

"A hosszú élet-diéta" legfontosabb alkotóelemei

Gyulladás = öregedés

A Harvard Egyetem táplálkozástudató orvosi egyértelműen kimutatták, hogy a szervezet a savas irányba elvívó táplálkozás sejtjeinkben, szövetjeinkben olyan krónikus, eleinte tüneteket sem adó gyulladásos állapotot eredményez, amely működési zavaraink nagy részét előidézi.

A gyulladásos folyamatokat ugyanis mindelelőtt a túl sok telített zsírsav fogyasztása okozza, ami a finomított szénhidrátokkal, sok édességgel a szervezetben egyébként is savasan alakul át, a fehérjékkel olyan, gyulladást elősegítő vegyületeket képez, amelyek meggyorsítják a sejtek öregedési folyamatait.

Mit és hogyan?

Elemi fontosságú, hogy a tápanyagokat leginkább eredeti, kolloidális formában vigyük be a szervezetbe, hogy szervezeteinknek minél kevesebb energiát kelljen felhasználnia a lebontáshoz, a sejtekbe történő beépítéshez. Az "élő" növény kevesebb toxint, viszont több vitamint, enzimet visz be és segít a méregtelenítésben is. A **nyers hagyma, retek, torma**, a (savanyú) káposzta rákellenes hatása (magas indoltartalmuk okán) bizonyított, de sok egyéb növényünk is kifejezetten betegségmegelőző hatású gazdag rost- és vitamintartalma miatt. A gyümölcsök közül az **alma, a körte, a sárga- és az őszibarack, a fekete szőlő, a mandula, a szilva, a dió, az áfonya, a szeder, a fekete ribizli, a narancs, a papaja, a citranci, a kivi, az avokádó, a füge, a licsi** a legértékesebbnek mondható.

A zöldségek közül a **fokhagyma, a lila hagyma, a spárga, a brokkoli, a cukkini, a sárgarépa, a cékla, a zeller, a búzacsíra, a leveles zöldségek**, az édes burgonya, a hüvelyesek, a paradicsom és a paprika bőséges és változatos, kíméletes módon elkészített változatai segítenek a sejtjeinket fiatalosan tartani. Kifejezetten öregedés- és következképp rákmegelő-

ző hatású a ginszeng, a kurkuma, a vörösborsban lévő resveratrol (amelynek antioxidatív hatása az E-vitaminénak 30-szorosa, de alkoholtartalma miatt napi két-három decinél többet nem kell fogyasztani!).

Míndezek után külön ki kell emelnünk azokat a "szupertáplálékokat", amelyeket a világ a leghosszabb átlagéletkorú nemzetből, a japánoktól vett át. A különböző tengerialga-készítményekről van szó. A **zöld alga**, a chlorella amellet, hogy - speciális cellulóztartalma révén - a mérgek egyik legintenzívebb eltávolítója, rendkívül gazdag C-, B- és E-vitaminban, vasban, kalciumban, káliumban, magnéziumban, béta-karotinban. Rendkívüli a regeneráló és májvédő hatása, megköti a mérgeket és a nehézfémeket.

A másik híressé vált algafajta a **spirulina**. Kiváló minőségű fehérje mellett gazdag a vastartalma és kiválóan kiegészíti az árpa, a búzafű és a chlorella rákmegelőző és fertőzésgátló hatását. Úgy tartják, hogy ezeket csalán- és gyermekláncfűteával, valamint kitozánnal kombinálva, reggelként éhgyomorral elfogyasztva, a legtekélyesebb rákmegelőző és sejtifiataltó kombináció állítható elő.

A fentieket kiegészíthetjük napi **500 mg C-vitamin, 400 egység alfa-tokoferol (E-vitamin), 200 mikrogramm szelén, 400 mikrogramm folsav és 10 000 egység karotin** bevitelével, valamint napi legalább két liter folyadék fogyasztásával.

Amennyiben a pozitív, nyitott, befogadó karakterű gondolkodás mellett a fentiekben vázolt táplálkozási alapelveket sikerül életvitelünkbe integrálnunk, egyre többünk számára adatik meg az esély, hogy déd- és ükunokáinknak is nyugtmentes testtel és friss elmével örülhessünk.

Forrás: www.naturalnews.com

A napfény hatása az egészségünkre

A sugárzó égitest sokkal nagyobb hatással van az életünkre és az érzelmeinkre, mint gondolnánk.

A nap emberemlékezet óta több volt, mint vallásos tisztelet vagy filozófiai spekuláció tárgya. Eleink jól tudták, hogy sugaraiban gyógyító erő rejlik, ennek megfelelően az orvosok sok betegnek írtak elő napkúrát.

Tisztában voltak a napsugár jótékony erejével az ókori Egyiptom lakói is. Ezért nyírták rövidre a gyerekek haját, mert tudták, hogy a napsugárzás hatására erősödnek a csontok és masszívabbá válik a koponya. A középkorban azután - sok egyéb más tudással együtt - a napsugárzás gyógyító ereje is feledésbe merült.

A heliomedicina reneszánszát a 19. századra tehetjük, ekkor sikerült a dán orvosnak, Niels Finsennek bőrtuberkulózist ibolyántúli sugarakkal meggyó-

gítania. Ő fejlesztette ki az első, mesterséges UV-sugarak kibocsátására alkalmas készüléket, és ezzel megalapozta a modern fényterápiát. Munkásságáért Finsen 1903-ban Nobel-díjat kapott. A német gyerekorvos, Huldshinsky 1918-ban bizonyította be, hogy összefüggés áll fenn az UV-sugárzás és a csontok stabilitása között.

A napfény általában véve is fontos az egészségünk számára. A rákkutatás megállapította, hogy a különféle szélességi fokokon eltérő betegségek a gyakoribbak: így a fényhiányos északon gyakrabban betegszenek meg az emberek bél-, hasnyálmirigy- és mellrákban, mint a napfényes délen. Ebben a D-vitamin-hiány bizonyított szerepet játszik, márpedig a D-vitamin a napfény hatására termelődik a bőrünkben.

A mérsékelt napfűrdőzést rehabilitálni kellene.

A szervezetünk számára nélkülözhetetlen D-vitamin 90 százaléka a napfény hatására keletkezik. Ha tehát valaki teljesen elzárkózik a napfénytől, súlyos hiányállapot, illetve különféle betegségek alakulhatnak ki nála.

Tehát mérsékelt napfűrdőzésre van szükségünk nap mint nap, bőrtípustól függően 5-15 percre, és a 15 faktoros napvédőket csak az erős déli nap ellen kell használnunk.

Dieter Broers a német fizikus és napkutató szerint a nap élő intelligencia, nyilvánvalóan sokkal közvetlenebb kapcsolatban áll velünk, mint korábban gondoltuk volna. A nap szó szerint minden élő dolog teremtőjének és irányítójának tekinthető: nélküle nem volna lehetséges az általunk ismert élet.

Forrás: natuerlich-gesund24.de

A gyerekek a dohányzást a szüleiktől tanulják el

Ami a dohányzást illeti, a szülői minta szerepe sokkal jelentősebb, mint eddig feltételezték. Európai és észak-amerikai vizsgálatok eredménye szerint a dohányzó szülők gyerekei gyakrabban lesznek dohányosok. A dohányzó testvérek szerepe sem elhanyagolható. Ezen kívül a fiatalokra a dohányzó filmhősök is vonzó hatást gyakorolnak. Aki azt hiszi, a mai filmekben már nem dohányoznak a szereplők, téved. Hat európai országban tett megfigyelések szerint a 2004 és 2009 között vetített 250 legkedveltebb film 71 százalékában láthatók dohányos jelenetek.

Vak borjúk születtek a mobilátjátszó antennák miatt?

A Zürichi Egyetem állatorvosai megfigyelték, hogy egy reutlingeni (Svájc) gazdaságban évek óta halmozódott a vakon született borjak száma. Amikor 1999-ben a gazdaság tőzsomszedságában mobiltelefon-antennát telepítettek, a következő években összesen ötven borjú született szürke hályoggal - ez jelentősen meghaladja az országos átlagot. Miután 2006-ban az antennát eltávolították, nem született több beteg borjú. A kutatók alaposan utánajártak a dolognak, és kizárták minden egyéb lehetséges okot. Noha nem tudták egyértelműen bizonyítani, hogy az antenna okozta az elváltozásokat a borjakban, mégis valószínűtlennek tűnik, hogy más kóroki tényező játszott volna szerepet, ugyanis egyértelmű időbeli egybeesés megfigyelhető az antenna felállítása és az esetek megjelenése között. Elgondolkodtató, hogy a magzati károsodást a hivatalos határértékek alatti sugárzás idézte elő. A svájci és liechtensteini elektroszmog-ellenes társaság honlapja bővebb tájékoztatással szolgál.

A köhögés gyengíti a medencét

A gyakori, például krónikus bronchitis miatti köhögés a nők gáttáji izmait gyengítheti, aminek idősebb korban inkontinencia lehet a következménye. A gyakori köhögéssel járó betegségben szenvedő nőknek ezért azt ajánlják, hogy köhögéskor mindig feszítsék meg a gátjukat, ezáltal csökkentve a medencére nehezedő nyomást. Természetesen a köhögés hátterében álló tüdőbetegséget is kezelni kell, ezért feltétlenül forduljanak tüdőgyógyász szakorvoshoz.

Ezen kívül erősen ajánlott nekik a rendszeres medence- és gátorna:

Először is meg kell keresnie a megfelelő izmokat. Az izmok megkeresésének legegyszerűbb módja az, ha vizelés közben megpróbálja megállítani a sugarat. Ha ez sikerül, akkor megtalálta azokat az izmokat, amelyeket a gátizomtorna során dolgoztatnia kell. Ez azonban csak egy teszt, ne állítsa meg rendszeresen a sugarat vizelés közben!

Az izmok összehúzásakor azt kell éreznie, mintha megfeszítené és felhúzná őket testébe. Fenék- és combizmait ne feszítse meg, a végbélnyílás környékének megfeszítése azonban segíthet (mintha szellentést tartana vissza).

Kezdetben szorítsa össze izmait egy-két másodpercre. Ezután fokozatosan növelje az időt 10 másodpercre. Ismétlje annyiszor, ahányszor csak tudja, a végén jusson el a 10 ismétlésig.

Az egyes szorítások között annyit pihenjen, amennyi ideig az izmokat megfeszítette, vagyis például 10 másodpercig tartó szorítás után 10 másodpercet pihenjen.

Alkalmanként végezhet pár gyors és erős összehúzást is, ekkor az izmokat olyan erősen szorítsa meg, ahogy csak bírja, majd lazítsa el őket. Ismétlje meg ezt is tízszer.

Amellet, hogy a gyakorlatokat naponta többször elvégzi, szorítsa meg a medencefenéki izmokat akkor is, ha szüksége van rájuk, pl. nevetésnél, köhögésnél, hajoláskor, illetve bármikor, amikor vizeletszivárgást szokott tapasztalni.

Mennyi idő után tapasztalható javulás?

A gyakorlatokat több hónapon keresztül végezze. Már 2-4 hónap rendszeresen végzett gátizomtorna után tapasztalhat javulást, de a szakemberek azt javasolják, hogy körülbelül hat hónapig folytassa a gyakorlatokat.

Ha visszanyerte a vizelet-visszatartás képességét, ritkábban is végezheti a gyakorlatokat. Azt ajánljuk azonban, hogy a hatékony működés érdekében naponta dolgoztassa a medencefenék izmait.

Forrás: *Természtgyógyász Magazin*