napi egy-három alkalommal kell 20-30 cseppet egy kevés folyadékban feloldva megi-n-ni.

Külsőleg bekenjük a kérdéses testrészt vagy borogatást készítünk.

Az orbáncfű tinktúrája nyugtató hatású, este ajánlatos meginni. A pásztortáska tinktúrát külsőleg alkalmazzuk: fejfájást szüntet, izomfájdalmakat enyhít. Parkinson kóros, izomsorvadásban szenvedő embereken is segíthet. A kiadós testmozgás utáni izomlázra szintén hatékony. Ekcémára is ajánlott.

A forrasztófűnek is nevezett fekete nadálytő tinktúráját is kizárólag külsőleg használhatjuk zúzódásokra, ficamokra, ízületi fájdalmakra. Naponta több alkalommal kenjük a fájó testrészre, vagy a vele átitatott kendővel borogassunk. Égési sebeket, bőrbetegségeket is gyógyít, mert elősegíti a hámosodást. Töréseket, műtét utáni hegeket szintén kezelnek vele.

1054 Budapest, Bank utca 4.
3557 Bükkszentkereszt, Kossuth utca 33. Telefon: (46) 390-278
www.gyorgytea.hu, www.diabess.hu