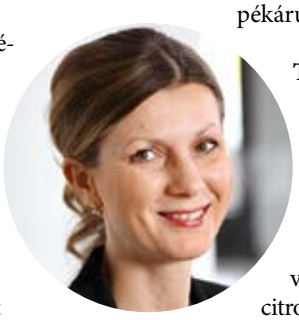
Gyógyító és egészségmegőrző módszerek a Calendula Gyógyközpontban 4.

Az influenza megelőzése és kezelése

Ájurvédikus megközelítés



A telet mindig vírusfertőzések kísérik, s ez alól az idei sem lesz kivétel. A különböző országok orvosai már most figyelmeztetnek a közeledő új influenzatörzsekre. Az alábbiakban *ifj. Szkopincevné dr. Proszenyák Diána* családorvos számol be arról, milyen ájurvédikus módszereket alkalmaznak a siófoki CALENDULA Klinikán a szervezet megvédésére és gyógyítására a megfázásos fertőzések terjedésének időszakában.

A megfázás típusai

A megfázást és az influenzát a kapha-rendellenességek okozzák, ilyenkor nyálkahártya-duzzanat, nátha, torokfájás, köhögés, az egész testben felbukkanó fájdalom és láz jelentkezik. Ezek a tünetek kialakulhatnak a hidegben való tartózkodás, valamint a hideg, nedves és nyálkaképződést elősegítő ételek fogyasztása következtében. Annak ellenére, hogy a meghűléses betegségek gyakran kapha-természetűek, kapcsolatban lehetnek a vatával és a pittával is.

A vata-megfázás száraz köhögéssel, álmatlansággal, rekedtséggel és a hang elvesztésével jár. Nyálka csak kis mennyiségben szabadul fel. Ilyenkor hasznos néhány csepp szezámolajat az orrba cseppenteni. A gyógynövények közül javasolható a fűszerek használata (a tea alkotórészeként), valamint édesgyökeret, nadálytőgyökeret, shatavarit és ashwagandát is célszerű alkalmazni.

A pitta-típusú megfázást magas láz, torokfájás, kipirult arc, sárga és véres nyálkaképződés jellemzi. Gyógyítására hűtő-izzasztó gyógynövények javallottak, mint például a menta, a bojtorján, a bodzavirág vagy a cickafarkfű. Magas láz esetén ajánlható infúzió bazsalikomból, szantálfából és borsmentából (egyenlő arányban venni a gyógynövényeket, forró vízzel leönteni, és hagyni hatóanyagukat kioldódni).

Hogyan lehet gyógyulni?

Diéta

Az első lépés a meghűléses betegségek gyógyítása során a kaphát gyengítő és az amát (toxinok és salakanyagok) eltávolító táplálkozással, pontosabban a diétával kezdődik. A táplálék legyen könnyű, meleg és egyszerű, készüljön például teljes kiőrlésű gabonákból és párolt zöldségekből. A tejtermékeket (sajt, túró, joghurt, tej) ki kell zárni, valamint korlátozni kell a nehéz, olajos és nedves ételek fogyasztását (diófélék, húsok, cukrászati és pékáruk, édes gyümölcslevek).

Természetgyógyászat

Ebben az időszakban kihagyhatatlan a gyömbér, ami csökkenti a megfázás tüneteit és gyorsítja a gyógyulási folyamatot.

Recept 1.: gyömbér (száraz vagy friss) – 1 rész, fahéj – 1 rész, citromfű – 2 rész. Tegyen egy teáskanálnyit ebből a keverékből egy csésze forró vízbe, hagyja állni 10 percig, majd szűrje át és igyon belőle háromszor egy nap. Kívánság szerint adhat hozzá 1/3 teáskanál mézet.

Recept 2.: gyömbér – 2 rész, fahéj – 3 rész, kardamom – csipetnyi. Főzzön meg egy teáskanálnyi keveréket egy csésze forró vízben, hagyja állni 10 percig, és igyon belőle néhányszor naponta.

Recept 3.: 1 teáskanál gyömbér-eukaliptusz főzetet gőzöljön fel ½ liter vízben.

Recept 4.: köpetes köhögés esetében ½ teáskanál fahéjat kell elkeverni 1 teáskanál mézzel. Ezt a keveréket naponta 2-3 alkalommal célszerű fogyasztani.

Recept 5.: influenzánál hatékony a szent bazsalikomból készült tea – 1 teáskanál tea 1 teáscsésze forró vízben.

Fitokészítmények

A szezonális vírusos fertőzés tüneteivel segítenek megküzdeni a kizárólag gyógynövényekből készült gyógyhatású készítmények.
A Calendula Pharma Co. laboratóriuma biológiailag aktív táplálékkiegészítőket (coldcorte, lungvital, immunforce) állít elő. Formuláinkat úgy alakítottuk ki, hogy azok fokozzák a vírusellenes, gyulladásgátló, védő sajátosságokkal rendelkező gyógynövények és fűszerek hatóerejét. Ezekkel részletesebben meg lehet ismerkedni, illetve rendelni is lehet belőlük a http://calendulapharma.com webhelyen.

Napirend

Annak érdekében, hogy helyreálljon a perifériku vérkeringés és szétszóródjon a hideg, a fűszeres meleg tea után le kell feküdni, alaposan betakarózni és verejtékezni. Nyugalom és pihenés ajánlott.

Ha a megfázást nem kíséri magas láz és gyengeség, el lehet végezni néhány jógagyakorlatot: Nap üdvözlése, Sarvangasana/gyertyapóz, Sirsasana/fejenállás, valamint hajlás előre. Az inverz pózok megakadályozzák, hogy a nyálka bejusson a garatba.

Télen nem szükséges korán felkelni. Ha önnek nem kell túl korán kelnie a munkavégzéshez, elegendő a reggel 7 órai kelés.

Miután megtisztította fogait és nyelvét, végezzen el néhány jógaászanát, mint például a „Nap üdvözlése". A téli szezonban hasznosak az olyan gyakorlatok, mint pl.: a „Sarvangasana" és a „Sirsasana", valamint a Hal, a Szöcske, a Csónak, az Íj, az Oroszlán és a Teve. Ezek az ászanák segítenek a mellkas kiterjesztésében, javítják a vérkeringést a torokban, tisztítják az orrmelléküreget, valamint megtisztítják a mellben lévő stagnáló jelenségeket.

Ezután következzék néhány légzőgyakorlat. Bhasztrika (fújtató légzés) a kapha tisztítása érdekében. Majd néhány belégzés a jobb orrlyukba, ami elősegíti a felmelegedést és a vérkeringés javítását.

Hogy ne essen ki a téli természet ritmusából, legyen hasonló a lassú és megfontolt kaphához, ne siessen! A légzőgyakorlatok után feltétlenül szánjon időt a csendes meditációra vagy imádságra.

A meditáció után dörzsölje be az egész testét meleg szezámolajjal, majd vegyen forró fürdőt. A szezámolaj melegítő hatása mindenki számára hasznos lehet télen.

Egyen egy jó reggelit! Ebben az évszakban jó reggeli a zabhely- vagy a kukoricakása, az árpaleves vagy a főtt rizspehely. *(X)*

További információ: info@calendula.hu
+3684352725