

Mit jelent a "fizikoterápia"

A görög eredetű „fizikoterápia” szó úgy értelmezhető, mint a „természet erejének felhasználásával végzett gyógyítás”. Napjainkban ezen módszerek alkalmazása a hagyományos orvoslás egy részét képezi, hiszen minden kórházban, rendelőintézetben van fizikoterápiás részleg, ahol elektromos impulzusokat kibocsátó gépeket, mágneses teret, polarizált fényt, ultrahangot és lézert használnak. Ez a modern kor egyik kelléktára.

Évezredek során az ember egészségének megőrzésére használta a napfényt, gumitömlőt, fürdőket, köpölyöző poharakat, bedörzsöléseket, beöntéseket, mustáros és iszappakolásokat, a homokot és a tornagyakorlatokat. Mindezek természetgyógyászati fizikoterápiás módszerek.

Na de miért is kellene ezen módszerek felelevenítésével foglalkoznunk otthon, ha a rendelőintézetek dolgozói ezeket különben is nagyobb szakértelemmel el tudják végezni?

Egyrészt – nem mindegyiket. A betegellátás fizikoterápiás repertoárjában csak az akadémikus orvoslás szempontjainak megfeleltetteket végzik el.

Másrészt – nem minden alkalommal nagyobb hozzáértéssel tudják elvégezni a szükségeseket. A népi gyógyászat módszereinek nagy részét a modern orvostudomány nem ismeri és nem is akarja megismerni. A régen alkalmazott módszerekhez való viszonyukat az előregedett, divatjamúlt cipőhöz való viszonyra lehetne visszavezetni. Ők minden alkalommal, akárcsak a divatos cipőboltok eladói a legújabb, legfényesebb és legdrágább cipőkre – bocsánat, módszerekre - fogják Önt rábeszélni. Még akkor is, ha a régi cipő kitűnő állapotú, jól áll, noha igaz, hogy kisebb tisztogatás már ráférne!

Harmadrészt – a fizikoterápiás módszerek elvégzése után a szervezetnek legalább két-három órás pihenésre lenne szüksége. Melyik intézet tudja ezt az Ön számára biztosítani? Sőt, a rendelőbe még be is kell menni. Ha isiásza van és alig tud a derékfájdalomtól megmozdulni?

Negyedrészt – takarékoskodjon! A házilagos fizikoterápia lényegesen olcsóbb.



áram

Gyógyszer helyett – elektromos

Az elektromos áram gyógyító erejének felhasználásához szükségünk van egy szerkezetre. Két féle szerkezet létezik. Az egyik – nagy, drága, profi, amelynek a kezeléséhez külön tanfolyamot kell végezni. A másik – kicsi, nem drága, házilag is elkészíthető, amelynek a használatához nincs szükség semmilyen tanfolyami végzettségre, csak figyelmesen olvassák végig a használati utasítást. Épp ezért számunkra a második variáció az érdekes.

Saját gyakorlatomban használtam mind az egyiket, mind a másikat. Azt gondolná az ember, hogy a hatásfokuk között is legalább olyan a különbség, mint az áraik között. De hát a titok nyitja éppen abban rejlik, hogy a kicsi, házilag is előállítható gépek gyógyhatása majdnem olyan, mint a sokkal drágább társaiké. Gyakorta a fájdalom azonnal megszűnik. Ezt a hatást össze lehet hasonlítani a személygépkocsikban való utazással

– hiszen egyik városból a másikba el lehet jutni kis autóval is, meg Mercedessel is. Ha betartjuk a közlekedési szabályokat, időben ugyanazt kapjuk, legfeljebb a tekintély kérdése vitatható.

Hát milyen problémák esetében hatékonyabb az elektromosság használata más módszerekkel szemben? A leggyakrabban előfordulók, mint gerinctáji és izomfájdalom, lumbágó, isiász, ízületi gyulladások. Kézközelben tartva egy ilyen egyszerű, könnyen kezelhető gépecskét, az Ön gerinc- és ízületi problémái nem okoznak oly gyakran gondot. Beszerzése az erre szakosított üzletekben lehetséges.

A mágneses „gyógyító”

A mai napig nem teljesen tisztázott az a megállapítás, hogy a mágneses tér miként gyógyít. De azt, hogy gyógyító hatású, egy szakember sem vitatja.

Mágneses teret lehet létesíteni speciális gépek segítségével, de magnetizált anyagok, lemezek, karkötők, klipszek is kaphatók. A mágneses tér gyógyhatása kissé elmarad az elektromosság hatásfoka mögött és „pillanatnyi csodát” nem igazán lehet produkálni a segítségével, de hatására a betegség meghátrál és huzamosabb ideig nem hallat magáról. A puhább hatás miatt az alkalmazási javaslat skálája is szélesebb. Ezek pedig a gerincfájdalmakon kívül a különböző gyulladások, magas vérnyomás, visszértágulat, gyomorfekély, végtagok fekélyes állapota, ödémák, (duzzanatok). A magnetizált elektródákat, az elektromos árammal működtetettekkel szemben, a ruhával fedett testrészekre is fel lehet rakni. Magnetizált karkötőket jobb kézen viselve, lényegesen csökkennek a fejfájások, a fáradékonyság, az álmatlanság. Bal kézen viselve, pedig a szív táji fájdalmak enyhülhetnek. A magnetizált klipszeket a fülkagyló bizonyos pontjaira lehet helyezni 10-15 perc erejéig. Ez utóbbi módszerrel kicsit később ismertetem meg Önt.

A gyógyító levegő

A levegő is lehet gyógyító hatású. A legyengült immun-rendszerű betegeket, az allergiávküszködő gyermekeket nyáron a tengerpartra viszik, mert a tengeri levegő számukra a legjobb gyógyszer, melynek hatása a kicsik testében tavaszig konzerválószerként működik. Az asztmával küszködők is tudják, hogy panaszaik enyhülését a sóbarlangoktól, vagy a fenyőerdők levegőjétől várhatják. A gyakori fejfájást pedig enyhítheti a tiszta, városi szennyeződésektől mentes levegő is.

Számtalan pihenőhely létezik a világon, melyek megkönnyítik a légzés „művészetét”. Tehát, ha pénztárcája engedi, úgy látogassa gyakorta az ilyen helyeket, de ha nem, akkor se keseredjen el! Léteznek olyan, nem is drága készülékek, melyek imitálni tudják a tenger, az erdő, a barlangok illatát. Természetesen ez nem Monte Carlo, de „jobb ma egy veréb, mint holnap egy tűzok”.

Amennyiben arra sincs lehetősége, ideje, hogy szert tegyen egy ilyen gépre, még akkor is van lehetősége, hogy a lakását töltsen meg gyógyító levegővel. Vegyen hát gyógyszertárban, vagy herbáriában egy csomag gyógynövényt és otthon nyissa ki a tasakot! Nyáron bárhová, télen pedig a fűtőtestek közelébe helyezze el a nyitott tasakot.

Mikor fáradtnak érzi magát a szegfűszeg, babérlevél, ürömfű, zsálya, jázmin, levendula javasolt. Izgatottság, idegesség esetén a macskagyökér, kamilla, vagy a mandarinhéj, narancshéj, citromhéj jöhet számításba. A

borsmenta vagy fodormenta – univerzálisan használható szagolgatásra, mindkét esetben.

Lapozzon vissza pár oldalnyit, ahol a gyógynövények felhasználásával kapcsolatos javaslatokat olvasta. Ha nem szeretne teázgatni – az összekevert gyógynövényeket hagyja nyitott edényben és jótékony hatásukat érezni fogja.

A sötétség fénnel ér véget

A fizioterápiás fénnyaláb segítségével végezhető kezelések céljából otthoni használatra kettőt ajánlok: az ultraibolyát és az infravöröset. Mindkét lámpa beszerezhető és nem megfizethetetlen, sőt használatuk is egyszerű.

Ultraibolya – a fénynek az a része, amely bőrünk barnulását segíti elő. A szolárium is ilyen, de mivel drága, ezért nem minden háztartásban fordul elő. A bőr barna színe, csak a hatás külső része, a fiziológiás hatása – immunrendszer erősítő. Épp ezért a lámpa otthoni használata, vagy szoláriumba való járás azoknak az embereknek (a gyermekeknek is beleértve) javasolt, akik gyakorta küszködnek megfázásos tünetekkel. Asztmások, krónikus torokgyulladások, sok izületi gyulladással küszködőknek is javasolnám az ultraibolya „fürdőzést”.

Az infravörös lámpa használata, az ultraibolyáétól eltérően a kezelt terület hőmérsékletének emelkedésével jár, felgyorsítja az anyagcserét és ezzel javítja a vérkeringést, elősegítve a különböző sejtek szaporodási folyamatát (rákos daganat esetében tilos használni!). Segíti a sejtek regenerálódását, ezért krónikus gyulladások esetén, sebgyógyulás gyorsításánál, friss műtéti hegek gyógyulásának gyorsítása érdekében bátran használható.

Hideg, hideg, hideg...Meleg!

Ki ne ismerné ezt a játékot! A gyermekek is ezt kiabálják, ha társuk az eldugott játék nyomára akad. Úgy tűnik, hogy e játékszabályt követik a fizioterápiával foglalkozók is, hogy rátaláljanak az „elrejtőzött” egészségre. Ellenben ők nem kiabálnak. A kezeléseket nem csak infravörös lámpa segítségével lehet végezni, de víz, iszap, homok, paraffin, jég felhasználásával is.

„Forró vizet a kopaszra!” - ez csak egy önsanyargató, vagy fizioterápiában részesülő egyén örömkialtása lehet.

A felmelegített iszap (víz, homok), a bőr hőérzékelő adóvevőit ingerelve tágítja a bőr alatt haladó ereket és reflektorikusan szűkíti a hasüregi szervekhez vezetőket. Ezért jelentenek segítséget a pangó vér elosztatásában a máj, a lép és a bélrendszer környékéről. A vesében található erek különös módon nem szűkülnek, hanem kitágulnak, javítva ezáltal a vesék vérellátását.

A jég helyi hatására például, a fájdalomérzet csökken, mivel ezeknek az impulzusoknak a továbbítása nehezebbé válik, amit ki is használnak sérülések, gyulladások eseteinél.

Fél királyságomat, egy pohár vízért

Így általában a piperkőcök nyilatkoznak, akiknek nincs is „fél királyságuk”. A fizioterápia nem poharakkal méri, hanem lavórokkal és fürdőkádakkal. A vízzel való gyógyításban a leöntések, ledörzsölések, lemosások, fürdők, borogatások, zuhanyozások a használatosak. A víz jótékonyan hat az idegrendszerre. Hidegen erősíti, melegen pedig megnyugtatja azt. Ezért reggel, amikor felfrissülni szeretnénk, zuhanyozzunk le langyos vízzel, este pedig ugyanezt végezzük el meleg vízzel, vagy vegyünk meleg fürdőt, ami segíti az éjszaka folyamán a pihenést.

Gyakorlati tanácsok



Stressz. Nyugtató fürdő.

A fürdő elkészítéséhez borsmenta, zsálya, nyírfalevél szükségeltetik. Mindegyikből vegyen 2 evőkanálnyi mennyiséget, forrázza le két liter vízzel. Hagyja állni 1-2 óráig, majd szűrje le. Az így kapott oldatot öntse bele a melegvízzel teli fürdőkádba. Heti 2 alkalommal javaslom az ilyen fürdőzéseket, lefekvés előtt.

Idegesség, feszültség. Nyugtató hatású, gyógynövényes léghfrissítő.

Vegyen 5 dkg borsmentát, komlót és kakukkfűvet. Keverje össze a fűveket és egy dobozkába rakja bele. Télen a nyitott dobozt 1-2 órára tegye a fűtőtest közelébe, nyáron pedig a hálósobájába, egész éjszakára. A kúra időtartama 10-14 nap. Egy hónap múlva újra ismételhető, de ne felejtse el kicserélni a doboz tartalmát!



Álmatlanság. Ha Önnek gondjai vannak az elalvással, akkor lefekvés előtt sétáljon egyet a friss levegőn, aztán vegyen meleg lábfürdőt és miután lefeküdt, a talpához tegyen egy melegvízzel teli tömlőt. Az alábbi eljárás azért álmossítja el, mert az agytól elvonja a vért és továbbítja azt az alsó végtagokba. Azért pedig, hogy álma mély legyen, egy szövetből készült és komlóval teli pici zsákocskát tegyen a párnája alá.

Fejfájás. Borogatások hideg és meleg víz felhasználásával.

Fejfájás esetén egy darabka, kb. 30x30 cm anyagot (lehet zsebkendő is) hajtson négyrészt, itassa át hideg vízzel, picit csavarja ki és rakja a tarkójára. 3-4 percenként nedvesítse újra a ruhadarabot és rakja vissza ugyanarra a helyre. Ha a fejfájása nem szűnik, úgy a hideg vizet meleggel helyettesítse.

Ez a módszer az agyi erek keringésének rendellenességén segít. A víz hőmérsékletét azért nem lehet pontosan behatározni, mert az erek összehúzódása és hirtelen kitágulása is fádalommal jár, de a fájdalomtól nem lehet következtetni, hogy éppen melyik folyamat játszódtott le. Ezért próbálja ki mindkettőt.

Magas vérnyomás. Gyógyfürdő a kezeknek a víz hőmérsékletének fokozásával.

Töltsön egy lavórba 35-37 fokos vizet. Tegye bele mindkét kezét, majd fokozatosan, 10 peren át adagoljon hozzá forró vizet úgy, hogy a víz hőmérséklete elérje a 42-46 fokot. Hagyja benne a kezeit még 5-10 percig.

Ismételje meg a fürdőket másnaponta. A kúra 7-10 ilyen alkalomból álljon.



A forró víz kitágítja a kéz ereit és oda áramoltatja a vért a szervezet többi részéből is és ez a vérnyomás esését eredményezi. Ugyanilyen hatás érhető el, ha a vért az alsó végtagok felé áramoltatjuk. Ez esetben a hatásfokot erősíthetjük, ha a vízbe mustárlisztet szórunk.

Forró vizes lábfürdő, mustárliszttel. Vödörbe töltött meleg vízbe (38-40 fokok) keverjen bele két-három evőkanálnyi mustárlisztet. 5-10 percen át tartsa benne a lábait. Az áztatást követően öblítse le a lábait tiszta vízzel és törölje szárazra. A lábfürdőket ismételje meg kétnaponta 7-10 alkalommal.



Gyógyító köpölyök. Amennyiben rendelkezik köpölyöző poharakkal, akkor a magas vérnyomásra való hajlam esetén rakja fel a köpölyöket a gallérsávba és a gerince mellé (lásd a rajzot). Az eredmény – lenyűgöző.

A fürdők és a köpölyök segítségével csökkenteni lehet a gyógyszeradagot, könnyebb esetekben akár el is hagyhatók.

A gyógyszer csökkentése azonban nem „szemre”, hanem a vérnyomás állandó ellenőrzésével lehetséges.

Megfázás. Az ágya mellé akasszon fel egy zacskót, amibe felaprított fokhagymát rakott. Nagyon hatékony ez gyermekek esetében.

Nátha. Törjön össze 2 gerezd fokhagymát, forrázza le két pohár vízzel és tegyen hozzá egy teáskanálnyi sót. Az orrát pár alkalommal ezzel az oldattal öblítse át. Ha gondot okoz az orrat felszívása, akkor egy darab vattát nedvesítsen meg ezzel az oldattal és 10-15 percre dugja be vele az orrát és ezt 3-4 alkalommal ismételje meg a nap folyamán.

Az allergiával együtt járó orrfolyást az alábbi módszer alkalmazása sem szünteti meg, de a sima nátha 1-2 nap alatt rendeződik.

Arcüreggyulladás. Népi módszer.

Főzzön meg egy tojást keményre. Hagyja picit kihűlni, majd helyezze 5-7 percre a gyulladásban lévő arcüregre (a szemgödör alá) héjastól. Majd tisztítsa meg a tojást és újabb 5-7 percre rakja ugyanarra a helyre. Pár napig ezt ismételgesse reggel és este.



Torokgyulladás. Facsarjon ki egy pohárnyi céklalevet és adjon hozzá egy evőkanál ecetet. Az így kapott oldattal öblögessen 5-6 –szor naponta. Az öblögetések után rágcsáljon el egy karika citromot. Az antibiotikumok szedése nem mellőzhető, de a gyulladás az öblögetésekkel hamarabb megszűnik.

Krónikus mandula gyulladás. Amikor erősen süt a nap, próbáljon meg a nappal szembe, csukott szemmel és nyitott szájjal úgy ülni 8-10 percig, hogy a

napsugarak a manduláig elérjenek. Ezt naponta többször is végezheti.

Ezen kívül a mandulákat meg kell edzeni. Az edzést gargalizálással folytassa, mégpedig úgy, hogy a víz hőmérséklete először testhőmérsékletű (36-37 fokos), majd az ezt követő napokon fél-egy fokkal hidegebb legyen. A kúrának akkor van vége, ha a víz hőmérséklete már szinte jéghideg.

Légcsőhurut. Gőzölés. Egy evőkanálnyi kamillát forrázzon le egy pohár vízzel. Az edényből áradó gőz fölé hajtva a fejét, letakarva egy törülközővel, próbálja meg belélegezni ezt a gőzt.

A kamilla jó gyulladáscsökkentő hatásánál fogva, sok esetben feleslegessé teheti a gyógyszerbevételt.

Gyenge immunrendszer. Edzés hideg vízzel.

Minden nap fürdözzön, mégpedig az alábbiak szerint. *1-3 nap:* Engedjen egy kád 34-36 fokos vizet és üljön bele három percre. *4-7 nap:* A víz hőmérséklete 30-33 fokos legyen és csak két- két és fél percre üljön a vízbe. *8-11 nap:* Ekkor a víz hőmérséklete 28-30 fok és az idő, amit benne el kell tölteni másfél, két perc összesen. *12-15 nap:* A víz ekkor 25-27 fokos, az időtartam pedig egy, másfél perc. *16-25 nap:* A víz hőmérséklete 21-24 fok és a benne eltöltendő idő kb. 1 perc legyen.

Naponta csökkentve a víz hőfokát, a második hónap végére el kell érni, hogy a víz mindössze 12 fokos és a fürdőzés időtartama 15-20 másodperc legyen. Biztosan kevesen lesznek azok, akik követik a fenti javaslatot, de aki erre vállalkozik és végig is csinálja, biztosan jó időre megfeledezhet a megfázásról. A fent említett fürdőket zuhanyozással lehet helyettesíteni.

Vese vagy epe kő. Ezek a húgyutakból vagy az epehólyagból történő apró kövek távozását jelzik. Annak érdekében, hogy tágabb utat biztosítson nekik, vegyen be görcsoldót (pl.:No-spat). A fájdalmas területre pedig tegyen meleg vízzel teli gumitömlőt, vagy vegyen forró fürdőt.

Vizelet elcseppenés. Hozzám sok olyan páciens fordult segítségért, akiknél a vizelet elcseppenése okozott gondot, mivel a húgyhólyagnál lévő záró gyűrű nem volt kellő erősségű.

Mint sok másiknak, ennek a problémának is van orvossága. Mégpedig az, hogy a meleg vízzel történő zuhanyozás végén el kell zárni a melegvíz csapot és langyos vízzel leöblíteni a lábakat és az alsó hasi szakaszt. Ez erősíteni és edzeni fogja a húgyhólyag minden izmát.

Aranyér. Az aranyeres problémánál inkább a széklet normalizálása az elsődleges feladat, hogy a már meglévő aranyeres csomókat ne sértsük fel naponta. A széklet rendeződése után pedig az alábbi a teendő. Öntsön egy fazékba 2 liter tejet, tegyen bele 4 fej vöröshagymát. Az így készült keveréket főzze fel. Engedje kicsit kihűlni, majd öntse át egy éjjeli edénybe és üljön rá. A kúra időtartama 5-7 alkalom, amit elég másnaponta elvégezni. Akinek vérző aranyere van, annak a fentiek végzése tilos.

Első olvasásra ez a népi gyógyászati módszer kicsit furcsának tűnhet, de mivel az én pácienseimnek segített, biztosan Ön sem lesz kivétel ez alól.

Derékfájás. Az ideggyökér gyulladás első jele.

Vizes-alkoholos melegítést szolgáló borogatások. Hajtogasson össze pár rétegben valamilyen anyagot és nedvesítse meg meleg vízzel, majd öntsön rá egy kevés pálinkát, vagy más 40 fokos alkoholt. Csavarja ki a fölösleget és rakja a fájdalmas területre. A tetejére tegyen egy neylon

darabot, vattát vagy valami kötött, meleg sálát. Rögzítse a kötést törölközővel, vagy gézzel és feküdjön le 2-4 órára. A borogatásokat másnaponta, összesen 5-7 alkalommal is elég elvégezni. Saját magának felrakni egy ilyen borogatást nem egyszerű dolog, biztosan szükség lesz segítségre is.

Paprikás tapaszt helyezzen a fájdalmas területre, vagy ha ilyen tapaszt nincs, akkor ragasszon fel pár darab kissé csípős paprikát az érintett területre. Segíteni fog a fájdalom és a gyulladás csillapításában. Nem kell megijedni, ha a tapaszt, vagy a paprikadarabok, kissé égető érzést produkálnak.

Egy darab mágneset, ha sikerült ilyenre szert tenni, rakjon a fájdalmas területre 30-40 perc erejéig. Csodálatos az eredmény, jómagam is többször megfigyelhettem a hatását.



„Vasalás”. Ahhoz, hogy a már meglévő fájdalom enyhüljön és megszűnjön, egy egyszerű népi gyógyászatban használatos módszert javaslok, amely elvégzéséhez segítőre lesz szükség. A beteg a hasán fekszik és a segítő a hátára vastagabb anyagot, plédet terít. Majd a fájdalmas területet meleg vasalóval „vasalgatni” kezdi, odafigyelve a beteg visszajelzéseire. A betegnek az érintett helyen meleget, de semmiképp sem égetést kell érezni. Vasaló helyett lehet hajszárítót is használni. Ebben az esetben a beteg hátára nem kell semmit teríteni.

Az erős fájdalom a deréktájon nem igazán a gerincoszlopból ered, sokkal inkább az a magyarázat, hogy a mélyen fekvő deréktáji izmok nagyon, szinte görcsösen megfeszülnek. A meleg ellazítja az izmokat és ezzel csökkenti a fájdalmat.

Néha, amikor már szinte semmi sem segít, a pácienseimnél, köpölyöző poharakat szoktam a fájdalmas részre rakni. Ez nagyon hatékony, de nem veszélytelen módszer, ezért fokozott elővigyázatosságra van szükség.

Ízületi gyulladások. Kéz és lábfürdők.

Vegyen 5 dkg csalánt, orbáncfűvet, keskenylevelű útifűvet és körömvirágot. Alaposan keverje össze ezeket, majd két evőkanálnyit e keverékből forrázzon le egy liter vízzel. Hagyja állni 2 órán át, majd leszűrés után öntse egy lavór meleg vízbe. A kezeit, lábait 15-20 percig tartsa az így elkészített fürdőben. Kétnaponta ismételgesse, összesen 7-10 alkalom erejéig.

Paprikás borogatás. A fájdalmas ízületre rakjon egy félbe vágott csípős paprikát. Ez fokozza a vérkeringést azon a részen és csökkenti a gyulladást.

A kisizületek, ujjak, lábujjak reumás eldeformálódása. Nyírfaleveles zsákocskák.

Olyan méretű zsákocskákra lesz szükség, ahol elfér egy-egy kéz, vagy lábfej. Ezeket a zsákocskákat tölts meg friss, ha nincs, akkor száraz nyírfalevéllal és rakja bele a kezeit, lábait egész éjszakára. 5-7 alkalommal. Kétnaponta ismételje meg ezt az eljárást. Ha a kéz, vagy láb erős izzadása miatt a levelek nagyon nyirkosak lesznek, akkor vegye le hamarabb a zsákocskákat. Zsákok helyett lehet zoknit, vagy

vászonzacskót használni.

Az alsó végtagok visszértágulata. Hőmérséklet változtatásával történő lábfürdők.

Készítsen elő két vödört. Az egyikbe öntsön 38-39 fokos vizet, a másikba ennél hűvösebbet, mintegy 20-25 fokosat (az eljárás kezdeténél a vödörben lévő víz hőmérsékleti különbsége 7-10 fok legyen). 2-3 percre dugja a lábait a melegebb vízbe, utána 1-2 percre a hidegebb vízbe. Egyszeri alkalommal 5-6-szor végezze el a lábváltogatást. A kúra végére, ami 10-12 alkalom, a víz között lévő hőmérsékleti különbség 20-30 fok kell legyen. A fenti módszert ne alkalmazza akinek trombózisa volt, vagy épp kialakulóban van.

Ezen kívül reggelente, ébredés után (még az ágyban) a lábait felemelve pólyázza be egyszerű, vékony lenvászonnal.



Felesleges kilók. Fürdőzzön, legalább minden harmad nap 15-20 percet. Kezdetben a víz hőmérséklete 37-38 fokos legyen, majd melegítse fokozatosan 41-42 fokig. A meleg víz felgyorsítja az anyagcserét, segít a felesleges kilóktól való megszabadulásban.

Gombás bőrbetegségek. Leggyakrabban a kézen és a talpon jelentkeznek. Főzzön nagyon erős kávét és miután kissé kihűlt, minden nap áztassa benne a kezeit, lábait.

Minden bőrbántalomra, főleg, ha ez viszketéssel jár, jótékony hatása van a napsugárnak vagy az ultraibolya besugárzásnak (szolárium).

Miteszerek. Gyakorta pubertás korban jelentkeznek. Ahhoz, hogy elmúljanak, reggel és este meleg, sós vízzel kell lemosni az arcot. A só „kihúzza” a már begyulladt faggyúmirigyet. Ha a miteszerek az egész bőrfelületen jelentkeztek, akkor ugyanezt csinálja, csak fürdő formájában (lásd. a „Bőrtisztítás” fejezetet).



Anemia (vérszegénység).

Ebben az esetben a szervezetnek vasra van szüksége. Szurkáljon egy almába pár darab, megtisztított szöget és hagyja benne reggelig. Egy része a vasnak az almában marad, ezért reggel, miután kiszedte az almából a szögeket, fogyassza el az almát.

Szemfáradtság. A lakásában és a munkahelyén is szabaduljon meg a rikító piros és sárga színektől. Cserélje fel őket zöldre, vagy kékre.

Szemborogatás. Egy evőkanálnyi citromfűvet forrázzon le egy pohár vízzel, hagyja állni 10-15 percig. Ezzel az oldattal nedvesítsen meg egy kis vatta csomót és ezt borítsa rá a fáradt szemekre. Citromfű helyett friss uborkakarikákat is használhat.

Az alábbi tanácsokat azok figyelmébe ajánlom akiknek hosszú időn át kell megfeszített állapotban tartani a szemizmaikat, mint a számítógéppel dolgozóknak, sofőröknek, órásoknak, diákoknak (főleg vizsgaidőszak alatt).

Férfiasság (potencia) gyengülése.

A kúra három részből tevődik össze.

Egy teáskanálnyi felaprított ginzenget, tea formájában, reggelente

fogyasszon el.

Készítsen elő zacskókba jeget. Ezt a zacskót 1 percig a tarkóján, 1 percig a lapockák között, 1 percig a keresztcsontján és 1 percig (ha kibírja) a herezacskóknál tartsa. Az előírtakat minden este el kell végezni.

Természetesen a kúra ideje alatt a szexuális élet nem javasolt.

10 dkg borsmentát 1 liter vízben 10 percig főzzön. Szűrje le és öntse a fürdővízbe. Ilyen fürdőket heti 2 alkalommal javaslok egy hónapon át.



Hasmassázs

A hasi masszírozás fő indikációs területe a székrekedés. A székrekedés pedig a szervezet önmérgező folyamatait támogatja a szervezetben felhalmozódott székletmasszák segítségével. Ezért az ilyen önmérgező

folyamatoknak a hatására jelentkezik a levertség, fejfájás, ingerlékenység, álmatlanság, epehólyag és hasnyálmirigy gyulladás, bőrbetegségek. A székrekedés gyengíti az immunrendszer és öregíti a szervezetet. Egy nő, aki székrekedéssel küzd nem lehet szép és boldog. A férfiakra is igaz ez az állítás.

Újra a Bioklinika vezetőjének, Petrov Jurij doktornak a tapasztalataival ismerkedhetnek meg, amik a következők.

Ha Önnek 2 napig, netán egy héten át nem volt széklete, akkor éhgyomorra igyon egy pohár vizet és feküdjön hanyatt, felhúzott térdekkel. Tegye szabaddá a hasfalát és kenje be valamilyen krémmel. Tenyere teljes felületének használatával kezdjen lassú köröket leírni a köldök körül, az óramutató járásával megegyező irányban (semmiképp sem visszafelé).

Minden egyes kör után egyre jobban mélyítse bele tenyerét a hasfalba. Van még egy szabály – mégpedig, hogy ez a ritmus egyezik az Ön légzésritmusával. Nyitott szájjal, hasi légzést végezzen. A kilégzés hosszú legyen, kb. 8-10-ig számoljon gondolatban. A hasfalat csak kilégzésnél lehet nyomni, mintha segítené kipréselni a levegőt és vele együtt a bélrendszer tartalmát is kifelé irányítaná. Egy kilégzés – egy kör, ami alatt végig csúsztatja tenyerét, körkörösén a hasfalon, enyhe nyomást végezve. Ezután következik a belégzés – ahol a tenyér csak pihen a hasfalon, nem végez nyomó mozdulatot. Ahogy elkezdi kilégezni az imént beszívott levegőt – a tenyér is életre kel és elkezdi munkáját, körkörösén a hasfalon. Mire a kilégzésnek vége, visszatér kiindulási pontjára. Ezeket a mozdulatokat három-öt percen át végezze. Aztán menjen el WC-re, még akkor is, ha nem érez semmilyen ingert, próba, szerencse alapon.

Lehet, hogy az első 2-3 alkalom után semmi sem jön össze, de általában az ötödik után már reflexszerűvé válik a masszírozás utáni székelés.

Egyedülálló saját maguknak, de ha van segítség, akkor hozzátartozó segítségével kell végezni a masszírozást. Ekkor könnyebb lesz lazítani és a légzésre koncentrálni. Ezt a masszírozást otthon végezze el, ne masszőrrel végeztesse, mivel minden nap javasolt, mégpedig reggel, ébredés után, éhgyomorra. Ezért azt tanácsolom, hogy próbálgassa és próbáljon megtanítani rá valakit a hozzátartozói közül.

A masszírozás önmagában nem biztos, hogy teljes sikerhez vezet, de diétával, gyógyteákkal kombinálva tökéletes megoldása lehet a problémának. Komplikáltabb esetekben lehet még máj és bélrendszeri méregtelenítést végezni.

Ne szokjon hozzá a hashajtó gyógyszerekhez! A bélrendszer, ha megpróbálja „felmenteni” munkája alól, ha már ellustult, úgy sem fog

dolgozni, ahogy dolgozott. Ön pedig biztosan „hashajtófüggővé” válik.

Még egy jó tanáccsal szolgálhatok, mégpedig, hogy naponta 3-5 alkalommal, 5 percen át (legyen ez az üzletben, a postán, a munkahelyén, vagy otthon), mivel senki sem veszi észre, húzza be, majd nyomja ki a hasát. Ezzel kicsit serkenti a bélmozgásokat. Gondoljon közben arra, hogy, mint a makacs öszvér, amelyik csak arra vár, hogy szépen megkérjék, egyszer csak elindul. Ha szépen és kitartóan kéri, a siker biztosan nem marad el. Ha Ön lusta, hát miért ne tehetné meg ugyanezt a bélrendszer is? Tegye meg Ön az első lépést és gondos követőkre talál!