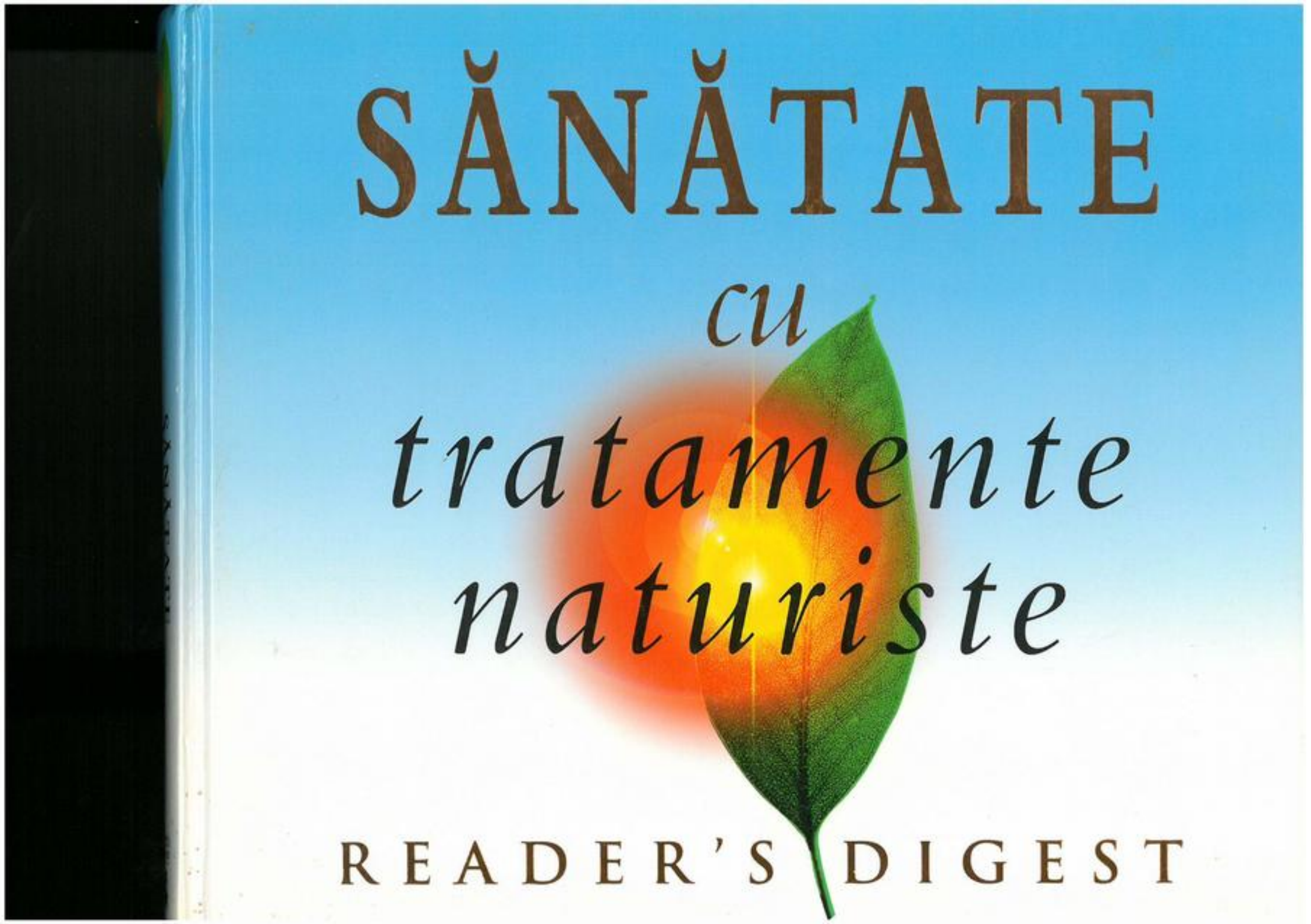
SĂNĂTATE

cu

tratamente naturiste



READER'S DIGEST

SĂNĂTATE
cu tratamente naturiste

Remedii pentru prevenirea și tratarea pe cale naturală a celor mai obișnuite probleme de sănătate

&

Peste 120 de probleme de sănătate, prezentate în ordine alfabetică, ușor accesibilă

&

Informații de specialitate despre terapiile naturiste, de la fitoterapie la presopunctură

&

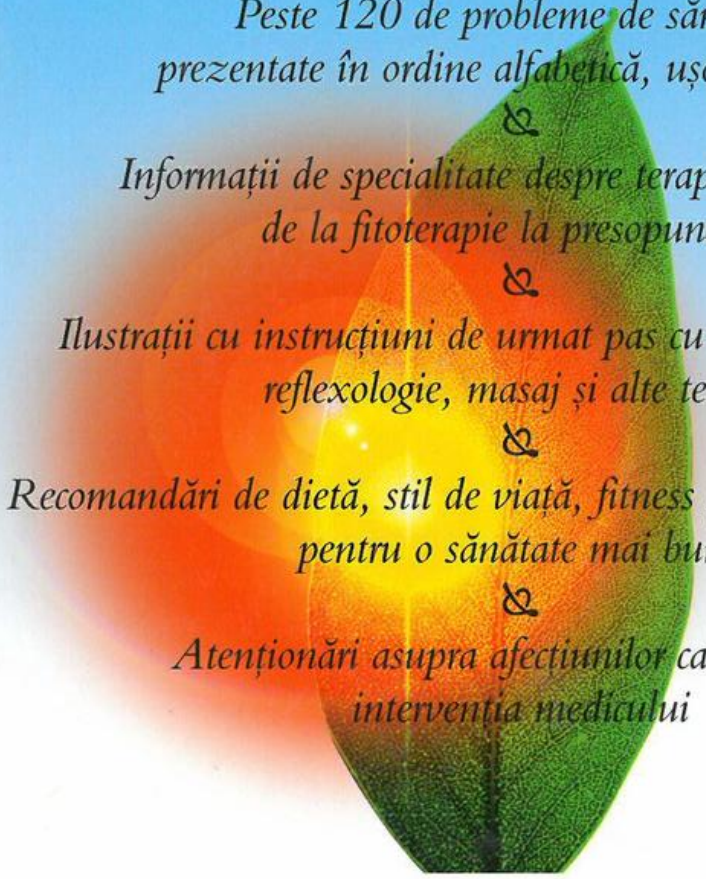
Ilustrații cu instrucțiuni de urmat pas cu pas pentru yoga, reflexologie, masaj și alte terapii

&

Recomandări de dietă, stil de viață, fitness și control al stresului pentru o sănătate mai bună

&

Atenționări asupra afecțiunilor care necesită intervenția medicului



ISBN 973-87048-0-4

SĂNĂTATE

cu

tratamente

naturiste



READER'S DIGEST
BUCUREȘTI

i acupunctura sunt

puteți adresa

igurări Sociale și serviciile

mânia – **ANATECOR**

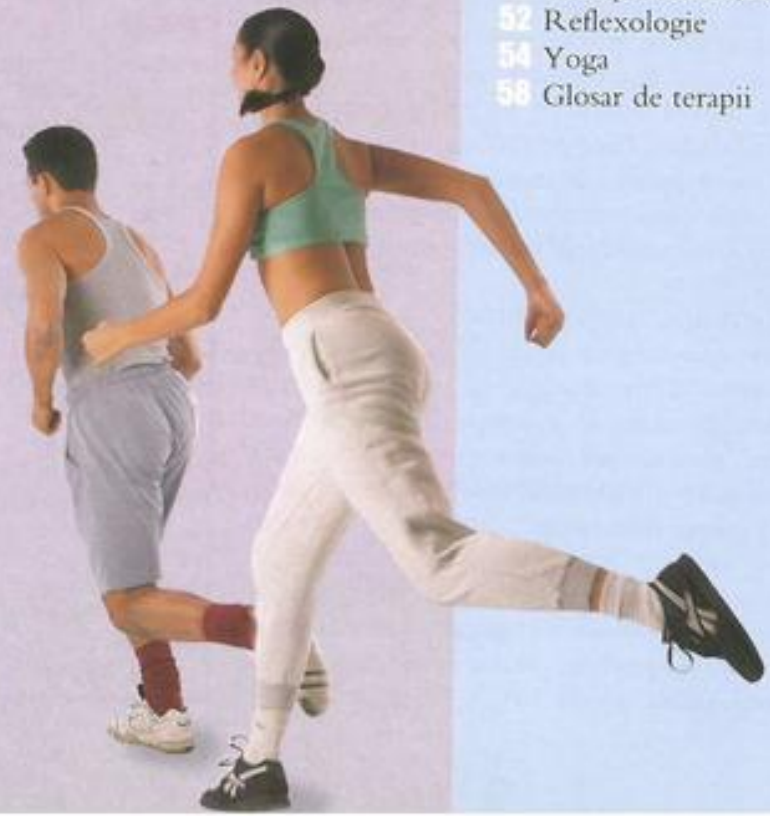
iale și Familiei și de
sională pentru meseria

atice,
aratoga.ro

Cuprins

Menținerea sănătății pe cale naturistă

8 Menținerea sănătății pe cale naturistă
9 Mâncați bine, fiți sănătos
13 Fiți activ, mențineți-vă în formă
14 Riscuri pentru sănătate
16 Folosirea terapiilor naturiste
18 Dulăpiorul cu remedii naturiste



1 Terapii

24 Aromaterapie
28 Esențe florale
30 Fitoterapie
34 Homeopatie
38 Masaj
42 Meditație
44 Naturoterapie
48 Presopunctură și shiatsu
52 Reflexologie
54 Yoga
58 Glosar de terapii

2 Probleme de sănătate

68 Abcese și furuncule
70 Acnee
72 Amețeli
74 Anemie
76 Anxietate
80 Arsură solară
81 Arsuri
82 Artrită
87 Astm
91 Așchii intrate în piele
92 Balonare
95 Blânde
97 Boală arterială
101 Boală inflamatorie pelviană
103 Boli virale ale copilăriei
107 Buze crăpate
108 Celulită
110 Colici
112 Constipație
115 Convulsii
117 Crampe în picioare
118 Dependențe
120 Depresie
124 Dermatite
128 Diabet
132 Diaree
136 Dificultăți la urinat
138 Diverticuloză

140 Durere abdo
144 Durere de ca
148 Durere de di
150 Durere facial
152 Dureri
156 Dureri de gâ
158 Dureri de sp
162 Dureri de ur
164 Dureri și rigi
168 Eritem fesier
169 Exces de gre
174 Febră
176 Fibroame
178 Ganglioni un
179 Gaze intestin
181 Glezne umfla
182 Greață și vărs
184 Gripă
186 Hemoroizi
188 Herpes
190 Hipertensiune
195 Incontinență
197 Indigestie
201 Infecții ale tra
204 Infecții cu car
206 Iritații și scurg
208 Îmbătrânire
211 Întinderi și lu
212 Leșin
216 Lezare prin so
218 Mahmureală
220 Mâini și picio
222 Mâncărimi
223 Melancolie

140 Durere abdominală
144 Durere de cap
148 Durere de dinți
150 Durere facială
152 Dureri
156 Dureri de gât
158 Dureri de spate
162 Dureri de urechi
164 Dureri și rigiditate musculară
168 Eritem fesier
169 Exces de greutate
174 Febră
176 Fibroame
178 Ganglioni umflați
179 Gaze intestinale
181 Glezne umflate
182 Greață și vărsături
184 Gripă
186 Hemoroizi
188 Herpes
190 Hipertensiune
195 Incontinență urinară
197 Indigestie
201 Infecții ale tractului urinar
204 Infecții cu candida
206 Iritații și scurgeri oculare
208 Îmbătrânire
211 Întinderi și luxații
212 Leșin
216 Lezare prin solicitare repetată
218 Mahmureală
220 Mâini și picioare reci
222 Mâncărimi
223 Melancolie
225 Micoze ale pielii
227 Migrenă
231 Mușcături și înțepături de insecte
232 Naștere
237 Negi
238 Neplăceri cauzate de schimbarea fusului orar
240 Nervozitatea picioarelor
241 Oboseală
245 Osteoporoză
249 Palpitații
251 Păduchi de cap
253 Piele uscată
255 Pierderea apetitului sexual
257 Pierderea auzului
259 Pierderea memoriei
261 Pierderea poftei de mâncare
263 Pierderea vocii
264 Pierdere în greutate
266 Pietre la rinichi
267 Probleme ale gâtului și umerilor
271 Probleme ale gingiilor
273 Probleme ale părului și pielii capului
275 Probleme ale picioarelor
279 Probleme ale pielii
283 Probleme ale prostatei
285 Probleme ale unghiilor
287 Probleme ale veziculei biliare
289 Probleme anale
290 Probleme de alăptare
293 Probleme de fertilitate
297 Probleme de menopauză
301 Probleme de sarcină
306 Probleme de vedere
309 Probleme emoționale
313 Probleme menstruale
317 Probleme vaginale
319 Răceli
321 Rău de mișcare
322 Respirație urât mirositoare
323 Rinită alergică
325 Sângerări din nas
326 Sensibilitate alimentară
330 Sforăit
331 Sindrom de colon iritabil
335 Sindrom de oboseală cronică
339 Sindrom premenstrual
341 Sindrom Raynaud
342 Stres
346 Sughiț
347 Șoc
349 Tăieturi și julituri
350 Tulburări de nutriție
354 Tulburări de somn
358 Tuse
362 Ulcerații bucale
363 Urcioare
364 Vânătăi
365 Vene varicoase
368 Viermi intestinali (Oxiuri)

369 Glosar de termeni
373 Indice
384 Mulțumiri
Adrese utile

Menținerea sănătății pe cale naturistă

Medicina naturistă oferă soluții ușoare pentru îngrijirea sănătății, soluții tot mai populare, și pe care majoritatea oamenilor doresc să le combine cu medicina convențională. Medicina naturistă asigură o stare bună de lungă durată, deoarece ține seama de stilul de viață al unei persoane și o abordează ca pe un tot — corp, minte și spirit —, netratând doar simptomele patologice.

Medicina naturistă are din ce în ce mai mulți adepți. Multă lume apelează la terapeuți specializați în medicina complementară sau alternativă, cu precădere pentru probleme cronice, ca artrita, durerile de spate și tulburările de somn. Și mai multe persoane se tratează singure cu remedii complementare sau alternative. Așadar, în timp ce medicina convențională reușește să fie tot mai eficace în abordarea problemelor majore de sănătate, cum ar fi cancerul și bolile de inimă, medicina naturistă este mai în măsură să satisfacă alte necesități.

De ce este de preferat calea naturistă?

Vindecarea bazată pe remedii naturiste, tratamente la domiciliu și măsuri privind stilul de viață este mult mai blândă și mai practică decât administrarea unei medicații drastice. Vă puteți controla starea corpului, fiind liberi să consultați un medic atunci când este cazul. Poate cel mai important este faptul că ea merge pe ideea de a menține sănătatea persoanei privită ca un tot, mai curând decât să se concentreze pe simptomele bolii, și încearcă să prevină boala, nu doar să o trateze.

Abordările naturiste ale sănătății recunosc capacitatea proprie de vindecare a organismului și încearcă să o intensifice la maxim. În plus, riscul unor efecte secundare neplăcute este mai redus decât în cazul tratamentelor convenționale. De exemplu, un remediu din plante conține cantități mici din diverse principii active, fiecare dintre ele tinzând să compenseze acțiunile celorlalte. Asta spre deosebire medicamente, care de regulă conțin o doză puternică dintr-o singură substanță și, în consecință, pot dezechilibra chimismul organismului și pot provoca probleme noi, care, la rândul lor, necesită tratament.



Valorificați-vă capacitatea de vindecare
Terapiile naturiste, de la presopunctură la yoga, utilizează capacitatea organismului de a se autovindeca.

Medicina naturistă pune un accent deosebit pe legăturile puternice dintre corp și minte. Cercetările științifice aduc tot mai multe dovezi care confirmă validitatea acestei abordări. Un număr mare de studii arată că pacienții care gândesc pozitiv și rezolvă cu calm orice problemă emoțională tind să aibă rezultate mai bune în tratarea unor boli, mergând de la artrită până la cancer. Creierul și corpul sunt legate intim prin hormoni, prin neurotransmițători (substanțe care ajută la transmiterea mesajelor între celulele nervoase) și prin alte substanțe chimice. Schimbările de dispoziție vă pot afecta funcționarea sistemului imunitar, a celui cardiovascular și somnul. Pe de altă parte, problemele fizice vă pot afecta mulțumirea sufletească, vioiciunea și nivelul de anxietate. Așa se explică de ce boala fizică poate duce adesea la suferință mintală și invers, și de ce terapiile fizice pot alina boala mintală, iar terapiile mintale pot, cu adevărat, să favorizeze vindecarea fizică. Un bun exemplu este terapia prin râs (v. p. 65).

aturistă

opulare, şi pe care
licina naturistă
persoane
e patologice.

: cantităţi mici din diverse prin-
tinzând să compenseze acţiunile
: medicamente, care de regulă
o singură substanţă şi, în conse-
nul organismului şi pot provoca
or, necesită tratament.
edicina naturistă pune un ac-
deosebit pe legăturile puternice
: corp şi minte. Cercetările şti-
:e aduc tot mai multe dovezi
confirmă validitatea acestei
ări. Un număr mare de studii
că pacienţii care gândesc pozi-
rezolvă cu calm orice problemă
onală tind să aibă rezultate mai
în tratarea unor boli, mergând
artrită până la cancer. Creierul
pul sunt legate intim prin hor-
prin neurotransmiţători (sub-
care ajută la transmiterea me-
r între celulele nervoase) şi prin
ıbstanţe chimice. Schimbările
poziţie vă pot afecta funcţiona-
temului imunitar, a celui car-
ıcular şi somnul. Pe de altă par-
oblemele fizice vă pot afecta
nea şi nivelul de anxietate. Aşa
poate duce adesea la suferinţă
iile fizice pot alina boala min-
ı adevărat, să favorizeze vinde-
este terapia prin râs (v. p. 65).

Sesizând partea nostimă a vieţii şi râzând cu poftă, puteţi încuraja unele reacţii chimice în organism, care vă vor menţine în formă.

Opţiuni pentru sănătate

S-ar putea crede că medicina convenţională şi cea naturistă sunt ireconciliabil opuse. În realitate, cei mai mulţi medici sunt mulţumiţi dacă pacienţii lor includ metode naturiste în tratament, iar unii practicieni reputaţi ai terapiilor alternative recomandă consultarea unui medic pentru tulburările mai serioase. Apelând la terapiile naturiste nu înseamnă că vă autoexcludeţi de la beneficiile indiscutabile ale medicinei „de vârf", ci că vă oferiţi o cale de a vă extinde opţiunile de tratament. Această abordare „integrală" a sănătăţii este discutată la pagina 17.

Soluţii pentru o viaţă sănătoasă

O dietă corespunzătoare, exerciţii fizice regulate şi folosirea strategiilor de control al stresului sunt principalele modalităţi de a vă menţine sănătatea în nod natural. Alte mijloace importante includ cultivarea relaţiilor sociale, transformarea locuinţei într-un loc sănătos şi evitarea unor obiceiuri dăunătoare, precum fumatul. Îngrijindu-vă în acest fel, vă favorizaţi bunăstarea mintală şi vă protejaţi toate organele corpului, de la artere până la nervi, de la intestine până la glandele producătoare de hormoni. Aceasta mai poate şi să vă susţină sistemul imunitar, ferindu-vă de infecţii, de alergii şi chiar de cancer.

Prezenta introducere conţine informaţii despre toate aceste aspecte esenţiale pentru menţinerea sănătăţii, plus câteva indicaţii pentru selectarea terapiilor naturiste care vi se potrivesc cel mai bine.

Mâncaţi bine, fiţi sănătos

Hrana este sursa de energie necesară pentru a susţine activitatea tuturor celulelor organismului. Ea furnizează şi nutrienţii absolut necesari pentru creşterea şi refacerea celulelor şi dă posibilitatea organismului să producă o varietate de substanţe, ca hormoni, enzime şi neurotransmiţători, esenţiale pentru buna sa funcţionare.

În ultimii ani, teoriile privind alimentaţia au evoluat. Nu demult, se credea că evitarea anumitor alimente, cum ar fi grăsimile, asigură o dietă sănătoasă. Deşi reducerea consumului de grăsimi încă este considerată importantă, acum se pune un accent mai mare pe o dietă variată, cu alimente bogate în nutrienţi, echilibrată. „Piramida nutriţiei sănătoase" de la pagina 10 indică proporţiile diferitelor tipuri de alimente necesare zilnic pentru a realiza acest echilibru.

Cumpărarea şi prepararea hranei

Când cumpăraţi alimente, gândiţi-vă care sunt cele mai sănătoase. De exemplu, carnea de pasăre şi peştele sunt de preferat cărnii roşii, care conţine mai multe grăsimi saturate. Alegeţi uleiurile obţinute prin presare la rece, bogate în grăsimi mono- şi polinesaturate cu efect benefic, în loc de unt sau alte grăsimi solide, care conţin grăsimi saturate. Alegeţi produse lactate cu conţinut mic de grăsimi. Preferaţi alimentele organice, adică fructe şi legume obţinute fără folosirea pesticidelor, antibioticelor sau a hormonilor de creştere. Îmbunătăţiţi-vă nutriţia consumând alimente cât mai puţin prelucrate chimic sau biologic, cum ar fi cerealele integrale, fructele şi legumele proaspete.

Păstraţi valoarea nutriţională a alimentelor proaspete preparându-le chiar înainte de masă. În cazul fructelor şi legumelor organice ar trebui, în general, să curăţaţi cât mai puţin din coajă. Dar atunci când mâncaţi produse nonorganice, urmele de insecticide, fungicide sau erbicide se află, cel mai probabil, în coajă sau în frunze. Spălaţi-le îndelung şi cu atenţie. Fructele şi legumele fierbeţi-le foarte puţin, pentru a le păstra conţinutul de vitamine şi minerale. Dacă le prăjiţi făceţi-o rapid, folosind de fiecare dată ulei proaspăt.

➢ continuarea la p. 11

Piramida nutriției sănătoase
Ea prezintă ce cantități din fiecare grup de alimente este bine să includeți în dieta zilnică. Alimentele de la baza piramidei ar trebui să constituie și baza alimentației, introducând doar cantități mici din alimentele aflate în vârful piramidei.



Dulciuri: Îndulciți hrana cu puțină miere sau zahăr. Dar folosiți-le cât mai rar. Alimentele dulci furnizează rapid energie și doar uneori mici cantități de minerale.

Grăsimi: Limitați rația de grăsimi la cel mult 30% din totalul caloriilor. Ea include atât grăsimile „ascunse" în alte alimente, cât și pe cele folosite la gătit. Alegeți grăsimi vegetale (din nuci, semințe, cereale integrale, legume, uleiuri vegetale nerafinate) și preferați grăsimile din pește celor din carne, ouă și produse lactate. Grăsimile asigură acizii grași, vitali pentru structura celulei, și conțin vitamine solubile în grăsimi.

Alimente bogate în proteine: Mâncați zilnic 4 până la 6 porții. Aceste alimente cuprind carnea de pasăre, peștele, ouăle, produsele lactate cu conținut scăzut de grăsimi, carnea slabă, nucile și fasolea. Proteinele sunt necesare pentru creșterea și refacerea celulelor și pentru producerea de anticorpi, hormoni și enzime.

Legume și fructe: Mâncați zilnic 3 până la 5 porții de legume și 2 până la 4 porții de fructe. Includeți rădăcinoase, tuberculi, tulpini, frunze, fructe, semințe și păstăi. Alegeți fructe și legume de diferite culori (pigmenții din plante au efecte benefice diferite). Aceste alimente asigură fibre, vitamine, minerale și unii acizi grași esențiali.

Carbohidrați complecși: Mâncați între 6 și 11 porții conținând amidon nerafinat — orez, fasole, rădăcinoase, banane și cereale integrale sau alimente preparate din acestea. Carbohidrații complecși sunt o sursă de energie și conțin vitamine și minerale.

Mărimea porției zilnice

Proteine
50–100 g de carne, pește și pasăre
1 ou
1 cană de lapte sau iaurt
40 g de brânză
1/2 cană de nuci sau de fasole uscată

Legume și fructe
1/2 cană de legume fără frunze
1 cană de legume cu frunze
1 măr, portocală sau pară mijlocie
1/2 de grepfrut sau pepene galben
1/2 cană de fructe din conservă sau fierte

Carbohidrați
1 felie de pâine
30 g de cereale negătite
1/2 cană de rădăcinoase, paste făinoase, cereale sau orez, gătite

Suplimentați
Suplimentele nu
cel mai adesea o
care aveți nevoie.
trienți. Grăsimea
nele solubile în g
multe alte minera
mului, unde sunt
anumită cantitate
câteva săptămâni
este dăunătoare.
(vitaminele B și C
buie să vă refaceți
sunt recomandabi
- Furniza nutrien
- Ajuta la preveni în dietă.
- Ajuta la tratarea le organismului
- Ajuta la tratarea vorabil la creșter
- Ajuta la preveni diabetului.

Citiți prospe
Înainte de a cump
minerale sau nutr
de pe etichetă. Pr
ingredientele mec
nemedicinale sau
Greutatea capsul
exprimă în miligra
sau micrograme.
sunt date uneori
trebuie să figurez

Suplimentați-vă dieta

Suplimentele nu pot ține locul unei alimentații sănătoase și cel mai adesea o dietă corectă furnizează toți nutrienții de care aveți nevoie. Organismul își face rezerve de anumiți nutrienți. Grăsimea corporală, de exemplu, depozitează vitaminele solubile în grăsimi (vitaminele A, D, E și K). Calciul și multe alte minerale pot migra din oase în altă parte a organismului, unde sunt necesare. Aceasta înseamnă că vă trebuie o anumită cantitate de astfel de nutrienți pentru o perioadă de câteva săptămâni sau luni, dar o variație de la o zi la alta nu este dăunătoare. Alți nutrienți, ca vitaminele solubile în apă (vitaminele B și C), nu sunt depozitați în organism, așa că trebuie să vă refaceți zilnic stocul. În unele situații suplimentele sunt recomandabile. Ele pot:

- Furniza nutrienți vitali în timpul sarcinii și la bătrânețe.
- Ajuta la prevenirea îmbolnăvirii datorate lipsei de nutrienți în dietă.
- Ajuta la tratarea unor boli, ca infecțiile, care cresc cerințele organismului pentru anumiți nutrienți.
- Ajuta la tratarea unor boli, ca artrita, care reacționează favorabil la creșterea nivelurilor anumitor nutrienți.
- Ajuta la prevenirea sau tratarea bolilor cardiovasculare și a diabetului.

Citiți prospectul suplimentelor

Înainte de a cumpăra sau de a lua suplimente de vitamine, minerale sau nutrienți, citiți posologia și ingredientele de pe etichetă. Producătorii au obligația să menționeze ingredientele medicinale; uneori sunt date și ingrediente nemedicinale sau alte substanțe decât suplimentele. Greutatea capsulelor, comprimatelor sau a siropului se exprimă în miligrame; cea a ingredientelor active, în miligrame sau micrograme. În cazul vitaminelor, ingredientele active sunt date uneori în unități internaționale (UI). Pe ambalaj trebuie să figureze termenul de valabilitate al produsului.

În general, sunt de preferat preparatele cu mai multe vitamine și suplimente minerale ori preparatele destinate anumitor maladii sau perioade de viață, deși uneori sunt recomandabile suplimente de nutrienți specifici. Unele formule sunt folosite cu mai multă eficiență decât altele. Căutați următoarele preparate:

- Calciu — cu magneziu, zinc și vitamina D.
- Fier — cu vitamina C și cupru.
- Magneziu — cu calciu, fosfor și vitamina B_6.
- Seleniu — seleniu din drojdie de bere — cu vitaminele A, C și E.
- Zinc — gluconat de zinc (pentru răceli și gripă) — cu vitamina A și cupru.
- Vitamina A — sub formă de carotenoizi în amestec (ca beta-carotenul).
- Vitamina B — sub formă de complex vitaminic B.
- Vitamina C — într-un preparat cu flavonoide (numite uneori bioflavonoide).
- Vitamina E — cu amestec de tocoferoli.

O persoană cu sănătatea în limite normale transformă acizii linoleic și alfa-linolenic, cunoscuți ca acizi grași esențiali (v. „Nutrienți și alimente de primă importanță", p. 12), în substanțe de o importanță majoră, cum sunt hormonii și prostaglandinele, care reglează numeroase procese din organism. Unele persoane nu pot converti în mod adecvat acizii grași, și nutriționiștii le recomandă suplimente din ulei de lumină, ulei din semințe de in sau ulei de pește.

Suplimentele care conțin unul sau mai mulți aminoacizi esențiali (molecule din care sunt constituite proteinele) devin tot mai populare. Există mai multe tipuri de aminoacizi, și aceștia joacă un rol important în formarea și refacerea țesuturilor organismului. În mod normal, ei sunt obținuți din alimentele bogate în proteine. Dar, așa cum se întâmplă și cu alți nutrienți, o serie de situații pot slăbi capacitatea organis-

➢ continuarea la p. 13

Nutrienți și alimente de primă importanță

Nutrient și rolul său	Surse alimentare obișnuite
Acid folic *Formarea globulelor roșii, diviziunea celulară*	Ficat, cereale integrale, vegetale cu frunze verzi, fructe, nuci, drojdie de bere
Acizi grași esențiali *Controlul lipidelor din sânge, producerea hormonilor*	Cereale integrale, legume, nuci, semințe, uleiuri vegetale obținute prin presare la rece, vegetale cu frunze verde-închis
Beta-caroten *Antioxidant*	Legume și fructe galbene și portocalii, vegetale cu frunze verzi
Calciu *Pentru oase și dinți, funcționarea mușchilor și a nervilor*	Lapte, brânză, pește (și oasele comestibile), cereale integrale, legume, nuci, varză
Crom *Pentru nivelul zahărului în sânge*	Brânză, cereale integrale
Cupru *Absorbția fierului, utilizarea energiei, funcționarea nervilor*	Pește, legume, vegetale cu frunze verzi, ciuperci, avocado, usturoi, spanac, nuci, cacao
Fibre *Funcția intestinală*	Cereale integrale, vegetale și legume, fructe, nuci, semințe
Fier *Transportul oxigenului*	Ouă, fructe de mare, carne, cereale integrale, legume, vegetale cu frunze verzi, alge, curmale, smochine, stafide, semințe, cacao
Flavonoide *Antioxidant*	Cereale integrale, legume și fructe intens colorate
Fosfor *Creșterea și întreținerea oaselor și a dinților*	Gălbenuș, pește, fructe de mare, carne, cereale integrale, legume, soia, lactate
Iod *Formarea hormonilor tiroidieni*	Pește, fructe de mare, cereale integrale, vegetale cu frunze verzi, ardei, alge, sare iodată
Magneziu *Producerea energiei, funcționarea nervilor, nivelul insulinei*	Pește, fructe de mare, carne, cereale integrale, nuci, vegetale cu frunze verzi, ciuperci, alge, semințe, cacao
Potasiu *Pentru echilibrul fluidelor și mușchi*	Cereale integrale, nuci, semințe, legume, fructe, cacao
Seleniu *Antioxidant*	Lactate, pește, carne, cereale integrale, legume, vegetale cu frunze verzi, usturoi, ciuperci
Zinc *Creșterea și reproducerea, acțiunea enzimelor, funcția imunitară*	Lactate, ouă, pește, legume, uleiuri vegetale obținute prin presare la rece
Vitamina A *Pentru piele, păr și ochi, funcția imunitară*	Lactate, pește, crustacee, moluște, carne, cereale integrale, legume, rădăcinoase, usturoi, semințe încolțite
Vitaminele B *Metabolism sănătos, funcționarea nervilor*	Lactate, pește, carne, legume, cereale integrale, vegetale cu frunze verzi, semințe, nuci
Vitamina C *Pentru vasele sangvine, cicatrizare, antioxidant*	Citrice și multe alte fructe, broccoli, ardei și multe alte legume
Vitamina D *Pentru oase și dinți*	Lactate, gălbenuș, alge, nuci, pește gras, uleiuri din ficat de pește
Vitamina E *Antioxidant, pentru mușchi, globulele roșii*	Uleiuri vegetale, ouă, pește, cereale integrale, linte, fasole, nuci, semințe

mului de a-i asimi
rică în proteine, c
mente care furnize
tele constituite do
luate mai mult de
cală. Copiilor nu
mandare medicală.

Fiți activ, mer

Exercițiile fizice c
selor, articulațiilor
lui, diminuarea str
a vă menține sănăt
de exerciții fizice d
exerciții aerobice fi
sau 10 minute pe
săptămână. Dacă a
cauza și alegeți exe
preferințelor perso
dacă vă place comp
gur sau în grup, ac
Dacă vă lipsește m
va evalua necesități

Evitați exerci

- Alegeți exerciții
- Nu depășiți limi
  care o aveți (v.
- Faceți încălzirea
  înainte și după e
- Discutați cu me
  vreo boală sau d
  după exercițiile
- Consultați un m
  în timpul exerciț

mului de a-i asimila sau a-i utiliza. Persoanele cu o dietă săracă în proteine, cum sunt vegetarienii, ar trebui să ia suplimente care furnizează o gamă largă de aminoacizi. Suplimentele constituite doar dintr-un anumit aminoacid nu trebuie luate mai mult de câteva săptămâni fără supraveghere medicală. Copiilor nu li se vor administra aminoacizi fără recomandare medicală.

Fiți activ, mențineți-vă în formă

Exercițiile fizice contribuie la menținerea în stare bună a oaselor, articulațiilor și mușchiilor, la stimularea metabolismului, diminuarea stresului și lupta împotriva depresiei. Pentru a vă menține sănătos, practicați cu regularitate cele trei tipuri de exerciții fizice descrise mai jos. Faceți o jumătate de oră de exerciții aerobice fie într-o singură repriză, fie în reprize de 5 sau 10 minute pe parcursul unei zile, timp de cinci zile pe săptămână. Dacă ați devenit sedentar, întrebați-vă care este cauza și alegeți exerciții fizice care să răspundă necesităților și preferințelor personale. Luați în calcul starea fizică actuală, dacă vă place competiția, dacă preferați să faceți mișcare singur sau în grup, acasă sau altundeva, în sală sau în aer liber. Dacă vă lipsește motivația, adresați-vă unui specialist, care vă va evalua necesitățile și vă va ajuta să vă atingeți obiectivele.

Evitați exercițiile fizice riscante

- Alegeți exerciții de o intensitate care vi se potrivește.
- Nu depășiți limitele ritmului cardiac pentru vârsta pe care o aveți (v. caseta p. 14).
- Faceți încălzirea și răcirea mușchilor câte 10 minute înainte și după exercițiile fizice.
- Discutați cu medicul dacă sunteți începător, dacă aveți vreo boală sau dureri de spate, în caz de sarcină sau dacă după exercițiile fizice nu vă simțiți bine.
- Consultați un medic sau un fizioterapeut dacă v-ați rănit în timpul exercițiilor.

Exercițiile aerobice

Acest tip de exerciții activează grupuri mari de mușchi. Dacă sunt suficient de intense măresc ritmul cardiac, și starea aparatului cardiovascular se ameliorează. Exemple de exerciții intense: mersul destul de rapid pentru a vă face să vă încălziți, alergatul, înotul și tenisul. Exercițiile aerobice cresc și nivelurile sangvine ale endorfinelor, substanțe chimice naturale înrudite cu hormonii, inducând o senzație de bine; accelerează circulația sângelui, ajutând la menținerea în stare bună a arterelor, venelor și inimii și cresc metabolismul (viteza cu care celulele ard caloriile), ceea ce contribuie la prevenirea luării în greutate. Pe scurt, exercițiile aerobice fac bine la capacitatea respiratorie și circulație, sănătatea inimii, imunitate, digestie, articulații, menținerea greutății corporale și echilibrul psihic.

Exercițiile care cresc ritmul cardiac cu 50–75% din ritmul cardiac maxim al unei persoane (aproximativ 220 de bătăi minus vârsta) sunt considerate moderate, iar cele care îl cresc cu mai mult sunt considerate de intensitate mare. În general, exercițiile de intensitate moderată aduc toate binefacerile necesare sănătății. Exercițiile de intensitate mare sunt pentru sportivi și pentru cei pasionați de cultura fizică, dar nu sunt recomandate începătorilor.

În timpul exercițiilor, verificați-vă din când în când pulsul. Dacă nu aparțineți categoriei avansați, nu lăsați pulsul să crească peste limita de intensitate moderată recomandată pentru o anumită vârstă (v. caseta p. 14). Dacă nu vă puteți lua pulsul în timpul unor exerciții ușoare, cum ar fi mersul pe jos, folosiți o metodă empirică: dacă puteți vorbi în timpul exercițiului, nu ați exagerat, iar dacă puteți cânta, ar trebui să amplificați efortul.

Antrenamentul de forță

Acest tip de exerciții implică activarea mușchilor individuali sau a grupurilor de mușchi. Antrenamentul de forță poate fi efectuat cu sau fără greutăți. Exemplele includ cărătul unui copil, ridicarea de greutăți într-o sală de gimnastică și orice

Norma pentru ritmul cardiac

La început, căutați să vă mențineți pulsul la nivelul indicat pentru vârsta pe care o aveți în coloana Minim. Urcați treptat la nivelul din coloana Maxim. (Cifrele se bazează pe valori medii.)

Vârstă	Minim (bătăi pe minut)	Maxim
20	100	150
30	95	142
40	90	135
50	85	127
60	80	120
70	75	112



exersare repetată a unor mușchi, ca vâslitul sau mersul pe bicicletă (care este și exercițiu aerobic). Fortificându-vă mușchii puteți preveni durerile de șale, alina artrita, crește densitatea osoasă, scădea în greutate, îmbunătăți agilitatea și echilibrul și diminua riscul de a vă leza mușchii. Faceți astfel de exerciții cel puțin o dată pe săptămână.

Întinderea

Acest tip de exerciții întinde mușchii până la lungimea lor normală, completă, făcîndu-i elastici. Dacă practicați întinderea înainte de exercițiile aerobice, de antrenamentul de forță, de yoga sau înaintea altei activități care solicită mușchii și articulațiile, vă pregătiți mușchii, preveniți rigiditatea lor de după exercițiul fizic, diminuați riscul de lezare musculară, preveniți sau ușurați durerile de spate și lezarea prin solicitare repetată.

Exercițiu pentru arderea grăsimilor
Exercițiile aerobice vă scapă de excesul de grăsime și vă mențin în formă.

Riscuri pentru sănătate

O dietă corectă, exercițiul fizic regulat și reducerea stresului constituie esența oricărui program de prevenire a bolilor. Dar și alte aspecte aspecte ale vieții, pe care le puteți controla, vă influențează sănătatea. De exemplu, este important să nu fumați — sau să reduceți numărul țigărilor zilnice — și să consumați doar cantități moderate de alcool. Aveți grijă să vă protejați împotriva radiațiilor ultraviolete solare atunci când este necesar, expunându-vă totodată suficient la lumina naturală. În plus, eliminați sau diminuați prezența toxinelor, alergenilor și contaminanților în locuință.

Țigările și alcoolul

Fumatul și/sau consumul de alcool pot să vă afecteze sănătatea și cu cât vă lăsați mai mult în voia acestor obișnuințe, cu atât cresc riscurile.

Fumatul: Capacitatea nicotinei de a crea dependență favorizează expunerea continuă la gudroanele și gazele prezente în fumul de țigară. Și inspirarea fumului de la țigările și trabucurile altora — fumatul pasiv — implică riscuri, deși mai mici. Câteva probleme de sănătate legate de fumat sunt:

- Distrugerea a 25 mg de vitamină C cu fiecare țigară fumată.
- Vindecarea lentă a rănilor și îmbătrânirea prematură a pielii.
- Astmul, bronșita și emfizemul.

Atenție: Pericol!
Fumatul și consumul de alcool sunt practici curente în unele situații. Dar reprezintă pericole pentru sănătate.



- Cancere de gură, plămâni și altele.
- Artrita reumatoidă.
- Anxietatea și depresia.
- Surzenia.
- Colita ulcerativă.
- Boala arterială.
- Osteoporoza.

În plus, fumatul sau fumatul pasiv la o femeie gravidă poate duce la nașterea unui copil sub greutatea normală. Fumatul practicat de părinți înainte și după nașterea copilului crește riscul morții subite a sugarului.

Alcoolul: Consumul de alcool, rar și cu moderație, are un efect nic sau nici unul, ori poate face chiar bine la inimă, posibil datorită faptului că duce la creșterea nivelurilor de HDL — colesterolul bun. Totuși:

- Conducerea unui vehicul sau efectuarea unor operații potențial riscante după consumul de alcool crește pericolul de accidente.
- Excesul de alcool poate provoca mahmureală.
- Prea multă băutură dă pe moment o stare de euforie, dar efectul final este depresia.
- Consumul de alcool perturbă somnul.
- Dependența poate duce la probleme sociale (inclusiv violență), malnutriție, hipertensiune, gastrită, tulburări hepatice, cancer de gură și altele.
- Consumul de alcool în timpul sarcinii dăunează fătului.

După absorbție, alcoolul este preluat de fluxul sangvin. Ficatul scindează treptat alcoolul, transformându-l în alte substanțe, și astfel, în final, este îndepărtat complet din sânge — cu condiția ca între timp să nu fi consumat iarăși alcool. Cu cât beți mai mult alcool, cu atât mai mult timp îi este necesar ficatului pentru a-l îndepărta din fluxul sangvin. Când o porție de alcool (un pahar cu vin, un pahar cu bere de tărie medie sau un păhărel de alcool concentrat), nivelul de alcool în sânge crește cu 15 mg la 100 ml de sânge. Organismului unei persoane de talie medie îi este necesară o oră pentru a metaboliza această cantitate de alcool. Femeile sunt mult mai expuse decât bărbații la efectele dăunătoare ale alcoolului, deoarece ele îl absorb mai repede, și nivelurile de alcool ajung mai mari în sângele lor.

Renunțarea la obicei sau temperarea lui: Dacă doriți să fumați sau să beți mai puțin ori chiar să renunțați complet:

- Identificați argumentele pro și contra menținerii sau renunțării la aceste obiceiuri.
- Căutați activități alternative, nedăunătoare, care să vă facă plăcere și să vă ajute să reduceți stresul.
- Dacă simțiți nevoia de ajutor, nu ezitați să-l cereți.

Pentru sfaturi suplimentare, v. „Dependențe", pp. 118–119.

Expunerea la lumină

Tot mai multe dovezi științifice arată că o sănătate bună depinde în parte de expunerea adecvată la diferite lungimi de undă ale radiației electromagnetice din lumina naturală. Expunerea zilnică la lumină intensă afectează activitatea glandei pineale și a hipotalamusului și modifică nivelurile diferiților hormoni și neurotransmițători. O expunere insuficientă poate duce la tulburări afective sezoniere și la simptomele care apar în urma schimbării fusului orar.

Proporțiile diferitelor lungimi de undă în lumină formează „spectrul" ei. Spectrul solar se modifică în funcție de oră, anotimp, starea vremii și distanța față de ecuator, precum și de nivelul de poluare a aerului; traversarea unui mediu de sticlă reduce proporția de radiații ultraviolete. Diferitele tipuri de lumină produsă electric au spectre diferite, iar acestea pot afecta sănătatea fizică și mintală. Există becuri care emit spectrul total, imitând soarele de după-amiază. Ele pot fi utile celor care suferă de tulburare afectivă sezonieră. O expunere de 15 sau 20 de minute la lumina solară directă stimulează producerea de vitamină D și de substanțe chimice care vă fac „să vă simțiți bine", cum ar fi endorfinele.

Totuși, nu exagerați. Prea multă lumină ultravioletă solară poate deveni cauza unui cancer de piele, inclusiv melanom malign, și crește riscurile de cataractă oculară. Pentru a vă proteja, urmați sfaturile de la p. 80 și dacă soarele este puternic, purtați ochelari de soare.

Transformați-vă locuința într-un loc sănătos

Confortul poate fi uneori periculos. Mochetele fixate, de exemplu, adăpostesc acarienii din praf, care la unele persoane pot provoca astm și eczeme. Particule de praf există din belșug și în locuințele călduroase, care au încălzire centrală și sunt bine izolate. Aparatura electrocasnică generează câmpuri electromagnetice suspectate de creșterea riscului de cancer. Iată cum vă puteți face locuința mai lipsită de pericole:

- Aerisiți toate camerele cât mai mult (îndeosebi dacă cineva fumează).
- Evitați extremele de temperatură și umiditate.
- Țineți câteva plante de apartament pentru a împrospăta aerul. Plantele absorb anumite chimicale posibil toxice. Printre cele mai eficiente sunt plantele-păianjen (*Chlorophitum sp.*), crizantemele, cocotierii, ficușii, gerberele și dracenele.
- Nu folosiți pentru curățenie detergenți și alte produse chimice sub formă de spray, căci favorizează astmul.
- Pe cât posibil, înlocuiți-le cu bicarbonat de sodiu și oțet.
- Asigurați-vă o iluminare adecvată.
- Mențineți nivelurile sonore în limite rezonabile.
- Nu stați vreme îndelungată aproape de lateralele sau de spatele televizorului ori computerului.
- Urmați cu atenție instrucțiunile de folosire a chimicalelor potențial otrăvitoare (solvenți, adezivi, produse de desfundare a scurgerilor și pesticide).
- Cereți sfatul unui specialist când curățați o vopsea veche, cu plumb în ea.
- Atenție la unele riscuri de accidente, precum un covor prost fixat pe scări sau cabluri electrice neancorate.
- Nu reglați termostatul boilerului la o treaptă prea înaltă.
- Reduceți la minim expunerea la formaldehidă, evitând mobila din lemn presat (acoperind suprafețele cu lac sau poliuretan) și vopsind pereții placați cu lemn presat cu o vopsea care absoarbe emisiile de formaldehidă.
- Instalați detectoare de fum și un detector de monoxid de carbon dacă aveți sobă cu gaze sau un garaj care comunică cu locuința.
- Verificați periodic nivelul gazului radon din locuință.

Folosirea terapiilor naturiste

Mulți folosesc deja remediile și terapiile naturiste, iar și mai mulți doresc să afle ce să folosească și cum. Terapiile naturiste nu înlocuiesc medicina convențională. Majoritatea celor care utilizează terapiile alternative, ca homeopatia, apelează la medicul lor curant pentru diagnostic și pentru îngrijiri în cazurile de îmbolnăvire gravă. Dar sunt tot mai mulți medicii care recunosc utilitatea anumitor terapii complementare în tratarea unor suferințe (de exemplu, osteopatia sau chiropractica în cazul durerilor de spate), și ei își vor îndruma pacienții către practicianul adecvat de medicină complementară.

Terapia la domiciliu

Abordarea naturistă acționează adesea bine în cazul problemelor de sănătate obișnuite, de la tuse și răceală până la deranjamente stomacale. Există atât de multe terapii, încât alegerea poate părea dificilă. În Partea întâi a acestei cărți sunt descrise diversele terapii, iar în Partea a doua, consultând articolele privind problemele de sănătate, aflați care terapie vi se potrivește cel mai bine.

Unele terapii vizează îndeosebi anumite tipuri de probleme. O corectare a posturii, de exemplu, poate aduce ameliorări în cazul durerilor de spate și al durerii de cap provocate de încordare, în timp ce exercițiile de respirație pot scurta accesele de panică și pot preveni astmul. Dar multe terapii, precum masajul sau fitoterapia, se pretează la a fi folosite în tratarea unei game largi de probleme.

Atunci când alege
de preferințele p
exerciții fizice, al
babil ca o terapie
vește. Amintiți-vă
de multe ori cea

Profesioniștii
o abordare ir
Împreună cu med
grijește formați o
viață sănătos și trat
când este indicat.



Atunci când alegeți o terapie naturistă e bine să țineți seama de preferințele personale. Unii preferă terapiile bazate pe exerciții fizice, alții pe cele bazate pe remedii. Este mai probabil ca o terapie să dea rezultate dacă simțiți că vi se potrivește. Amintiți-vă că simplul fapt de a vă purta de grijă este de multe ori cea mai importantă formă de terapie.

Profesioniștii din domeniul sănătății: o abordare integrală

Împreună cu medicul sau cu orice alt profesionist care vă îngrijește formați o echipă. Jucați-vă rolul menținând un stil de viață sănătos și tratându-vă cu remedii și terapii naturiste atunci când este indicat. În trecut, mulți medici își bazau majoritatea



Consultația
Terapeuții naturiști sunt oricând gata să discute despre problemele de sănătate pe care le aveți.

Alegerea unui terapeut naturist

În Partea a doua a acestei cărți veți găsi terapiile naturiste recomandate pentru diferite probleme de sănătate. Descrierea terapiilor se află în Partea întâi a cărții.

Găsirea unui terapeut

Odată decis în privința terapiei, alegeți un terapeut:

- Întrebându-vă medicul, prietenii sau vecinii pe cine vă recomandă.
- Răsfoind registrul terapeuților alcătuit de asociația profesională respectivă, dacă există.

Prima vizită la terapeut

Prima vizită este una de luare de contact, ocazie cu care:

- Întrebați ce tratamente aplică și în ce mod le abordează.
- Cereți-i relații privitoare la pregătirea și calificările sale.
- Vedeți dacă vă acomodați cu persoana.
- Interesați-vă dacă asigurarea medicală pe care o aveți îi acoperă parțial sau total onorariul.
- Citiți atent atestatele și diplomele profesionale oficiale, pe care trebuie să le țină la vedere.

Colaborarea cu terapeutul ales

- Pentru a beneficia din plin de terapie, colaborați cu terapeutul, dându-i toate informațiile necesare și respectându-i recomandările.
- Fiți conștient de faptul că într-o bună zi se poate ca terapeutul să dorească să discute cu medicul care vă tratează. Totuși, pentru aceasta trebuie ca mai întâi să vă ceară permisiunea.

Când este cazul să vă feriți

- Nu continuați un tratament dacă vă nemulțumește sau dacă vă îndoiți de competența terapeutului.
- Fiți suspicios față de orice terapeut care vă promite o vindecare totală, vă cere analize neobișnuite sau costisitoare sau vă recomandă să cumpărați cantități mari de suplimente ori aparate costisitoare.

tratamentelor mai ales pe medicamente și respingeau terapiile tradiționale. Astăzi atitudinile s-au modificat, tot mai mulți medici redobândindu-și interesul pentru metodele de vindecare mai vechi, naturiste. Măsurile preventive legate de stilul de viață, cum ar fi exercițiile fizice regulate, controlul stresului și o dietă corectă, sunt acceptate unanim, ca și unele terapii complementare.

În unele cazuri, medicii acționează împreună cu terapeuții specialiști în medicina complementară sau alternativă, cum ar fi naturopații, aromaterapeuții și osteopații. Există centre medicale care oferă o combinație de medicină convențională și medicină complementară, cunoscută sub denumirea de îngrijire integrală a sănătății. Acest lucru permite accesul la o gamă largă de competențe medicale și paramedicale, precum și cunoașterea în profunzime a unor domenii mai specializate ale sănătății, cum ar fi consilierea în probleme de nutriție și de stres. De pe urma acestei colaborări bazate pe încredere reciprocă pot profita atât practicienii, cât și pacienții.

Trebuie să vă informați medicul dacă urmați terapii complementare sau alternative concomitent cu tratamentul medical, în caz că cele două tipuri de tratament interacționează și pot apărea complicații. Prezentați-vă la medic pentru:

- Analize pentru depistarea unor boli, examene medicale periodice, vaccinări, îndrumări privind dieta și stilul de viață, metode contraceptive.
- Asistență medicală prenatală.
- Recomandări în caz de îmbolnăvire. Consultați articolele din Partea a doua pentru informații specifice și îndrumări privind momentul când trebuie să cereți ajutor.

Dulăpiorul cu remedii naturiste

În paginile următoare veți găsi liste cu produse fitoterapeutice — suplimente alimentare, remedii și ustensile de bază — pe care ați dori să le aveți în casă. Pe unele s-ar putea să le aveți deja, iar pe altele va trebui să le procurați. Rezistați tentației de a aduna o mulțime de leacuri naturiste. Majoritatea acestor produse au un termen de valabilitate limitat, așa că păstrați doar acele suplimente și remedii pe care le utilizați zilnic și pe acelea care credeți că vă vor fi de folos în cazul îmbolnăvirilor obișnuite sau pentru primul ajutor. Altele cumpărați-le sau preparați-le doar când aveți nevoie, ca să nu aruncați produsele expirate. Asigurați-vă că remediile sunt etichetate clar și citeț și că instrumentele sunt curățate după fiecare folosire.

În această secțiune, utilizările descrise ale remediilor au doar caracter general. Referiți-vă la secțiunea adecvată din Partea întâi a acestei cărți pentru precauțiile privind fiecare tip de terapie naturistă. Citiți articolul corespunzător din Partea a doua pentru îndrumări mai detaliate privind folosirea remediilor naturiste în cazul anumitor îmbolnăviri.



Păstrarea
Remediile naturiste trebuie păstrate la fel ca alte medicamente: la răcoare (sau în frigider), să nu fie la îndemâna copiilor, ferite de lumină și umiditate.

imitat, așa că păs-
re le utilizați zilnic
os în cazul îmbol-
or. Altele cumpă-
nevoie, ca să nu
că remediile sunt
unt curățate după

ale remediilor au
unea adecvată din
ile privind fiecare
spunzător din Par-
privind folosirea
olnăviri.



Vitamine, minerale și alte suplimente

Mențineți stocul de bază cât mai mic. Următoarele produse sunt foarte utile:

- **Multivitamine și suplimente minerale:** Foarte utile dacă nu mâncați sănătos. Există suplimente speciale de vitamine și minerale pentru anumite situații (cum ar fi sarcina).
- **Ulei de limba mielului sau de luminiță:** Sursă bună de acizi grași omega-6, dacă dieta sau digestia sunt deficitare. Recomandate și dacă suferiți de sindrom premenstrual.
- **Capsule cu ulei de pește:** Sursă de acizi grași omega-3.
- **Vitamina C:** Tablete de 500 mg de vitamina C cu flavonoide (complex cu vitamina C sau fiecare separat), utile în infecții virale sau bacteriene, stări inflamatorii, pentru uzul zilnic dacă fumați sau dacă din dietă vă lipsește vitamina C.
- **Vitamina E:** Utilă împotriva problemelor cardiace și de circulație. Bună pentru sistemul imunitar și cicatrizare.



Esențe florale

Dacă sunteți afectat frecvent de depresii sau suferințe fizice și ați constatat că aromaterapia vă ajută, alegeți esențele adecvate stărilor emoționale prin care treceți. Esențele cel mai frecvent utilizate sunt:

- **Măslin:** Pentru stres.
- **Remediul de salvare:** Pentru șoc emoțional sau traumatisme fizice după o cădere sau o rănire.

Remedii din plante

Alegeți remediile pe care le socotiți potrivite nevoilor familiei. Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

- **Unguent cu arnică:** Vânătăi, luxații și degerături (se deosebește de crema homeopată cu același nume).
- **Extract din fructe de soc:** Răceli și gripă.
- **Flori de soc:** Febră și rinite alergice.
- **Gel de aloe vera:** Arsuri și iritații ale pielii (o frunză de la o plantă de apartament sau un preparat comercializat).
- **Ghimbir (uscat):** Greață, gaze intestinale și extremități reci.
- **Hamamelis (preparat distilat):** Tăieturi, julituri, vânătăi, mușcături de insecte, vene varicoase și hemoroizi.
- **Mușețel:** Anxietate, gaze intestinale pe fond nervos, greață, indigestie și diaree, insomnie, mâncărimi, dureri menstruale și infecții.
- **Scoarță de salcie:** Inflamații.
- **Semințe de chimen:** Gaze intestinale, balonare și indigestie.
- **Tinctură de echinacea:** Rezistență la infecții, reacții alergice și inflamații.
- **Tinctură de smirnă:** Ulcerații bucale, probleme ale gingiilor și dureri de gât.
- **Tinctură** sau **pulbere de scoarță de călin:** Dureri menstruale și crampe în picioare.
- **Ulm american:** Indigestie și așchii intrate în piele.
- **Unguent cu tătăneasă:** Întinderi și luxații fără leziuni ale pielii.



Uleiuri pentru aromaterapie

Alegeți uleiurile eterice care credeți că vă vor fi utile. Uleiurile eterice, altele decât de levănțică, arbore de ceai și cuișoare, se diluează în uleiuri nerafinate din nuci sau sâmburi (v. p. 25).

- **Cuișoare:** Durere de dinți.
- **Eucalipt:** Infecții respiratorii și micoze ale pielii.
- **Levănțică:** Arsuri, mușcături de insecte, herpes, dureri musculare, debilitate, anxietate, dureri de cap, depresie, insomnie și așchii intrate în piele.
- **Mentă:** Infecții ale căilor respiratorii superioare, sindrom de colon iritabil, tăieturi și julituri.
- **Romaniță:** Febră, insomnie și stări inflamatorii.
- **Ulei de arbore de ceai:** Infecții bacteriene și micotice ale pielii, candidoze vaginale.



Remedii homeopatice

Trebuie alese în funcție de natura simptomelor pe care le prezentați. Totuși, următoarele remedii sunt utile într-o varietate largă de situații și este bine să le aveți la îndemână. Alegeți diluția 6CH (v. „Mai puțin înseamnă mai mult", p. 35) pentru remediile luate pe cale bucală.

- **Aconitum:** Accese de febră mare.
- **Belladonna:** Durere de cap.
- **Coffea:** Insomnie.
- **Hypercal (sunătoare și gălbenele):** Degerături și alte probleme ale pielii, sub formă de unguent sau soluție pentru aplicații locale.
- **Ipeca:** Greață.
- **Ledum:** Leziuni ale pielii.
- **Nux vomica:** Greață.
- **Rhus toxicodendron:** Luxații și întinderi.



Articole utile

- **Pipete de sticlă:** Pentru măsurarea uleiurilor eterice.
- **Perie de corp** sau **burete vegetal:** Pentru stimularea circulației, în caz de mâini și picioare reci sau vene varicoase.
- **Sticlă cu apă caldă sau pernă electrică:** Pentru dureri musculare și crampe abdominale.
- **Termometru:** Pentru măsurarea temperaturii.
- **Pungă cu gheață:** Pentru vânătăi și luxații.



elor pe care le
t utile într-o
veți la îndemână.
mai mult",

egerături și alte



urilor eterice.
ntru stimularea
are reci sau

i sau pernă
dureri
crampe

ometru: Pentru
rea temperaturii.
ă cu gheață:
vânătăi și luxații.

Produse de bază din cămară

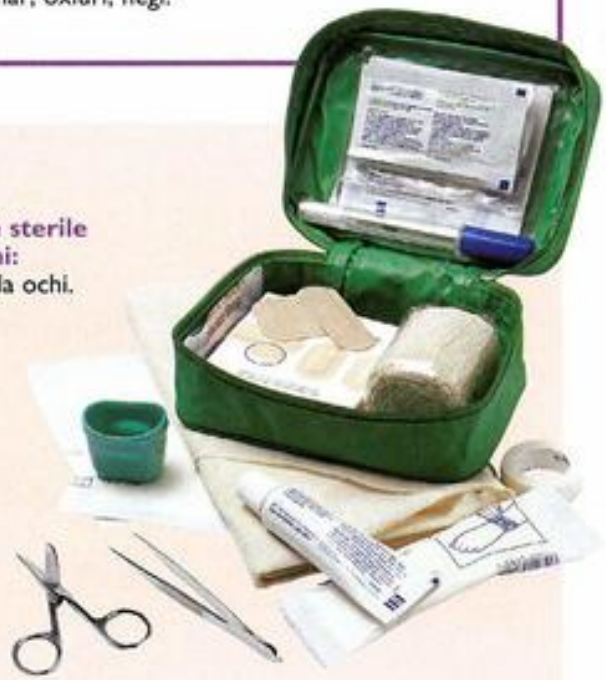
Multe alimente, ierburi și alte produse pe care le avem de obicei în cămară sunt utile în tratarea unor neplăceri banale. În articolele din Partea a doua găsiți sfaturi pentru utilizarea lor corectă.

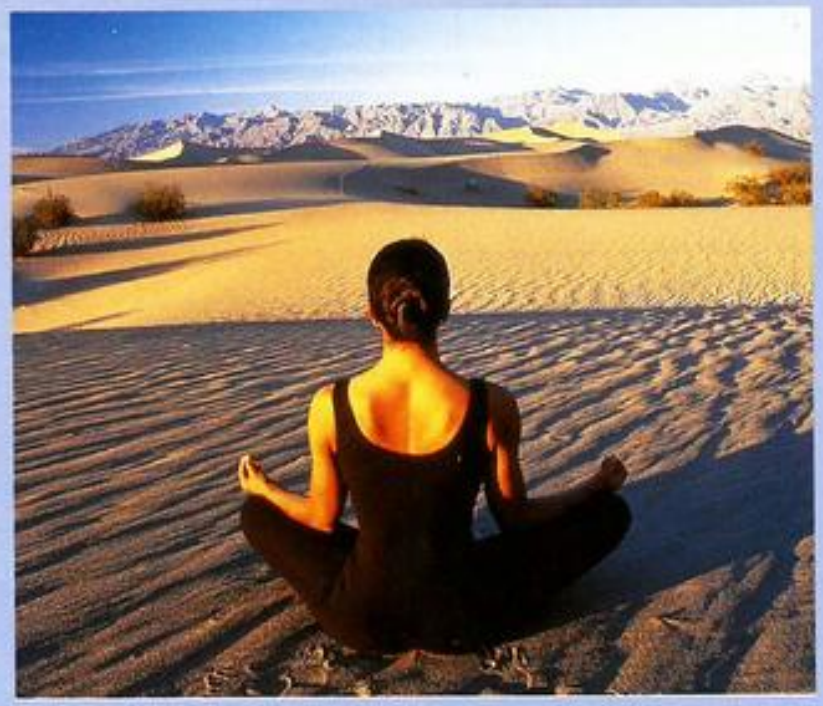
- **Bicarbonat de sodiu:** Reacții alergice ale pielii, tăieturi și julituri, gingivită, mușcături de insecte.
- **Ceapă:** Infecții ale tractului respirator superior, gaze intestinale, mușcături și înțepături de insecte, negi.
- **Ghimbir (proaspăt):** Răceli, febră, indigestie, greață, dureri menstruale, circulație proastă (mâini și picioare reci).
- **Lămâie:** Bătături, febră, indigestie, infecții, durere de gât.
- **Miere:** Răceli, tuse, febră, rinită alergică, așchii (sub formă de cataplasme), infecții cutanate și îndulcitor pentru ceai din plante.
- **Morcovi:** Pierderea poftei de mâncare, tuse, unghii moi, oxiuri. Sub formă de fiertură: dermatite și piele uscată sau crăpată.
- **Oțet din mere și miere:** Artrită, răceli, micoze ale pielii, probleme ale părului și pielii capului, indigestie, mușcături și înțepături de insecte, mâncărimi.
- **Prune sau smochine uscate:** Constipație.
- **Pungă cu mazăre congelată:** De folosit ca pungă cu gheață.
- **Sare:** Diaree (pentru amestecul zahăr-sare, v. p. 182), dureri de urechi, gingivită, ulcerații bucale, durere de gât.
- **Semințe sau făină de muștar:** Mâini și picioare reci și pentru băi de picioare în tratarea răcelilor.
- **Ulei de măsline extra-pur:** Diluarea uleiurilor eterice și tratarea cerii din ureche, dureri de urechi, dermatite, indigestie, buze crăpate.
- **Usturoi (proaspăt):** Mâini și picioare reci, dureri de urechi, micoze ale pielii, infecții bacteriene și virale, infecții ale tractului urinar, oxiuri, negi.

Trusă de prim ajutor

Strângeți următoarele articole și obiecte sanitare într-un singur loc, o cutie, un sertar sau un dulăpior, încât în caz de urgență să le puteți găsi ușor.

- **Vată sterilă:** Pentru curățarea rănilor.
- **Pânză curată din bumbac:** Pentru comprese.
- **Fești elastice și ace de siguranță:** Pentru a susține mușchii după o întindere.
- **Fești din tifon:** Pentru a fixa pansamentele.
- **Bandă adezivă chirurgicală:** Pentru a fixa fețile de tifon sau pansamentele.
- **O bucată mare, triunghiulară, de pânză din bumbac:** Pentru a improviza o eșarfă.
- **Pansamente sterile neaderente:** Pentru tăieturi și arsuri.
- **Plasturi adezivi:** Pentru tăieturi și julituri minore.
- **Foarfeci.**
- **Baie pentru ochi:** Pentru spălarea ochilor iritați sau infectați.
- **Tampoane sterile pentru ochi:** Pentru răni la ochi.
- **Pensetă:** Pentru scos așchii, ace de albină și căpușe.





1 Terapii

Această parte a cărții explică teoriile care stau la baza multor terapii naturiste. Remediile propuse pot reprezenta un ajutor care să suplimenteze tratamentul și recomandările oferite de medicina convențională. Totuși, înainte de a folosi la domiciliu oricare dintre aceste terapii sau înainte de a vă prezenta la un terapeut naturist, familiarizați-vă cu tehnicile de bază și, mai ales, țineți seama de precauțiile speciale.

Aromaterapie

În rădăcini, tulpini, frunze, semințe și flori, fiecare plantă conține uleiuri esențiale (sau volatile, sau eterice), folosite în aromaterapie pentru a stimula echilibrul și armonia corpului, minții și spiritului. Proprietățile terapeutice ale acestor uleiuri provin, fără îndoială, din influența pe care o au asupra hormonilor și a altor substanțe chimice cu rol de mesager, care se găsesc în corp și în creier.

Folosirea uleiurilor esențiale datează încă de pe la 4500 î.Ch., când egiptenii au creat parfumuri și leacuri din ele. Ei au făcut legătura între arome și religie, atribuind o anumită mireasmă fiecăreia dintre multele lor zeități. Preoții egipteni foloseau uleiurile esențiale la îmbălsămare; s-au găsit urme de astfel de substanțe în mumii vechi de 3000 de ani.

Cunoștințele antice au fost păstrate de medicii greci, romani și arabi, ale căror lucrări au influențat medicina timp de secole. În secolul al XVIII-lea, uleiurile volatile erau încă utilizate pe scară largă în practica medicală. Dar la sfârșitul secolului al XIX-lea a început fabricarea de esențe sintetice, procedeu mai ieftin și mai ușor decât extragerea lor din plante, iar folosirea leacurilor obținute pe cale naturală a cunoscut atunci un declin.

Aromaterapia modernă a apărut odată cu lucrările chimistului francez René-Maurice Gattefossé, care în anii '20 a descoperit proprietățile vindecătoare ale uleiului de levănțică. Așa a început să studieze proprietățile antiseptice ale uleiurilor esențiale și, în 1937, el publică prima carte modernă de aromaterapie.



Câmpuri cu flori
Levănțica, prima plantă al cărei ulei esențial a fost studiat în timpurile moderne, este cultivată din abundență în sudul Franței.



Cereți sfatul unui specialist

Un aromaterapeut vă va pune întrebări despre sănătate, nivelul stresului și starea de spirit. El va trebui să afle ce alte remedii folosiți, deoarece efectul unor medicamente, îndeosebi al celor homeopatice, poate fi modificat de mirosul puternic al uleiurilor aromaterapeutice.

După aceea va alege uleiurile care vi se potrivesc și modul de administrare a tratamentului. Sunt mai multe metode, dar cea mai obișnuită este practicarea unui masaj total și relaxant cu uleiurile recomandate.

După masaj, sunteți lăsat să vă relaxați în liniște. Terapeutul vă poate sugera să nu faceți baie câteva ore după masaj, pentru ca pielea să absoarbă bine uleiul. Poate să vă dea uleiuri de utilizat la domiciliu. Întreaga ședință, cuprinzând consultația și masajul, durează între 60 și 90 de minute.

Diluarea uleiurilor: excipienți și proporții

Înainte de a folosi un ulei esențial pentru masaj sau îmbăiere, trebuie să-l diluați cu o substanță adecvată, numită excipient. Pentru masaj folosiți ca excipient un ulei de bună calitate, obținut prin presare la rece, cum ar fi cel de migdale dulci, de floarea soarelui sau din sâmburi de struguri. Pentru îmbăiere amestecați uleiurile esențiale cu o loțiune incoloră și inodoră sau cu spumant de baie obișnuit și turnați amestecul în apa de baie. Respectați proporțiile indicate mai jos: depășirea lor ar fi o risipă inutilă.

Amestec normal pentru îmbăiere	15 picături de ulei esențial în 10 linguriță de excipient
Amestec pentru îmbăiere: copii, vârstnici și bolnavi	8 picături de ulei esențial în 10 linguriță de excipient
Amestec pentru îmbăiere: copii sub vârsta de 2 ani	4 picături de ulei esențial în 10 linguriță de excipient
Ulei pentru masaj	8–12 picături de ulei esențial în 6–8 linguriță de excipient



Mireasmă relaxantă
O lampă odorantă degajă în atmosferă esențe eterice. Puneți câteva picături de ulei în partea de sus, umplută cu apă, și aprindeți lumânarea plasată dedesubt (nu o lăsați nesupravegheată).

Folosirea terapiei la domiciliu

Este important să obțineți un diagnostic medical sigur înainte de a folosi aromaterapia pentru a trata simptome care, în mod normal, v-ar fi determinat să vă adresați unui medic. Uleiurile esențiale sunt la îndemână, iar tratamente ca inhalațiile, masajul și băile aromatice sunt ușor de realizat la domiciliu. Dar eficacitatea uleiurilor depinde de modul cum au fost extrase și păstrate.

Cele mai bune se comercializează în sticluțe de culoare închisă și sunt obținute prin distilarea vaporilor sau prin extragerea din părți de plante naturale, de obicei organice. Eticheta trebuie să conțină denumirea latină a plantei, modul de utilizare, atenționări clare și mențiunea „natural" sau „pur".

Precauții speciale

Deși uleiurile esențiale pure fac bine la piele și pot fi absorbite în fluxul sangvin răspândind acțiunea lor benefică în întregul corp, unele uleiuri sintetice pot provoca reacții cutanate sau crize de astm. Folosiți deci numai uleiuri esențiale naturale.

Dacă aveți o piele sensibilă, dacă suferiți de epilepsie sau de hipertensiune arterială sau ați fost operat recent, consultați un practician calificat înainte de a folosi uleiuri esențiale.

În caz de sarcină, evitați uleiurile esențiale din lista de mai jos. Dacă aveți îndoieli, apelați la un aromaterapeut.

Uleiuri de evitat în primele 20 de săptămâni de sarcină

- Busuioc (*Ocimum basilicum*)
- Cajeput (*Melaleuca leucadendron*)
- Chiparos (*Cupressus sempervirens*)
- Lemn de cedru (*Cedrus atlantica*)
- Niauli (*Melaleuca viridiflora*)
- Rozmarin (*Rosmarinus officinalis*)
- Smirnă (*Commiphora myrrha*)
- Șerlai (*Salvia sclarea*)

Uleiuri de evitat pe tot parcursul sarcinii

- Anason (*Pimpinella anisum*)
- Angelică (*Angelica archangelica*)
- Busuiocul cerbilor (*Mentha pulegium*)
- Camfor (*Cinnamomum camphora*)
- Chimen (*Carum carvi*)
- Fenicul (*Foeniculum vulgare*)
- Cimbru (*Thymus vulgaris*)
- Cimbru de grădină (*Satureia montana*)
- Cuișoare (*Eugenia caryophyllata*)
- Iarbă de lămâie (*Cymbopogon citratus*)
- Ienupăr (*Juniperus communis*)
- Isop (*Hyssopus officinalis*)
- Nucșoară (*Myristica fragrans*)
- Pătrunjel (*Petroselinum crispum*)
- Scorțișoară (*Cinnamomum zeylanicum*)
- Sovârv (*Origanum vulgare*)
- Tarhon (*Artemisia dracunculus*)

Cumpărați numai de la o sursă de încredere (întrebați un aromaterapeut) și păstrați uleiurile într-un loc rece, în flacoane de culoare închisă, etanșe. Alegeți uleiurile care se potrivesc pentru simptomele sau durerile pe care le aveți și care vă plac. Înaintea folosirii unui ulei esențial pentru masaj sau îmbăiere, ar trebui să-l diluați cu o substanță adecvată, cunoscută sub denumirea de excipient (v. caseta p. 25). Amestecați uleiurile cu excipientul în proporțiile recomandate. Puteți pregăti dinainte o cantitate suficientă pentru mai multe utilizări. Dacă uleiurile alese nu dau rezultate, cereți sfatul unui terapeut calificat.

Inhalația: Este calea cea mai rapidă de a introduce uleiul esențial în fluxul sangvin. Există două modalități simple de a inhala uleiurile:

- Puneți câteva picături de ulei esențial pe o bucată de pânză, duceți-o la nas și inhalați.
- Adăugați una sau două picături de ulei esențial în apa fierbinte dintr-un vas, puneți-vă un prosop în jurul capului și deasupra vasului cu apă și inhalați vaporii cel mult cinci minute.

Puteți repeta oricare dintre procedee de până la de trei ori pe zi. Sau puteți utiliza o lampă odorantă (v. foto p. 25). Însă această metodă dă vapori mai puțin concentrați, și efectele remontante sau calmante sunt mai slabe.

Îmbăierea: Una dintre cele mai simple modalități de a absorbi uleiurile în corp este să le puneți în apa de baie.

- Folosiți 10 linguriță de excipient amestecat cu uleiuri volatile în proporțiile recomandate. Dacă adăugați uleiurile direct în apa din baie, picăturile vor pluti la suprafața apei, iar efectele terapeutice vor fi diminuate.
- Agitați apa din baie pentru ca uleiul să se disperseze.
- Închideți ușa și ferestrele și relaxați-vă în baie timp de 10 minute.

Ulei

Arbore de *Melaleuca alternifolia*

Eucalipt *Eucaliptus globulus*

Levănțică *Lavandula officinalis*

Măghiran *Origanum majorana*

Mentă *Mentha piperi*

Mușcată tra *Pelargonium graveolens*

Romaniță *Chamomilla nobilis*

Rozmarin *Rosmarinus officinalis*

Santal alb *Santalum album*

Uleiuri pentru aromaterapie

Ulei	Posibile binefaceri mintale	Posibile binefaceri fizice
Arbore de ceai *Melaleuca alternifolia*	Peste o sută de utilizări.	Acționează ca antiseptic împotriva infecțiilor bacteriene, îndeosebi ale pielii; folosit pentru curățirea tăieturilor și altor răni superficiale.
Eucalipt *Eucalíptus globulus*	Dă vioiciune; limpezește mintea.	Ajută împotriva răcelilor și congestiei; tusei uscate; infecțiilor pielii (furuncule și coșuri), inflamațiilor și durerilor musculare.
Levănțică *Lavandula officinalis*	Combate anxietatea, stresul și depresia.	Stimulează regenerarea celulelor pielii; reduce inflamațiile pielii; ajută la vindecarea ulcerațiilor bucale; diminuează respirația urât mirositoare și greața.
Măghiran *Origanum majorana*	Calmează și alină în cazuri de melancolie, singurătate și doliu.	Ușurează problemele respiratorii (bronșita și astmul); util în constipație; atenuează crampele musculare.
Mentă *Mentha piperita*	Efect remontant; util în tratamentul șocului emoțional.	Ajută la calmarea tusei și a infecțiilor în gât; crampelor intestinale și arsurilor la stomac; răului de mișcare.
Mușcată trandafirie *Pelargonium graveolens*	Ajută la diminuarea stresului mintal și a anxietății.	Tonifică și curăță pielea; combate infecțiile în gât și bucale; stimulează ficatul și curăță sistemul digestiv; combate retenția de lichide.
Romaniță *Chamomilla nobilis*	Relaxant; diminuează anxietatea; eficace pentru calmarea nervozității copiilor.	Util contra acneei, erupțiilor și inflamațiilor pielii și ale mușchilor; stimulează pofta de mâncare; combate diareea.
Rozmarin *Rosmarinus officinalis*	Stimulează memoria.	Calmează indigestia și balonările; ajută circulația; alină durerile musculare; curăță și stimulează regenerarea celulelor pielii; combate infecțiile.
Santal alb *Santalum album*	Sedativ și relaxant; remediu bun împotriva insomniei.	Calmează iritațiile gâtului, bronșita și astmul; catifelează pielea uscată; combate mătreața; stopează vărsăturile și diareea.

Esențe florale

Esențele florale se obțin din florile plantelor și arborilor. Preparate în apă și păstrate în alcool, se crede că pot exercita o influență benefică asupra minții și spiritului și că pot ajuta la combaterea pesimismului și la recăpătarea echilibrului emoțional. Prin acțiunea lor delicată — nu li se cunosc efecte negative —, ele constituie un complement ideal pentru alte tratamente.

Primul care a preparat esențe florale, în anii 1930, a fost dr. Edward Bach, bacteriolog și anatomopatolog din Țara Galilor. Edward Bach s-a convins de faptul că bolile erau adesea manifestări exterioare ale unor dezechilibre prezente în personalitatea cuiva sau în viața sa afectivă. El credea că florile au capacitatea de a ușura stresul mintal; folosind intuiția și experimentele, a studiat efectele terapeutice ale unei mari diversități de flori. Pentru început, el a preparat o duzină de esențe florale pe care le-a denumit „Cei doisprezece tămăduitori" (v. p. alăturată). Au urmat alte 26 de remedii, numărul total ajungând la 38. Se spune că fiecare esență face să dispară o anumită stare emoțională neplăcută, cum ar fi teama, lipsa de răbdare sau neliniștea. Bach și-a preparat remediile sub formă lichidă, ca să poată fi amestecate ușor pentru a crea tratamente personalizate. În ultimele decenii mulți și-au însușit ideile lui Bach pentru a obține noi esențe florale și combinații de remedii simplu de utilizat.

Cereți sfatul unui profesionist

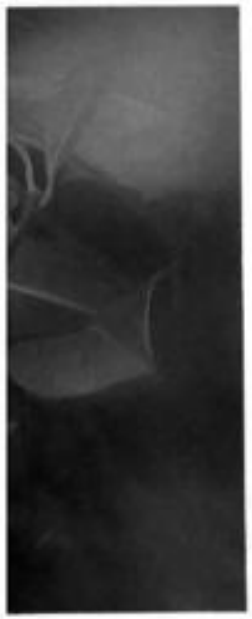
Un practician va folosi două tipuri de esențe florale pentru un amestec personalizat, destinat unui anume pacient. Primele, care corespund unor trăsături de caracter, se numesc esențe „de personalitate", iar cele din a doua categorie, care corespund unor stări sufletești, sunt denumite esențe „de dispoziție" sau „auxiliare". De exemplu, unei persoane de obicei autoritară, dar care este neliniștită pentru că trebuie să țină o alocuțiune la o cununie, ar putea să i se dea flori de viță de vie ca esență de personalitate și mimulus pentru a-și învinge temerile. În cazurile simple, ajunge o singură esență.

Practicienii care folosesc esențe florale nu cercetează prea în profunzime cauzele care stau la baza stărilor psihologice, ci încearcă să trateze încet, etapă cu etapă, emoțiile refulate de multă

Ilicea tămăduitoare
Se spune că esența florală de ilice îndepărtează invidia și ura.



a tămăduitoare
une că esența
ă de ilice
iărtează invidia
-



Un elixir bun la toate

Dr. Edward Bach și-a denumit „Remediu de salvare" (*Rescue Remedy*) cel mai faimos amestec de esențe florale. Acesta este făcut din cinci esențe diferite, selectate pentru a depăși crizele și urgențele de orice fel. Luați 4 picături într-un pahar cu apă sau puneți-vă picăturile direct pe limbă dacă nu aveți apă la îndemână.

vreme. Cei mai mulți se preocupă de consecințele de suprafață și lasă esențele florale să acționeze asupra problemelor, pe măsură ce acestea se manifestă. Dacă apar simptome îngrijorătoare, adresați-vă medicului. Spre deosebire de alte terapii, esențele florale sunt un tratament complementar. Ele nu pot lua locul îngrijirilor convenționale; vă ajută doar să controlați problemele emoționale de bază, care pot să fi cauzat sau agravat starea.

Folosirea terapiei la domiciliu

Știind că alegerea nepotrivită a unei esențe florale nu vă va face nici un rău, o puteți experimenta fără grijă. Dacă după trei săptămâni de folosire nu observați nici o ameliorare, adresați-vă unui specialist.

Atunci când vă alegeți esențele florale, gândiți-vă mai întâi ce și cum simțiți și potriviți esențele la senzațiile pe care le aveți. Puteți folosi concomitent până la șapte esențe. Dacă intenționați să le folosiți cu regularitate, procurați-vă o carte de specialitate, care oferă detalii despre fiecare remediu.

Pregătirea amestecului de uz personal

- Puneți câte 2 picături din fiecare dintre esențele alese într-o sticluță de 30 ml, cu picurător.
- Adăugați 1 linguriță de coniac și apoi umpleți sticluța cu apă minerală plată. Folosiți glicerină în loc de coniac dacă vreți să evitați alcoolul.
- Luați câte 4 picături de patru ori pe zi sau chiar mai des dacă simțiți nevoia.
- Conținutul sticluței vă va ajunge două–trei săptămâni dacă utilizați esența cu regularitate. Când ați terminat-o, reevaluați-vă starea emoțională. La nevoie, pregătiți o altă sticluță, cu aceleași esențe sau cu altele.
- Pentru stările sufletești trecătoare, adăugați 2 picături din esența de care aveți nevoie într-un pahar cu apă sau picurați fiecare esență direct pe limbă.

Precauții speciale

Esențele florale nu prezintă riscuri nici pentru copii sau femei gravide. Totuși se păstrează în alcool. Dacă este o problemă, preparați remediul folosind glicerină în loc de alcool sau cereți sfatul unui practician. Esențele florale nu interacționează cu medicamentele.

Cei doisprezece tămăduitori

Esență	Principalele simptome
Agrimony	Anxietate tăinuită
Centaury	Dorință excesivă de a plăcea, lipsă de încredere în sine
Cerato	Îndoieli despre judecata proprie, indecizie cronică
Chicory	Amestec excesiv în treburile altora
Clematis	Distrat, visător
Gentian	Tristețe, melancolie
Impatiens	Lipsă de răbdare
Mimulus	Timiditate, anxietate, temeri zilnice
Rock Rose	Groază
Scleranthus	Nehotărâre, dispoziție oscilantă
Vervain	Energie și entuziasm plasate la extreme
Water Violet	Înfumurare excesivă sau caracter rezervat

Fitoterapie

Folosirea remediilor din plante pentru a combate și vindeca bolile reprezintă, probabil, cea mai veche formă de medicină. Specialiștii susțin că echilibrul natural al principiilor active prezente în plante este mai eficace și mai puțin nociv decât medicamentele de sinteză cu ingredient activ unic, folosite în medicina modernă convențională.

Nu se știe când și cum și-au dat seama oamenii că plantele pot fi utilizate în tratarea bolilor, dar fitoterapia a apărut, probabil, în urma folosirii plantelor în alimentație și s-a dezvoltat pe cale empirică, datorită cunoștințelor dobândite de cei care trăiau mai aproape de natură și care le-au transmis din generație în generație.

Progresul științific a făcut posibilă izolarea compușilor și identificarea substanțelor chimice din plante, care au efecte terapeutice evidente. Aceste substanțe chimice au fost ulterior obținute prin sinteză, în laborator, realizându-se ceea ce acum numim medicamente clasice. Cercetările medicale i-au ajutat pe specialiștii în plante să înțeleagă mai bine efectele acestora asupra organismului, dar nu au modificat modul cum aceștia le utilizează.

Specialiștii în plante au crezut dintotdeauna că utilizarea întregii plante, cu diversitatea ei de elemente, este modul ideal de a spori capacitatea de vindecare a organismului și de a ajuta la restabilirea echilibrelor acestuia. Deși o plantă poate fi aleasă pentru un anumit ingredient, ceilalți compuși ai ei — sau compuși din mai multe plante în cazul remediilor combinate — pot limita sau intensifica acțiunea principală, pot preveni efectele secundare sau pot acționa pe cale alimentară. Unele produse conțin compuși activi extrași din întreaga plantă. Altele conțin doar unul sau doi compuși care au fost izolați din plantă. Un extract standardizat conține cantități cunoscute din unul sau mai mulți compuși activi.

Cereți sfatul unui specialist

Remediile din plante pot fi folosite pentru tratarea multor suferințe obișnuite, precum și pentru

Cumpărarea și folosirea plantelor medicinale

- Înainte de a folosi plante medicinale, asigurați-vă că aveți un diagnostic medical corect.
- Folosiți numai plantele recomandate în această carte sau de un medic.
- Spuneți-i medicului ce plante medicinale aveți de gând să folosiți.
- Cumpărați plante doar de la o firmă de încredere. Alegeți o marcă pe al cărei ambalaj sunt menționate adresa și numărul de telefon, ca să puteți cere informații suplimentare.
- Evitați cumpărarea plantelor în vrac, căci se poate să fi fost expuse mult timp la lumină și aer.
- Alegeți produse pentru care poate fi dovedit controlul de calitate, îndeosebi în cazul plantelor medicinale standardizate pentru unul sau mai multe principii active.
- Tincturile din plante sunt preparate adesea având ca suport apă și alcoolul. Dacă doriți să evitați alcoolul, cumpărați tincturi având ca suport glicerina.
- Țineți seama de durata de valabilitate a diferitelor produse din plante medicinale. Plantele în vrac, ambalate, pot fi ținute de la trei luni (frunze și flori) până la un an (rădăcini și scoarță); tincturile, aproape un an; capsulele și tabletele, de la unul până la doi ani.
- Dacă sunteți interesat să folosiți cu regularitate remedii din plante, investiți într-o carte de specialitate recunoscută, care să vă ofere informații complete despre anumite plante.

Precauții speciale

- Remediile din plante conțin constituenți activi care pot fi dăunători dacă sunt luați în exces. Respectați concentrațiile și dozele recomandate și, dacă aveți vreo îndoială, adresați-vă unui medic cunoscător al medicamentelor din plante.
- Pentru remediile cumpărate din magazin, respectați doza recomandată pe etichetă.
- Nu luați remedii din plante în combinație cu medicamente convenționale fără a cere aprobarea medicului.
- În caz de sarcină și perioadă de alăptare, dacă aveți vreo problemă medicală sau dacă ați trecut de 70 de ani și aveți o sănătate precară, faceți un control medical înainte de a lua plante medicinale.
- Nu dați remedii din plante copiilor sub 16 ani fără un control la medic, care să stabilească dozajul corect.



O grădină care vindecă
Pe vremuri, multe spitale, adesea administrate de ordine religioase, aveau propria grădină unde își cultivau plantele de leac.

a crește energia și imunitatea. Deși pot fi folosite pentru autotratamente, cel mai bine este să cereți sfatul unui fitoterapeut (v. „Precauții speciale", mai sus). Există medici calificați care au studiat și fitoterapia. Naturopații nu au, de obicei, calificare medicală, dar au trecut printr-o pregătire multilaterală. Ar trebui să vă asigurați că practicianul la care vă prezentați deține un atestat profesional oficial.

Un fitoterapeut vă va pune întrebări privind antecedentele medicale pe care le aveți, regimul alimentar și stilul de viață. La nevoie, va proceda la o examinare fizică. După evaluarea stării de sănătate, va căuta cauza profundă a problemei și eventualele dezechilibre organice care ar fi putut să o provoace. Fitoterapeutul consideră că până nu se abordează acest dezechilibru problema fundamentală nu va fi rezolvată, deși se poate ca simptomele să fie atenuate sau chiar suprimate.

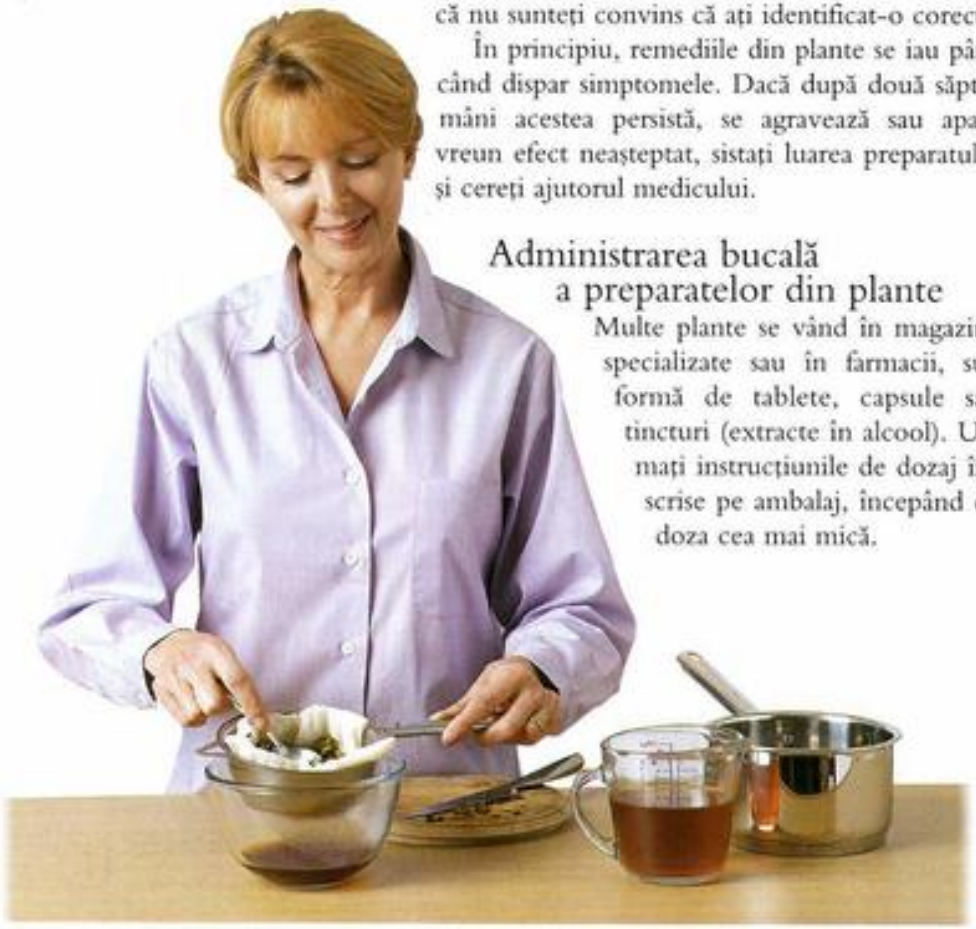
Fitoterapeutul vă va da sfaturi privind dieta, pentru a vă ajuta să faceți față solicitărilor și vă poate recomanda un amestec de plante medicinale adaptat necesităților individuale. Consultația inițială durează cam o oră. Ședințele ulterioare, când fitoterapeutul poate sugera ajustări, durează cam o jumătate de oră.

Folosirea terapiei la domiciliu

Plantele medicinale se pretează bine folosirii la domiciliu și multe pot fi cultivate în grădină sau în jardinieră. Totuși, nu uitați că *sunt* medicamente — unele pot fi luate fără riscuri în cantități mari, altele nu. De asemenea, în caz că le culegeți personal, fiți sigur că ați ales plantele care trebuie. Cel mai bine este să le arătați unui cunoscător. Nu întrebuințați niciodată o plantă dacă nu sunteți convins că ați identificat-o corect.

În principiu, remediile din plante se iau până când dispar simptomele. Dacă după două săptămâni acestea persistă, se agravează sau apare vreun efect neașteptat, sistați luarea preparatului și cereți ajutorul medicului.

Strecurați bine
Folosiți o strecurătoare deasă pentru a îndepărta din decoct bucățelele dure și lemnoase ale plantei.



Administrarea bucală a preparatelor din plante

Multe plante se vând în magazine specializate sau în farmacii, sub formă de tablete, capsule sau tincturi (extracte în alcool). Urmați instrucțiunile de dozaj înscrise pe ambalaj, începând cu doza cea mai mică.

Modul tradițional de a lua plante pe cale bucală este sub formă de ceaiuri. Există două feluri de ceaiuri de plante. Cel preparat cu florile sau frunzele unei plante se numește infuzie și se face turnând apă fierbinte peste plantă, cu scopul de a elibera în apă principiile active. Al doilea fel, decoctul, se face din părțile dure sau lemnoase ale unei plante, cum sunt rădăcinile, scoarța, semințele sau bacele, care trebuie fierte în apă mai mult timp. În Partea a doua a acestei cărți, termenul „ceai" a fost folosit pentru ambele forme de preparare. Ceaiurile de plante pot fi băute fierbinți sau reci.

Doza pentru ceaiuri depinde de vârstă și de starea sănătății, dar cantitatea obișnuită pentru un adult este de o cană de trei ori pe zi. Persoanele vârstnice pot bea jumătate din această doză. Cereți sfatul medicului înainte de a le da copiilor sub 16 ani.

Prepararea infuziei: Acest tip de preparat din plante se face la fel ca ceaiul obișnuit. Se poate prepara o cantitate mai mare o dată sau numai câte o cană.

- Pentru o cantitate mai mare, turnați jumătate de litru de apă fierbinte peste aproximativ 30 g de plantă uscată (sau 60 g de plantă proaspătă). Acoperiți vasul 5 până la 10 minute pentru a obține infuzia. Strecurați și turnați într-o cană.
- Pentru o singură cană, puneți în cană 1 linguriță de plantă uscată (sau 2 linguriițe de plantă proaspătă), turnați apă fierbinte și lăsați cana acoperită 5 minute. Strecurați.

Prepararea decoctului: Acest tip de preparat din plante se face prin fierberea la foc mic a părților dure ale unei plante.

- Fierbeți la foc mic 30 g de plantă pusă în jumătate de litru de apă. Fierbeți aproximativ 15 minute.
- Strecurați.
- O parte din lichid se va fi evaporat, așa că adăugați apă pentru a avea din nou o jumătate de litru.

Folosirea plantelor pentru uz extern

Puteți cumpăra o mare varietate de creme, loțiuni și alte produse pentru uz extern. Ele sunt utile atunci când aveți nevoie de un remediu de folosință imediată, cum ar fi în caz de prim ajutor. Dar preparându-le personal, sunteți mai sigur ce ingrediente conține. Unele remedii din plante nu se găsesc în comerț.

Băi de plante: Oferă o modalitate plăcută de a profita de pe urma plantelor.

- Atârnați un săculeț de pânză conținând plante uscate sau proaspete sub robinetul prin care curge apă fierbinte în cadă.
- Pentru o baie pentru mână sau picior adăugați un ceai de plante concentrat într-un lighean cu apă fierbinte. Cufundați mâna sau piciorul în amestec până când se răcește apa.

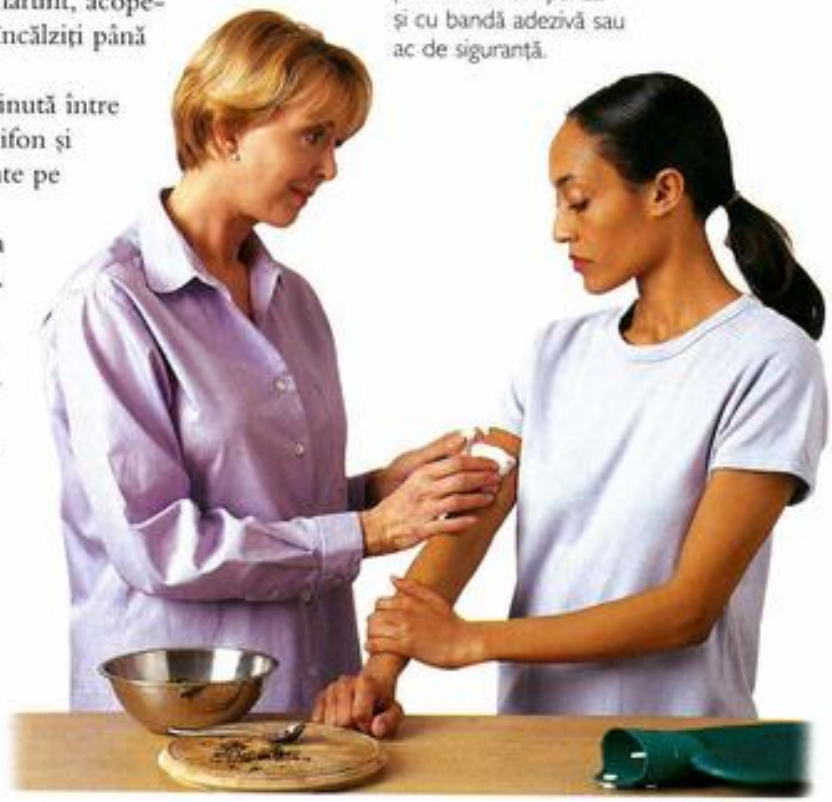
Inhalații: Puteți folosi plante uscate sau proaspete. Preparați, într-un castron de ceramică sau de sticlă, o infuzie concentrată din planta respectivă. Acoperiți-vă capul și vasul cu un prosop și respirați aburii.

Comprese: Compresele pe bază de plante sunt utile în tratarea luxațiilor și vânătăilor, a febrei sau inflamațiilor și pentru durerea de cap.

- Muiați o bucată de pânză curată în infuzie concentrată sau în decoct concentrat (cald sau rece, după cum se recomandă), ori într-o tinctură diluată.
- După stoarcerea excesului de lichid din pânză, înfășurați-o în jurul zonei afectate.
- Repetați operația de câte ori este nevoie.

Cataplasme: Utilizate de obicei pentru a scoate puroiul din ulcerații sau furuncule, cataplasmele pe bază de plante pot, de asemenea, să aline durerile pe nerv și musculare. Se pot pregăti din plante uscate sau proaspete.

- Tăiați plantele mărunt, acoperiți-le cu apă și încălziți până la fierbere.
- Puneți pasta obținută între două bucăți de tifon și aplicați-o fierbinte pe zona afectată.
- Fixați cataplasma (v. foto dreapta).
- Folosiți o sticlă cu apă fierbinte pentru a o menține caldă.
- Înlocuiți-o când s-a răcit.



Fixarea cataplasmei
Fixați cataplasma cu un pansament din pânză și cu bandă adezivă sau ac de siguranță.

Homeopatie

Cuvântul homeopatie derivă din cuvintele grecești *omeo pathos* — „suferință asemănătoare". Terapia se bazează pe principiul „cui pe cui se scoate". Homeopații cred că, dacă luată în doze mari o substanță poate produce simptomele unei boli, administrată în doze infime ea are capacitatea de a vindeca aceleași simptome. Iar acest tratament poate fi aplicat fără a provoca vreun rău pacientului.

Conceptul „cui pe cui se scoate" există de mii de ani, dar dezvoltarea homeopatiei ca sistem de tratament este relativ recentă, datorându-se medicului, chimistului și lingvistului german Samuel Hahnemann (1755–1873).

Cu homeopatia, Hahnemann a realizat un sistem de vindecare naturală care tratează întreaga persoană, nu doar simptomele. El a testat aproximativ o sută de remedii, aproape toate folosite și astăzi. Multe alte remedii au fost descoperite de la Hahnemann încoace. Remediile sunt preparate utilizând diferite surse (plante, minerale, chiar venin uri), dar fiind administrate în cantități extrem de mici sunt blânde și lipsite de riscuri. Denumirea unui remediu homeopatic este de obicei cea latină pentru planta sau materialul folosit ca sursă, de exemplu, *Arsenicum album*. Totuși, majoritatea homeopaților utilizează forme prescurtate, fie primul cuvânt al denumirii latinești — *Arsenicum* —, fie o formă prescurtată a ambelor cuvinte — *Ars. alb.*

Cereți sfatul unui profesionist

La prima vizită la un homeopat calificat, acesta vă va întreba despre antecedentele medicale, stilul de viață, regimul alimentar, ce vă place și ce nu vă place, despre ce fire aveți, pentru a vă stabili tipul fizic și emoțional. Examinarea fizică va fi scurtă, deoarece cheia homeopatiei constă în a-l asculta și a-l înțelege pe pacient.

Homeopații cred că, de regulă, oamenii se pot autoînsănătoși, cu condiția să se hrănească și să se îngrijească așa cum trebuie. Astfel, un homeopat tratează simptomele unei boli drept semne că organismul luptă împotriva ei și va prescrie un remediu care, luat în doză mare, ar produce simptome similare. Scopul tratamentului homeopatic este de a stimula autovindecarea. Practicianul caută de obicei un remediu care vi se potrivește în ansamblu, mai curând decât unul care să se adreseze simptomelor pe care le prezentați. În general, vă va prescrie un singur remediu o dată și vă va recomanda să reveniți pentru consultații la intervale de trei sau patru săptămâni.

Este bine să căutați un homeopat experimentat dacă aveți o boală mai veche; dacă



Luarea remediului
Nu atingeți granulele cu mâna. Este mai simplu să le puneți într-o linguriță.

sunteți foarte îngrijorat de boala pe care o aveți sau dacă ați încercat fără succes mai multe remedii, ar fi bine să consultați și un medic. În cazul copiilor și al persoanelor în vârstă, mai întâi ar trebui consultat medicul.

Folosirea terapiei la domiciliu

Înainte de a începe un tratament, obțineți întotdeauna un diagnostic medical pentru simptome care, în mod normal, v-ar determina să căutați sfatul medicului înainte de a încerca un tratament la domiciliu. Cele mai multe remedii homeopatice se găsesc sub formă de pilule sau granule. Pentru leziuni se folosește o cremă cu care ungeți locul și apoi frecați ușor zona, cu insistență. Alegeți crema de uz homeopatic cu gălbenele pentru tăieturi și dureri minore și crema Hypercal (sunătoare și gălbenele) pentru înțepături de insecte.

În această carte veți găsi sfaturi privind remediile pentru diferite suferințe. Dar nu uitați că un homeopat ține seama nu doar de simptome, ci și de starea de spirit, de personalitatea și de tipul constituțional al pacientului.

Luarea granulelor homeopatice: Granulele sunt dulci, deoarece conțin lactoză.

- Modul de administrare variază de la o dată pe oră la o dată pe zi, în funcție de starea pacientului.
- Luați granulele punându-le pe limba curată, la 15 minute după mese sau după spălatul dinților.
- Se recomandă să evitați cafeaua, deoarece cofeina poate diminua eficiența tratamentului homeopatic.
- Sugeți granulele aproximativ 30 de secunde înainte de a le înghiți.
- Când simțiți că simptomele s-au diminuat, opriți tratamentul. Dacă simptomele revin, reluați-l. Dacă nu există nici o ameliorare în 24 de ore, încercați alt remediu.

Mai puțin înseamnă mai mult

Transformarea unei substanțe în remediu homeopatic implică o succesiune de diluări și dinamizări (agitări ale recipientului cu remediul în curs de preparare). Uneori, nici o moleculă a substanței de origine nu mai este prezentă în preparat. Homeopații cred însă că remediul devine mai puternic dacă se fac mai multe diluări. Diluția este indicată de regulă printr-o cifră și două litere — de exemplu, 30CH. Aceasta înseamnă că procesul de diluare/dinamizare a fost efectuat de 30 de ori, începând cu o diluție 1:100 de fiecare dată. Pentru uzul la domiciliu, diluția 6CH este ideală.



Remedii constituționale

Un homeopat profesionist va ține seama atât de problemele medicale pe care le-ați avut în trecut, de caracter, de ceea ce vă place și ce nu vă place, cât și de boala actuală. Asta pentru că încearcă să-și facă o imagine despre constituția pe care o aveți. Apoi vă va prescrie un remediu care se potrivește mai curând constituției, și nu unei anumite suferințe. Remediile constituționale sunt deosebit de eficace în stări cronice, precum artrita.

Precauții speciale

Deoarece remediile homeopatice sunt foarte diluate, șansele de a provoca efecte secundare sunt reduse. Totuși, un remediu poate provoca o înrăutățire temporară a simptomelor înainte de a le ameliora. Remediile cu diluții între 6 și 30CH nu prezintă nici un risc pentru persoanele de orice vârstă și nici pentru femeile gravide. Pentru sugari și copiii mici, zdrobiți pilulele.

Remedii homeopatice obișnuite

Acest tabel indică simptomele cărora le corespund 18 dintre cele mai folosite remedii homeopatice (între paranteze apar denumirile lor prescurtate). Citiți articolul din Partea a doua a cărții pentru sfaturi privind tratarea problemelor specifice.

Remediu	Origine	Simptome
Aconitum 	Omag, *Aconitum napellus*	Febră mare, survenind brusc, noaptea; sete și transpirație excesive; simptome datorate frigului sau spaimei; tuse uscată la copii; teamă sau anxietate exagerată
Apis 	Albina, *Apis mellifica*	Umflături în care zona afectată este roșie sau pare plină cu lichid; dureri cu senzație de arsură și furnicături; iritabilitate și agitație; simptome care sunt ameliorate cu aplicații reci
Arnica 	Plantă montană perenă, *Arnica montana*	Șoc posttraumatic; întinderi musculare, neplăceri cauzate de schimbarea fusului orar; recuperare postoperatorie
Arsenicum album (Ars. alb.) 	Arsenic, pulbere albă otrăvitoare, fără riscuri în doze homeopatice	Vomă, diaree, crampe abdominale și stomacale, ca după toxiinfecții alimentare; răceli la cap, cu nas care curge; simptome alinate de căldură și înghițituri de apă rece; anxietate, frisoane, agitație și slăbiciune
Belladonna 	Planta otrăvitoare numită mătrăgună, *Atropa belladonna*	Febră mare, eventual cu delir, care începe brusc: senzație de piele uscată, care arde, față roșie și lipsă de sete asociată cu febră; dureri pulsatile îndeosebi în zona capului, pupile dilatate și hipersensibilitate la lumină
Bryonia (Bry.) 	Plantă a cărei rădăcină este foarte otrăvitoare, *Bryonia alba*	Febră care se instalează treptat; tuse seacă, dureroasă, care se liniștește la apăsarea pe piept; sete arzătoare de apă rece; simptome agravate la cea mai mică mișcare; irascibilitate, dorință de a fi lăsat în pace
Chamomilla (Cham.) 	Mușețel, *Matricaria chamomilla*	Orice stare proastă, îndeosebi la copii, intoleranță la durere, agitație și irascibilitate; apariția dinților și colici însoțite de iritabilitate
Gelsemium (Gels.) 	Iasomia galbenă din America de Nord, *Gelsemium sempervirens*	Gripă cu mușchi fără vlagă și dureroși, extenuare, slăbiciune, tremurături, febră, sete diminuată; anxietate însoțită de tremurături

Remediu	Origine	Simptome
Hepar sulphuris calcareum (Hepar sulph.) 	Compus obținut din cochilii de stridii încălzite împreună cu sulfură de calciu	Durere de gât cu senzația că a rămas ceva în gât; tuse uscată, aspră, cu mucus galben; furuncule și abcese care nu se vindecă; iritabilitate exagerată, senzație de rece și respirație urât mirositoare
Hypericum (Hyper.) 	Sunătoarea, *Hypericum perforatum*	Înțepături ale unor zone foarte sensibile: degetele de la mâini și picioare, buzele, urechile, ochii și noada; dureri ascuțite și bruște pe traiectul nervilor
Ignatia amara (Ign.) 	Boabele unui arbore care crește în China	Melancolie și doliu după un șoc emoțional; durere „blocată", fără lacrimi; dispoziție schimbătoare
Ipeca (Ipeca-cuanha) 	Rădăcina uscată a arbustului brazilian *Cephaëlis ipecacuanha*	Greață și vomă însoțite sau nu de alte simptome, ca tuse, respirație șuierătoare, durere de cap și diaree; rău de dimineață
Ledum palustre (Led.) 	Arbust mic, cunoscut ca rozmarin sălbatic, *Ledum palustre*	Răni prin înțepare, provocate de așchii, cuie sau țepi, care par inflamate, dar sunt reci la atingere; durere ușurată de comprese reci; ochi injectați și umflați, reci la atingere
Mercurius (Merc.) 	Mercur	Ganglioni umflați, limbă încărcată, transpirație abundentă, sete intensă; transpirație și respirație urât mirositoare; senzații alternante de cald și rece; iritabilitate și agitație împreună cu alte simptome
Nux vomica (Nux) 	Otravă din nuca copacului *Strychnos nux vomica*, ce crește în estul Asiei	Deranjament gastro-intestinal îndeosebi după o masă îmbelșugată; hrană nedigerată, ca o greutate în stomac; senzație de greață, fără putința de a voma; tranzit intestinal deficitar; arsuri la stomac
Pulsatilla (Puls.) 	Dediței, *Pulsatilla nigricans*	Simptome emoționale: plânsete, nevoia de consolare, oscilații de dispoziție, îndeosebi la copii; secreții galben-verzui din nas și din ochi; probleme menstruale; simptome diminuate prin compasiune și îmbrățișări, precum și de aerul rece și proaspăt
Rhus toxico-dendron (Rhus) 	Iederă otrăvitoare nord-americană	Luxații și rigiditatea articulațiilor, ameliorate prin mișcări ușoare; simptome ameliorate de căldură și agravate la rece și umezeală sau însoțite de agitație extremă; erupții roșii, dureroase, însoțite de mâncărime
Ruta 	Virnanț sau ruta, *Ruta graveolens*	Vânătăi aproape de os, cum ar fi pe tibia; luxații ale gleznei și încheieturii mâinii; simptome ameliorate de căldură și agravate la frig și umezeală; oboseală sau iritație a ochilor din cauza suprasolicitării

Masaj

Masajul este una dintre cele mai vechi terapii naturiste. El contribuie la sănătatea fizică și emoțională și poate, în funcție de mișcările practicate, stimula sau relaxa mușchii, îmbunătăți circulația și favoriza vindecarea unei mari varietăți de suferințe. În combinație cu aromaterapia, având în vedere că pătrunderea uleiurilor esențiale sau a loțiunilor în piele se face cu ajutorul masajului, oferă o gamă largă de avantaje terapeutice.

Dintre toate simțurile, pipăitul este cel mai important. Îl percepe chiar și fătul, în viața intrauterină. Medicii chinezi și-au folosit de mii de ani aceste cunoștințe. În China, masajul face parte din medicina tradițională, alături de acupunctură. Medicii din Grecia și Roma antică prescriau masajul, dar în Evul Mediu el a dispărut din arsenalul terapeutic occidental. A redevenit popular abia la începutul secolului al XIX-lea, datorită lucrărilor unui suedez, Per Henrik Ling, care a creat masajul sau gimnastica suedeză.

În secolul al XX-lea s-au inventat multe tipuri de masaj — unele derivate din ideile lui Ling, altele influențate de medicina chineză și cea japoneză.

Toate sunt benefice pentru sistemul muscular, relaxând mușchii încordați și tonifiindu-i pe cei lăsați. În plus, au efecte benefice și asupra organismului în ansamblu, deoarece ameliorează circulația sângelui și a limfei.

După opinia practicienilor chinezi, masajul favorizează și fluxul energiei vitale sau *qi*, prin rețeaua de canale sau meridiane, astfel încât poate fi utilizat în tratamentul multor afecțiuni. O terapie japoneză specializată, *shiatsu*, se bazează pe o formă de masaj care acționează asupra punctelor unde se crede că meridianele (sau canalele energetice) sunt aproape de suprafața pielii. Se crede că această terapie reglează curgerea energiei (v. p. 48).

Cereți sfatul unui specialist

Când începeți masajul cu un terapeut profesionist, probabil că veți fi sfătuit să evitați consumul de alcool în ziua respectivă și să nu mâncați nimic două ore înaintea unei ședințe.

Masajul în sine va diferi în funcție de problema pacientului. Terapeutul se poate concentra pe o anumită zonă sau poate lucra pe întreg corpul. Tratamentul ar trebui să nu fie dureros, deși mușchii tensionați pot fi sensibili. La sfârșitul ședinței terapeutul poată să vă „readucă la realitate" ținându-vă picioarele timp de 20 de secunde. Apoi vă va lăsa să vă odihniți un timp.

După masaj vă veți simți relaxat sau plin de energie. Mușchii mai pot fi rigizi scurtă vreme, mai ales dacă înainte vă dureau. În acest caz, terapeutul vă poate sfătui să faceți o baie caldă de 30 de minute când ajungeți acasă, și apoi să vă fricționați energic cu prosopul.

➢ continuarea la p. 41



Efleurajul
Masorii profesioniști folosesc uleiuri sau loțiuni lubrifiante pentru ca mâinile să alunece pe suprafața pielii. Cineva care cunoaște și aromaterapia va alege uleiurile volatile adecvate unei anumite probleme, încălzind uleiul în palma înainte de a-l întinde pe piele.

O experiență plăcută
Masajul este eficient (dreapta) într-o ambianță destinsă, dacă aveți încredere în masor și în tehnica pe care o folosește.



emoțională
ția
n vedere
o gamă

cperiență plăcută
ul este eficient
pta) într-o ambianță
ısă, dacă aveți
ere în masor și
nica pe care
sește.

urajul
rii profesioniști
esc uleiuri sau loțiuni
rifiante pentru ca
ăinile să alunece pe
prafața pielii. Cineva
re cunoaște și
omaterapia va alege
eiurile volatile
ecvate unei anumite
obleme, încălzind
eiul în palma
ainte de a-l întinde
: piele.



Mișcări de bază în masaj

Există trei tipuri principale: efleurajul, petrisajul și fricțiunea; ele se folosesc pentru relaxarea și tonifierea mușchilor. (Nu uitați să vă tăiați unghiile înainte de a-i face cuiva masaj.)

Efleurajul

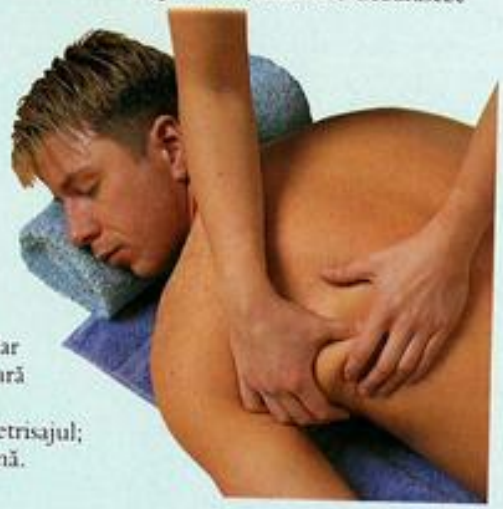
Este o mișcare ușoară, recomandată la începutul masajului, ajutând și la ungerea pielii pacientului. Utilă pentru relaxarea generală, dar și pentru întinderea fibrelor mușchilor dureroși.



- Puneți-vă palmele una lângă alta, cu degetele apropiate; ele trebuie să fie relaxate, dar nu moi.
- Făceți-le să alunece pe întreaga lungime a mușchilor de jos în sus, spre cap; mențineți-vă palmele și degetele în contact cu pielea pacientului, ca să-i simțiți morfologia corpului.
- Mișcarea descendentă va fi mai ușoară, folosind doar vârfurile degetelor.

Petrisajul

Această mișcare se folosește după efleuraj. Se aplică pe spate, pe partea de sus a pieptului, pe picioare și fese. Ea separă fibrele musculare contractate și ajută mușchii să se debaraseze de reziduuri.



- Cu degetele desfăcute, puneți podul palmelor în mijlocul zonei pe care vreți să o tratați.
- Împingeți, pe rând, cu podul palmei fiecărei mâini. Apăsați destul de tare, dar nu încât să-l doară pe pacient.
- Nu prelungiți petrisajul; treceți la altă zonă.

Fricțiunea



Masajul prin fricțiune se aplică pe o serie de puncte specifice sau acolo unde mușchii spatelui sunt contractați. Folosiți puțin ulei sau deloc, pentru ca mâinile să nu alunece în afara punctului masat. Mișcarea, întotdeauna circulară, ar trebui să fie de sus în jos. Evitați să apăsați direct pe șira spinării.

- Apăsați încet punctul respectiv, cu buricul degetului mare sau al arătătorului. Creșteți apăsarea treptat.
- Masați în cerc 10 până la 15 secunde.
- Slăbiți apăsarea treptat.
- Repetați mișcarea o dată sau de două ori.
- Folosiți efleurajul pentru a relaxa mușchii.

Folosirea terapiei la domiciliu

Masajul este ușor de realizat. Puteți încerca singur unele tipuri de masaj — de exemplu, pe mâini, brațe, picioare și umeri. Dar rezultatul este mai bun dacă, urmând instrucțiunile din această carte, vă face altcineva masaj și viceversa, adică deveniți masor pentru persoana care v-a făcut masaj.

Pentru a face masaj nu aveți nevoie decât de mâini. Masa de masaj profesională este utilă, dar nu esențială. Persoana căreia i se face masajul poate sta întinsă pe pat sau direct pe pardoseală, pe care se pune o saltea din burete sau o pătură groasă și un prosop mare. Când lucrați asupra umerilor, persoana ar trebui să fie așezată pe un taburet și să se aplece în față, pe spatele unui fotoliu.

Sprijinirea: În funcție de partea corpului care este supusă masajului, veți avea nevoie de un mijloc de susținere.

- Dacă masați spinarea unei persoane întinse cu fața în jos, puneți-i o pernă sub cap și un prosop făcut sul sub genunchi.
- Dacă-i masați gambele, sprijiniți gleznele cu o pernă.
- Dacă lucrați asupra părților din față ale picioarelor, puneți-i o pernă sub genunchi.
- Dacă masați spinarea și umerii unei persoane așezate cu fața în jos, puneți-i o pernă sub piept.

Uleiurile și loțiunile: Există numeroase uleiuri de masaj. Cel mai bun pentru uzul general este uleiul de migdale dulci, dar puteți folosi orice cremă care nu este parfumată și nu este absorbită prea repede în piele. Dacă persoana are pielea grasă, folosiți în loc de ulei pudră sau mălai fin.

Căldura: Masajul este mai eficient într-o atmosferă relaxată, așa că mențineți încăperea călduroasă și liniștită și acoperiți cu un prosop părțile corpului pe care nu le masați.

Apăsarea: Indiferent de tipul de masaj folosit, se aplică următoarea regulă: cu cât mișcarea este mai îndelungată, cu atât trebuie să fie mai ușoară, iar cu cât este mai scurtă, cu atât apăsarea trebuie să fie mai viguroasă. Mișcările mai rapide sunt energizante, cele lente sunt liniștitoare. Fiecare persoană preferă un anumit tip de apăsare, așa că masorul se orientează după persoana pe care o maseză. Dar ca masor, ține seama și de propriul confort. Stând aplecat pentru efectuarea unui masaj, riscați să vă doară spatele, așa că adoptați o poziție comodă și stați cât mai relaxat cu putință.

Precauții speciale

- Nu faceți masaj dacă aveți febră.
- Dacă ați suferit recent o intervenție chirurgicală, nu faceți masaj pe zona afectată sau în vecinătatea ei.
- Nu faceți masaj imediat după masă sau dacă în ziua respectivă ați consumat alcool.
- Nu faceți masaj pe zone învinețite sau inflamate și evitați apăsarea sub genunchi sau pe regiunile osoase.
- Dacă este sau ar putea fi vorba de o sarcină, nu sunt permise decât mișcările blânde și trebuie evitat masajul pe zona inferioară a spatelui și abdomenului. Femeile însărcinate trebuie să apeleze la un masor cu experiență.
- Dacă urmați un tratament medical, întrebați medicul dacă masajul nu este contraindicat.
- Dacă aveți o durere inexplicabilă, o umflătură sau o stare generală proastă, cereți acordul medicului înainte de a face masaj.

Meditație

Arta de a relaxa mintea, cunoscută sub denumirea de meditație, este o tehnică uimitor de simplă și de încredere, ușor de practicat în viața cotidiană, iar de obicei rezultatele recompensează eforturile. Studiile științifice recunosc meditația ca fiind un tratament deosebit de eficient pentru multe probleme atât fizice, cât și psihologice, provocate de stres și de lipsa de energie.

Meditația antrenează mintea să dea deoparte interferențele din exterior — supărări, regrete și imagini neplăcute care ne trec prin minte pe neașteptate și fără nici un motiv. Tehnicile de meditație pot induce o stare de seninătate, adesea învecinată cu somnul profund. Mintea și corpul se pot relaxa total și mulți spun că doar 20 de minute de meditație sunt tot atât de reconfortante ca și câteva ore de somn.

De milenii meditația este practicată în diferite zone ale lumii. Vechii yogini o descriau ca pe un tonic puternic, care crește energia, reîntinerește celulele și întârzie îmbătrânirea. În zilele noastre știința confirmă această credință. Cercetătorii au descoperit că ea poate ameliora simptome ca hipertensiunea, angina, alergiile, diabetul, durerile de cap cronice și astmul bronșic; de asemenea, ajută la combaterea dependenței de alcool și de țigări. Persoanele care practică meditația au mai puțin de-a face cu medicii și anual petrec mai puține zile în spital. Anxietatea și depresia scad evident, în timp ce memoria se îmbunătățește. Meditația pare să fie o sursă de energie, de optimism și de relații sociale mai bune.

Cursuri de meditație

Cea mai bună cale de a învăța meditația este să vă înscrieți la un curs organizat. Există cursuri pentru diferite tipuri de meditație. Mulți profesori de yoga includ meditația în activitatea lor, folosind sunetele sau respirația pentru a obține concentrarea. Puteți chiar învăța să psalmodiați — o formă de meditație sonoră — alegând una dintre mantrele orientale sau una dintre formele occidentale, ca, de exemplu, cântul gregorian creat de călugării medievali.

Folosirea meditației la domiciliu

Nimic mai simplu. Găsiți un loc liniștit și călduros în locuință, unde să nu fiți deranjat. De obicei, cel mai bine este să stați așezat, în poziția ce vi se pare cea mai comodă. Puteți sta cu picioarele încrucișate fie direct pe pardoseală, fie pe o pernă tare, groasă de 7 până la 15 cm. Sau poate preferați un scaun cu speteaza dreaptă, ținând mâinile pe genunchi și tălpile lipite de pardoseală. Nu este recomandabil să meditați în poziție culcată, deoarece destul de ușor vă poate fura somnul în timpul terapiei.

Exercițiul de bază: Există mai multe forme de a medita. Încercați întâi tehnica de bază, pe care o urmează multă lume. Dacă observați că nu vi se potrivește, analizați variantele prezentate în pagina următoare.

- Așezați-vă comod, cu trunchiul în poziție verticală, fiind alert, dar nu încordat.
- Țineți spatele drept, aliniat cu capul și gâtul, și relaxați-vă corpul.
- Respirați regulat și adânc. Concentrați-vă asu-



Sunetul sacru
Silaba sacră indiană *ohm*, scrisă mai sus în sanscrită, este folosită adesea în yoga și în alte tehnici orientale de meditație ca mantră sau sunet pe care să te concentrezi.

pra respirației, urmărind intrarea și ieșirea aerului din plămâni, mișcările de coborâre și de ridicare a abdomenului în ritmul respirației.

- Dacă atenția începe să o ia razna, aduceți-vă gândurile înapoi către respirație și mișcările abdomenului.
- Pentru o mai bună concentrare este bine să țineți ochii închiși.
- Multe persoane găsesc util să repete un anume cuvânt sau sunet, cum ar fi *ohm* (v. ilustrația din pagina alăturată), cuvântul ebraic *shalom* (însemnând „pace") sau alt sunet ori expresie având o semnificație deosebită pentru propria persoană.
- Continuați timp de 20 de minute.
- Reveniți treptat la starea de conștiență normală. Nu vă ridicați brusc în picioare. Deveniți atent la ceea ce vă înconjoară, întindeți-vă încet, ridicați-vă și faceți câțiva pași.

Cifrele: Așezat confortabil, numărați rar în minte de la unu la zece, fixându-vă atenția asupra fiecărei cifre. Dacă atenția slăbește (și așa se va întâmpla!), luați-o de la capăt cu unu.

Lumânarea: Așezați-vă în fața unei lumânări aprinse. Concentrați-vă atenția asupra flăcării.

Vizualizarea/imagistica: O tehnică de relaxare legată de meditație, vizualizarea sau imagistica orientată, vă ajută să vă concentrați mintea pe imagini pozitive, cu scopul de a învinge emoțiile negative și de a controla stresul. Stați așezat într-o poziție relaxată și focalizați-vă atenția asupra propriei respirații, ca în exercițiul de bază pentru meditație. Apoi evocați în minte o scenă tihnită și plăcută, vizualizându-vă ca parte a ei. Supravegheați-vă ritmul respirației, și cu ajutorul imaginației completați scena cu cât mai multe detalii.

Precauții speciale

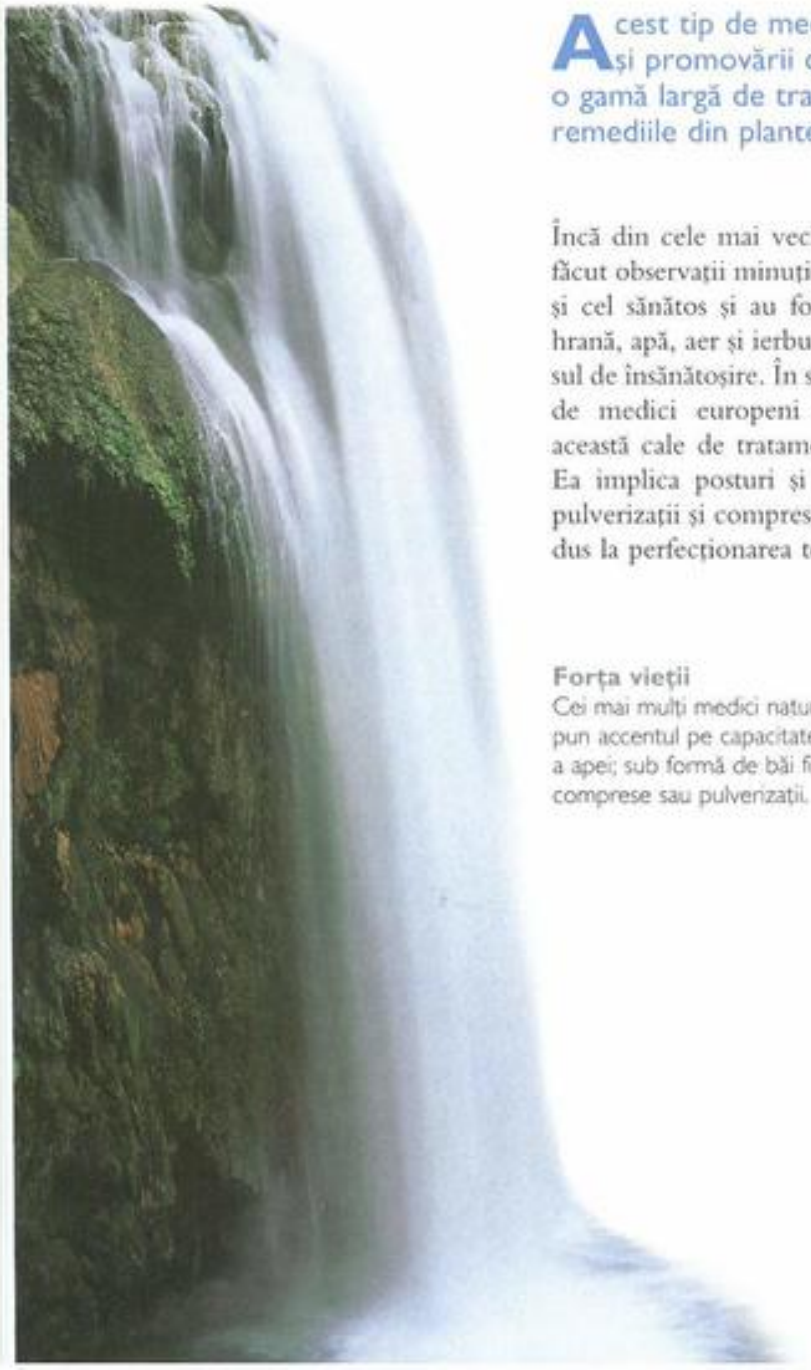
Uneori se întâmplă ca meditația să aibă efecte negative. De exemplu, reculegerea pe care o implică poate răscoli amintiri vechi, reprimate. Dacă aveți deja un terapeut, cereți-i sfatul înainte de a începe meditația. Dacă în timpul meditației aveți vreo trăire traumatizantă, consultați imediat un psihoterapeut.



Poziția pentru meditație
Pozițiile yoga lotus și semilotus sunt mult folosite în meditație, deoarece ele oferă un echilibru stabil. Dar puteți alege și altă poziție confortabilă.

tul sacru
sacră indiană *ohm*,
mai sus în sanscrită,
losită adesea
a și în alte tehnici
ale de meditație
ntră sau sunet pe
ă te concentrezi.

Naturoterapie



Acest tip de medicină naturistă pune accentul pe importanța restabilirii și promovării capacității de autovindecare a organismului uman. Ea folosește o gamă largă de tratamente naturiste, cele mai importante fiind alimentația sănătoasă, remediile din plante și terapii fizice adaptate nevoilor pacientului.

Încă din cele mai vechi timpuri vindecătorii au făcut observații minuțioase privind corpul bolnav și cel sănătos și au folosit mijloace naturale — hrană, apă, aer și ierburi — pentru a ajuta procesul de însănătoșire. În secolul al XIX-lea, un grup de medici europeni a început să transforme această cale de tratament în știința naturopatiei. Ea implica posturi și regimuri alimentare, băi, pulverizații și comprese. Succesele înregistrate au dus la perfecționarea tehnicilor. La începutul secolului al XX-lea, naturopatia a fost introdusă și în America.

Pionierii naturopatiei recomandau folosirea plantelor în scopuri medicale și consumul de legume și fructe proaspete și de cereale integrale, principii confirmate de cercetările moderne. Ei propuneau diete menite să elibereze organismul de alimentele nesănătoase, care îngreunează digestia și supraîncarcă sistemele de detoxificare și de eliminare, înlocuindu-le cu alimente pregătite ușor, care întăresc sistemul imunitar. Naturopatia actuală folosește hidroterapia și tratamentele fizice pentru a ajuta pielea, plămânii, intestinele și rinichii să elimine deșeurile care altfel ar putea dăuna funcționării organismului. Terapiile cu apă rece sunt considerate foarte bune pentru creșterea eficacității sistemului imunitar.

Forța vieții
Cei mai mulți medici naturopați pun accentul pe capacitatea terapeutică a apei; sub formă de băi fierbinți sau reci, comprese sau pulverizații.

Criza de vindecare

Un stil de viață mai sănătos — cu alimente naturale proaspete, exerciții fizice și relaxare — duce la o îmbunătățire a stării generale. Dar, după câteva zile sau săptămâni, puteți constata că unele dintre problemele mai vechi, precum răcelile sau oboseala, vor reveni. Dr. Henry Lindlahr, pionierul naturopatiei americane, a denumit această înrăutățire a simptomelor „criză de vindecare". El a considerat-o un semn al faptului că organismul își recapătă vitalitatea și își sporește capacitatea naturală de a scăpa de toxine, infecții și reziduuri. Simptomele dispar de obicei în câteva zile cu ajutorul tratamentelor naturopate adecvate.

Precauții

Dacă sunteți în
cronic, poate
înainte de a fa
unei crize de v
cu un naturopa
naturopatic fără
medicului în ca
anemie, pierde
boală psihică s
în curs ori de

Cereți sfatul
Pentru a constat
te și de sănătate
eventuale boli,
examinări și vă
dietă, stil de viaț

El vă poate c
măsura nivelul d
velul acizilor gr
monilor de stre
starea unor orga
meabilitatea inte
la cauzele profu
probleme digesti
nică, dezechilibr
Probabil că vă v
tei, suplimente n
te sau suplime
pancreatina.

Unii practici
mentați în home
scrie remedii de

Precauții speciale

Dacă sunteți în vârstă, plăpând sau bolnav cronic, poate trebuie să vă refaceți vitalitatea înainte de a face față simptomelor acute ale unei crize de vindecare. În acest caz sfătuiți-vă cu un naturopat. Nu inițiați nici un tratament naturopatic fără a obține mai întâi avizul medicului în caz că suferiți de epilepsie, diabet, anemie, pierdere inexplicabilă în greutate, o boală psihică sau dacă este vorba de o sarcină în curs ori de îngrijirea unui copil mic.

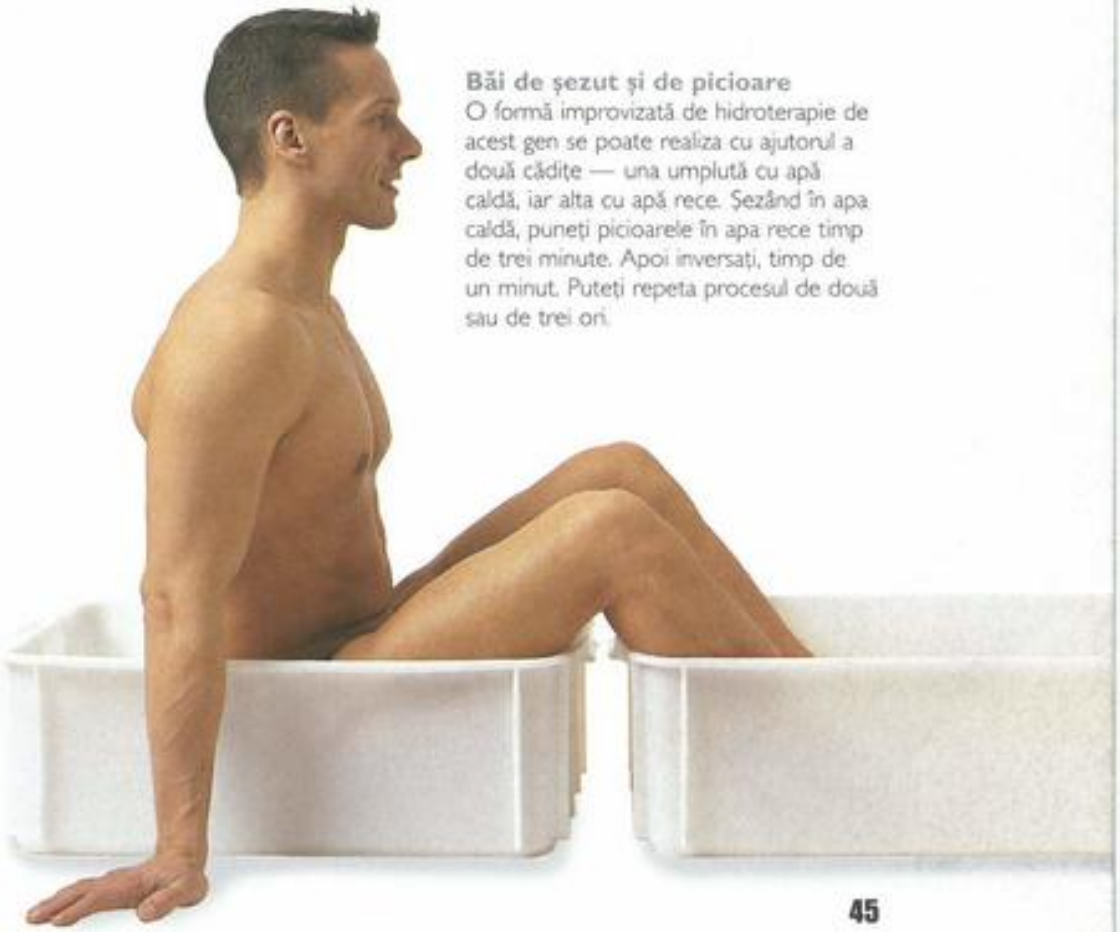
Cereți sfatul unui profesionist

Pentru a constata care vă este nivelul de vitalitate și de sănătate generală, precum și prezența unei eventuale boli, naturopatul vă va supune unei examinări și vă va pune întrebări despre sănătate, dietă, stil de viață, ce vă place și ce nu vă place.

El vă poate cere analize de laborator pentru a măsura nivelul de minerale în sudoare și păr, nivelul acizilor grași esențiali în sânge sau al hormonilor de stres în salivă; va vrea să cunoască starea unor organe, ficat sau pancreas, sau permeabilitatea intestinelor. Astfel va putea ajunge la cauzele profunde ale unor afecțiuni: alergii, probleme digestive, dureri de cap, oboseală cronică, dezechilibre hormonale și boli de piele. Probabil că vă va recomanda modificări ale dietei, suplimente nutriționale, tratamente cu plante sau suplimente de enzime digestive, ca pancreatina.

Unii practicieni sunt, de asemenea, experimentați în homeopatie (v. pp. 34–37) și pot prescrie remedii de acest tip. Mulți naturopați sunt calificați și în osteopatie și pot recurge la masaj pentru țesuturile moi sau la manipularea delicată a articulațiilor — de exemplu, pentru a diminua durerile artritice sau a îmbunătăți respirația bolnavilor de astm.

Practicianul mai poate prescrie și unele tratamente hidroterapice: comprese reci, băi de șezut și de picioare (v. mai jos), dușuri și pulverizații.



Băi de șezut și de picioare
O formă improvizată de hidroterapie de acest gen se poate realiza cu ajutorul a două căldițe — una umplută cu apă caldă, iar alta cu apă rece. Șezând în apa caldă, puneți picioarele în apa rece timp de trei minute. Apoi inversați, timp de un minut. Puteți repeta procesul de două sau de trei ori.

Acestea sunt utile pentru alinarea multor suferințe: dureri de articulații, probleme menstruale, dureri de gât și boli febrile.

Folosirea terapiei la domiciliu

Majoritatea afecțiunilor obișnuite răspund foarte bine la tratamentele naturopate, și acestea sunt ușor de realizat la domiciliu.

Împachetarea corpului

Folosiți acest tratament în caz de răceli și febră. Cearșaful udat trebuie să înceapă să se încălzească după 10 minute. Verificați, introducând mâna între cearșaf și piele. Dacă acesta este încă rece, scoteți-l și fricționați-vă cu un prosop.



1 Întindeți un prosop pe pat sau pe o saltea așezată pe podea. Puneți peste prosop un cearșaf împăturit, muiat în apă rece și stors bine și întindeți-vă pe el.

2 Înfășurați cearșaful în jurul abdomenului, apoi prosopul, pe care îl prindeți cu ace de siguranță.

Un avantaj major al naturopatiei este acela că remediile ei, alimentație sau de altă natură, vă fac responsabil de sănătatea proprie.

Naturopații consideră simptomele acute — febră, erupții, diaree — drept dovezi că autoapărarea organismului acționează (v. caseta p. 48). Aceste simptome, în general, nu trebuie înăbușite, ci ajutat corpul să se vindece singur mai repede. Vedeți în Partea a doua sfaturile pentru diferite probleme.

Compresele reci: Aplicate direct pe zona afectată, compresele reci sunt utile în multe situații: luxații, entorse, dureri de cap și bronșită. Uneori se recomandă alternarea compreselor calde cu comprese reci (v. Partea a doua). Aveți nevoie de o batistă din bumbac sau de o bucată de pânză pentru compresa propriu-zisă, de un prosop, un fular sau un bandaj pentru învelișul exterior și de ace de siguranță ori de agrafe pentru a o fixa.

- Alegeți o bucată de material de dimensiuni adecvate — pentru gât, genunchi, încheietura mâinii sau gleznă folosiți o batistă, iar pentru abdomen sau trunchi, un cearșaf.
- Muiați bucata de pânză în apă rece, stoarceți-o și scuturați-o bine.
- Împăturiți materialul pe lungime și puneți-l pe zona afectată.
- Înfășurați prosopul sau fularul în jurul compresei și fixați-l cu ace de siguranță sau cu agrafe, ca să nu alunece.
- Păstrați compresa până la trei ore sau peste noapte. Ea se încălzește în 10 minute; dacă rămâne rece sau

vă este prea s
tor, compresa
- Când scoateț
burete muiat
îndepărta tran
- Aceeași tehni
compresă ma
trunchi (v. p.

Băi fierbinți s
de baie ingredie
- Două linguri
siți dacă sunte
- O lingură cu
- Un săculeț c
care îl cumpă
- Uleiuri pentr

Diete de purg
te ajută corpul
proprii și de tox
găsesc feluri de
încarcă sistem
alimente crude.
purgare (v. case
— răceli, gripă,
caz cruditățile
fierte în aburi)
erupțiile pe piel

Variațiile ind
naturopat. Ideal
cian profesionis
purgare. Unele
pii, vârstnici și
sau în refacere c

mâne rece sau nu a fost bine stoarsă, ori corpul vă este prea slăbit pentru a răspunde satisfăcător, compresa trebuie îndepărtată.

- Când scoateți compresa, ștergeți zona cu un burete muiat în apă rece sau călduță, pentru a îndepărta transpirația.
- Aceeași tehnică se folosește pentru a face o compresă mare, necesară pentru abdomen sau trunchi (v. p. alăturată).

Băi fierbinți sau călduțe: Puteți adăuga în apa de baie ingrediente terapeutice:

- Două linguri cu vârf de sare amară (nu o folosiți dacă sunteți hipertensiv).
- O lingură cu vârf de bicarbonat de sodiu.
- Un săculeț cu amestec de plante uscate, pe care îl cumpărați de la un magazin specializat.
- Uleiuri pentru aromaterapie (v. pp. 24–27).

Diete de purgare: De scurtă durată, aceste diete ajută corpul să se debaraseze de reziduurile proprii și de toxinele din mediu. În ele nu se regăsesc feluri de mâncare complicate, care supraîncarcă sistemul digestiv, ci mai degrabă alimente crude. Naturopații folosesc dietele de purgare (v. caseta) în cazul îmbolnăvirilor acute — răceli, gripă, bronșită, gastroenterită (în care caz cruditățile se înlocuiesc cu supe și legume fierte în aburi) și în boli inflamatorii, cum ar fi erupțiile pe piele.

Variațiile individuale trebuie să fie stabilite de naturopat. Ideal ar fi să cereți sfatul unui practician profesionist înainte de a începe o dietă de purgare. Unele diete sunt nepotrivite pentru copii, vârstnici și persoanele cu o sănătate precară sau în refacere după operații.

Dieta de purgare de trei zile

Persoanele sănătoase pot urma acest regim de câteva zile, dar este preferabil să cereți sfatul medicului.



Ziua întâi

Consumați doar sucuri naturale din fructe sau legume. Folosiți sucuri proaspăt extrase sau suc de mere, pere, struguri ori ananas la cutie ori la sticlă, neîndulcit (diluat pe jumătate cu apă). Beți câte un pahar de 4–5 ori pe zi. Între ele beți apă plată sau apă fiartă, în care puneți o linguriță de suc de lămâie sau de oțet de mere și miere.



Ziua a doua

La trezire și la culcare sau între mese beți suc de fructe sau ceai de plante (tei, mentă, mușețel). La masă mâncați fructe crude (struguri, pere, piersici, pepene galben, portocale). Le puteți rade sau tăia bucăți și amesteca. Beți câtă apă doriți.

Ziua a treia

Mic dejun: fructe proaspete sau fierte și pasate, amestecate cu iaurt proaspăt din lapte de capră sau de oaie.

Prânz: salată din legume cu frunze și rădăcinoase date prin răzătoare, cu stafide și semințe de floarea soarelui; la desert, fructe proaspete.

Cină: supă de legume sau legume fierte în aburi, condimentate cu sos de soia. Beți apă când vă este sete.

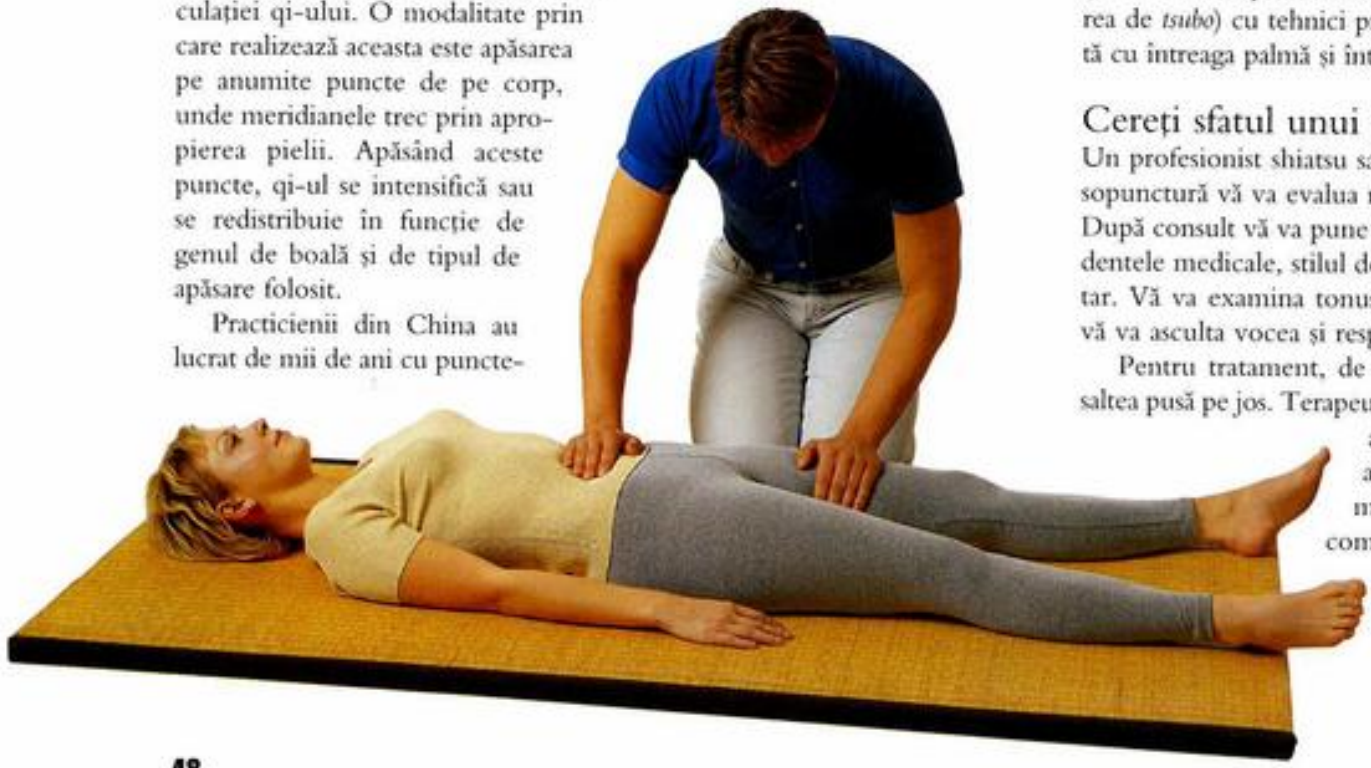


Presopunctură și shiatsu

Aceste două terapii se bazează pe teoria că o formă de energie străbate corpul prin canale numite meridiane. Se crede că apăsarea punctelor cheie de pe meridiane reglează fluxul energiei, îmbunătățind starea de sănătate. Presopunctura este tehnica de aplicare a apăsării pe aceste puncte. Shiatsu folosește pe lângă presopunctură, și alte metode.

Presopunctura își are originile în medicina chineză tradițională, care percepe sănătatea organismului în funcție de nivelul și curgerea energiei prin meridiane, energie despre care se spune că circulă în sus și în jos prin corp, din cap până în picioare. Această energie vitală este denumită *qi*. Se spune că dezechilibrele sau blocajele în fluxul qi-ului duc la îmbolnăvire, așa că medicii chinezi pot trata boala prin reglarea circulației qi-ului. O modalitate prin care realizează aceasta este apăsarea pe anumite puncte de pe corp, unde meridianele trec prin apropierea pielii. Apăsând aceste puncte, qi-ul se intensifică sau se redistribuie în funcție de genul de boală și de tipul de apăsare folosit.

Practicienii din China au lucrat de mii de ani cu punctele de apăsare folosind acupunctura (v. p. 58) precum și presopunctura pentru a influența curgerea qi-ului. În secolul al VI-lea călugării budiști au adus această formă de terapie în Japonia, unde a devenit de asemenea foarte populară. Mult mai recent, în anii 1920, medicii japonezi au pus la punct shiatsu, o terapie care combină presiunea exercitată de degete asupra punctelor de apăsare (cunoscute de practicienii de shiatsu sub denumirea de *tsubo*) cu tehnici precum apăsarea exercitată cu întreaga palmă și întinderea mușchilor.



Apăsarea cu palma
În shiatsu, înainte de a lucra asupra punctelor specifice, puteți practica apăsări cu toată palma.

Cereți sfatul unui profesionist

Un profesionist shiatsu sau un practician de presopunctură vă va evalua mai întâi starea sănătății. După consult vă va pune întrebări despre antecedentele medicale, stilul de viață și regimul alimentar. Vă va examina tonusul muscular și al pielii, vă va asculta vocea și respirația.

Pentru tratament, de obicei stați întins pe o saltea pusă pe jos. Terapeutul va exercita apăsări pe anumite puncte cheie ale corpului și, de asemenea, poate efectua concomitent un masaj sau întinderi ale mușchilor.

➢ *continuarea la p. 50*

Meridiane ș

Meridianele sunt
se crede că circu
punctelor aflate
Meridianele sunt
corpului. Desene
pe o singură part
duble, Vasul Guv
urmează linia me

Deși practicien
de puncte, ilustra
principalele. În ti
denumiri chineze
identificate printr
referă la organul
numărul indică p
meridian. În medi
organelor sunt p
medicina occiden
punctul IG (Intes
utilizat nu doar p
intestinale, ci și p
durerile de cap, r
sinuzita. Protecto
legat de pericard,
toate organele di
Încălzitor, al cărui
distribuie energia,
care să-i corespu

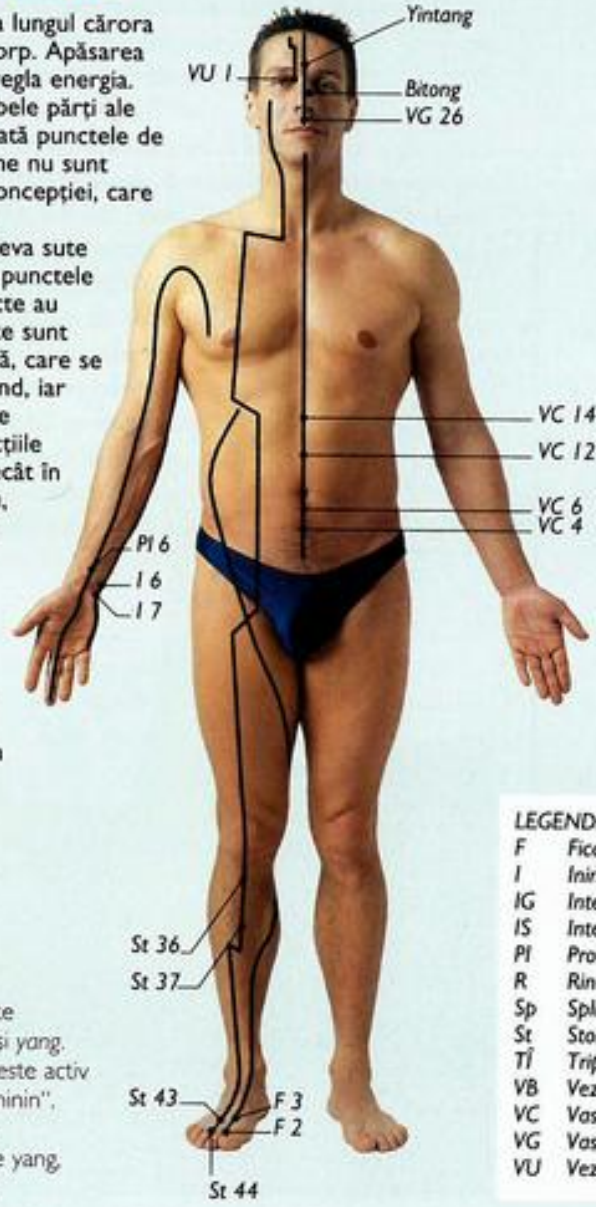
Yin și yang

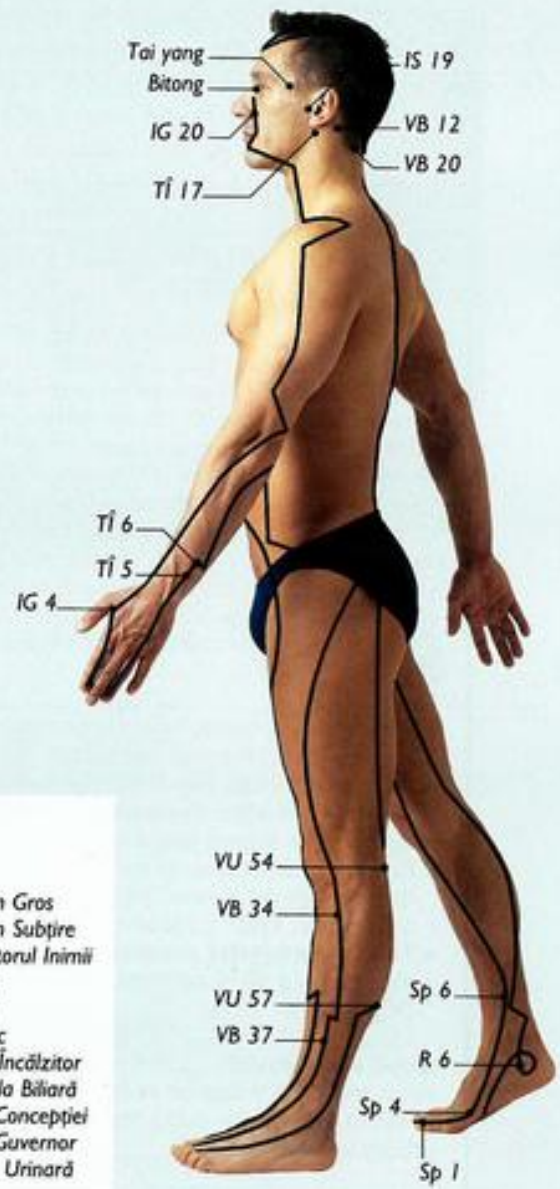
În medicina chineză
în două aspecte co
Pentru simplificare,
și „masculin", iar yi
Fiecare meridian es
Vasul Guvernor co
iar Vasul Concepție

Meridiane și puncte de apăsare

Meridianele sunt căi invizibile de-a lungul cărora se crede că circulă energia prin corp. Apăsarea punctelor aflate pe meridiane ar regla energia. Meridianele sunt simetrice pe ambele părți ale corpului. Desenele din dreapta arată punctele de pe o singură parte. Două meridiane nu sunt duble, Vasul Guvernor și Vasul Concepției, care urmează linia mediană a corpului.

Deși practicienii lucrează cu câteva sute de puncte, ilustrațiile arată numai punctele principalele. În timp ce unele puncte au denumiri chinezești, cele mai multe sunt identificate printr-o literă sau două, care se referă la organul căruia îi corespund, iar numărul indică poziția punctului pe meridian. În medicina chineză funcțiile organelor sunt percepute altfel decât în medicina occidentală. De exemplu, punctul IG (Intestin Gros) 4 este utilizat nu doar pentru funcțiile intestinale, ci și pentru a trata durerile de cap, răcelile și sinuzita. Protectorul Inimii, legat de pericard, influențează toate organele din torace. Triplu Încălzitor, al cărui rol este să distribuie energia, nu are un organ care să-i corespundă.





LEGENDĂ

F	Ficat
I	Inimă
IG	Intestin Gros
IS	Intestin Subțire
PI	Protectorul Inimii
R	Rinichi
Sp	Splină
St	Stomac
TÎ	Triplu Încălzitor
VB	Vezicula Biliară
VC	Vasul Concepției
VG	Vasul Guvernor
VU	Vezica Urinară

Yin și yang

În medicina chineză energia se împarte în două aspecte complementare: *yin* și *yang*. Pentru simplificare, să zicem că yang este activ și „masculin", iar yin este pasiv și „feminin". Fiecare meridian este fie yin, fie yang. Vasul Guvernor comandă meridianele yang, iar Vasul Concepției, meridianele yin.

Terapeutul foloseşte simţul pipăitului pentru a vă „citi" corpul, aflând mai multe despre fluxul energiei şi modul cum vă influenţează sănătatea. La sfârşitul unei asemenea şedinţe pacienţii se simt, de regulă, înviorați şi relaxaţi. Totuşi, se poate întâmpla ca o persoană să acuze oboseală, să aibă dureri de cap şi simptome asemănătoare gripei. Aceste simptome, despre care se crede că sunt declanşate de eliberarea energiei blocate în punctele de presopunctură, nu ar trebui să fie grave şi să dureze mai mult de o zi sau două.

Precauţii speciale

Presopunctura este, în general, lipsită de riscuri, cu condiţia ca terapeutul să nu folosească prea multă forţă. Nu aplicaţi presopunctura pe zone inflamate, dureroase la atingere, sensibile, foarte delicate sau lezate recent; trataţi doar punctele aflate deasupra şi dedesubtul acestor zone sau cele similare, de pe partea opusă a corpului. În caz că aveţi febră sau dureri mari, dacă aţi suferit un accident sau o lezare şi s-ar putea să aveţi o fractură sau o comoţie ori atunci când nu sunteţi sigur de cauza simptomelor, consultaţi neapărat medicul.

Sarcină

În cazul femeii gravide, evitaţi apăsarea în partea de sus a umerilor. Nu trataţi următoarele puncte, căci există riscul de avort:

- Punctul IG 4, între degetul mare şi degetul arătător, pe spatele mâinii.
- Punctul Sp 6, la distanţă de patru degete deasupra osului gleznei, pe partea interioară a piciorului, chiar în spatele tibiei.
- Toate punctele VU plasate sub regiunea pieptului şi a părţii superioare a spatelui (v. p. 49).

Copii şi vârstnici

Aveţi grijă dacă trataţi un copil sau o persoană în vârstă. Oasele lor pot fi fragile, aşa că apăsaţi uşor.

Folosirea terapiei la domiciliu

Autotratamentul prin presopunctură poate aduce alinarea multor suferinţe banale, dar cel mai bine e să apelaţi la ajutorul unui partener.

Pentru a folosi în mod eficient presopunctura, trebuie întâi să găsiţi punctul de apăsare adecvat, urmând cu atenţie instrucţiunile pentru simptomul respectiv. Apoi aplicaţi pe acel punct tipul corect de apăsare. Folosind pe propriul corp presopunctura, veţi afla ce simţiţi şi cum să apli-



Apăsarea corectă
Degetul mare este instrumentul perfect în presopunctură. Cu celelalte degete sprijiniţi degetul mare.

sarea corectă
tul mare este
mentul perfect
sopunctură.
elelalte degete
iți degetul mare.



cați forța corectă de apăsare. Când sunteți bolnav anumite puncte pot deveni sensibile, iar apăsarea poate face ca locul să doară puțin. Dar durerea ar trebui să treacă după câteva momente, dacă în timpul tratamentului rămâneți relaxat. Dacă o suferință minoră nu este ameliorată în interval de două sau trei zile după presopunctură sau dacă se agravează, adresați-vă medicului.

Tratamentul aplicat de un partener

Întindeți-vă pe o pătură sau un covor, pe pardoseală. Nu începeți până când nu vă simțiți confortabil — tratamentul va fi mult mai eficace dacă sunteți relaxat. Partenerul trebuie să se așeze sau să îngenuncheze alături și să se aplece asupra pacientului, folosindu-și greutatea pentru a aplica o apăsare moderată pe punctele adecvate. Iată instrucțiunile pentru partenerul care vă tratează.

Tehnica degetului mare: Folosiți buricul degetului mare, pe care trebuie să-l țineți drept. Restul mâinii, cu degetele desfăcute, sprijiniți-l pe corpul pacientului, pentru a avea susținere atunci când apăsați.

- Căutați punctul de apăsare, care este ca o adâncitură sub piele. De îndată ce simțiți fundul adânciturii, slăbiți ușor apăsarea pentru a stimula qi-ul.
- Apăsați apoi cu hotărâre, dar nu cu prea multă forță.
- Folosiți ritmul propriei respirații: când apăsați, numărați două sau trei respirații înainte de a permite o destindere ușoară, apoi repetați apăsarea timp de alte două sau trei respirații.
- Repetați manevra de câteva ori în fiecare punct, urmărindu-vă respirația pentru a menține ritmul și a rămâne relaxat.

Tehnici de autotratament

Așezați-vă într-un scaun cu spetează sau pe perne. Nu începeți până când nu vă simțiți comod; partea corpului pe care o lucrați să fie sprijinită și relaxată. Nu apropiați prea mult capul de zona pe care lucrați. Lucrați la capătul brațelor, cu degetul mare bine întins, încât acesta să pară o extensie a brațului. Pentru a lucra pe un braț, proptiți-vă mâna acelui braț pe genunchi. Dacă lucrați asupra capului sau feței, lăsați greutatea capului pe vârful degetelor, în loc să mișcați brațul în sus și în jos. În acest caz, vă poate ajuta sprijinirea coatelor pe o masă.



Tipuri de presiune: Puteți folosi trei tipuri de presiune pentru a regla fluxul energiei. Apăsarea „tonifiantă" stimulează un flux slab de energie, cea „dispersantă" eliberează energia blocată restabilind curgerea ei prin meridian, iar cea „calmantă" încetinește fluxul unei energii hiperactive.

- Pentru a tonifia, țineți degetul mare pe loc și continuați apăsarea timp de două minute.
- Pentru a dispersa energia, în timp ce apăsați rotiți degetul mare. Continuați timp de două minute.
- Pentru un efect calmant, acoperiți punctul cu palma sau loviți delicat punctul de apăsare timp de două minute.

Reflexologie

Această terapie naturistă se bazează pe teoria că pe mâini și pe picioare se află anumite „puncte reflexe", puncte care corespund organelor și diferitelor părți ale corpului. Masarea acestor puncte reflexe se spune că stimulează curgerea energiei prin corp, îmbunătățind funcționarea nervilor și fluxul sangvin, diminuând stresul și ajutând organele corpului să funcționeze bine.

Reflexologia a fost practicată de milenii în vestul Asiei, în Japonia și în China. În Egipt, desenele de pe mormântul lui Ankamahor de la Saqqara (circa 2330 î.Ch.), cunoscut sub denumirea Mormântul Medicului, prezintă terapia aplicată pe mâini și picioare.

În Occident, reflexoterapia datează de la începutul secolului al XX-lea. Medicul american William Fitzgerald a descris 10 canale de comunicare mergând vertical prin corp, de la mâini și picioare până la creier. El a descoperit că putea anestezia fața, capul și gâtul cu ajutorul presiunii aplicate pe degetele mâinilor. Discipola lui Fitzgerald, Eunice Ingham, i-a continuat cercetările și după mii de masaje reflexoterapeutice a reușit să stabilească corelații între picioare și diferite părți ale corpului.

Astăzi, reflexologia piciorului este una dintre cele mai bine cunoscute forme de medicină complementară, deși puterile ei vindecătoare nu au fost dovedite științific. Pare să fi dat rezultate într-o mulțime de afecțiuni obișnuite — sinuzită, sindrom de colon iritabil, probleme menstruale, dureri de spate — și se crede că are efecte benefice contra tensiunii fizice.

Cereți sfatul unui profesionist

Reflexologul va lucra pe fiecare picior, dând o atenție deosebită zonelor sensibile sau dureroase, care par să indice o blocare a energiei în organul

Aplicarea tratamentului

Persoana căreia i se aplică tratamentul trebuie să stea comod pe un scaun, cu gamba piciorului de tratat sprijinită pe un taburet sau pe o pernă mare. Pentru a aplica tratamentul, așezați-vă pe un scăunel sau taburet. Lucrați asupra tălpii, a părții din față și a celor laterale ale labei piciorului, folosind degetul mare sau degetul arătător. Deoarece punctele reflexe sunt minuscule, mișcați-vă degetul încetișor înainte, folosind o apăsare controlată, în profunzime. Înaintarea ar trebui să fie asemănătoare mișcării de tărâre a unei omizi.



Tehnica degetului mare

Folosiți degetul mare pentru talpă și părțile laterale ale labei. Prindeți degetele de la picior cu o mână, iar cu cealaltă aplicați o apăsare profundă, folosind vârful degetului. Îndoiți ușor articulația degetului mare și „plimbați" degetul mare înainte prin îndoiri și reveniri alternate ale acesteia.



Tehnica degetului arătător

Masați cu arătătorul partea superioară și laterală a labelor picioarelor. Îndoiți și dezdoiți în mod repetat articulația dintre prima și a doua falangă. Folosiți degetul mare și celelalte trei degete pentru sprijin.

Precauții s

În general, refle
dar nu trebuie
au răni deschise
inflamații sau bo
dacă aveți diabe
în caz de sarcin

corespunzător. Re
telor reflexe relev
și a ajuta vindeca

Folosirea ter
Înainte de a recu
se cunoaște cauza
medical. Vă pute
tratamentul este n
persoană. Dacă p
zentați-vă la med

Poziția corectă
Masorul sprijină călc
cu o mână, în timp c
lucrează pe
partea din față
a piciorului.



od pe un scaun,
o pernă mare.
t. Lucrați asupra
folosind degetul
scule, mișcați-vă
rofunzime.



tor
ea superioară și
lor. Îndoiți și
rticulația dintre
olosiți degetul
ete pentru

Precauții speciale

În general, reflexologia nu prezintă riscuri, dar nu trebuie utilizată dacă picioarele au răni deschise sau semne de infecție, inflamații sau boala numită „picior de atlet", dacă aveți diabet sau vene varicoase sau în caz de sarcină.

corespunzător. Reflexologul va apăsa asupra punctelor reflexe relevante pentru a le descongestiona și a ajuta vindecarea.

Folosirea terapiei la domiciliu

Înainte de a recurge la reflexologie, în caz că nu se cunoaște cauza simptomelor, solicitați un aviz medical. Vă puteți trata singur, dar se crede că tratamentul este mai eficace dacă îl efectuează altă persoană. Dacă problemele persistă, atunci prezentați-vă la medic.

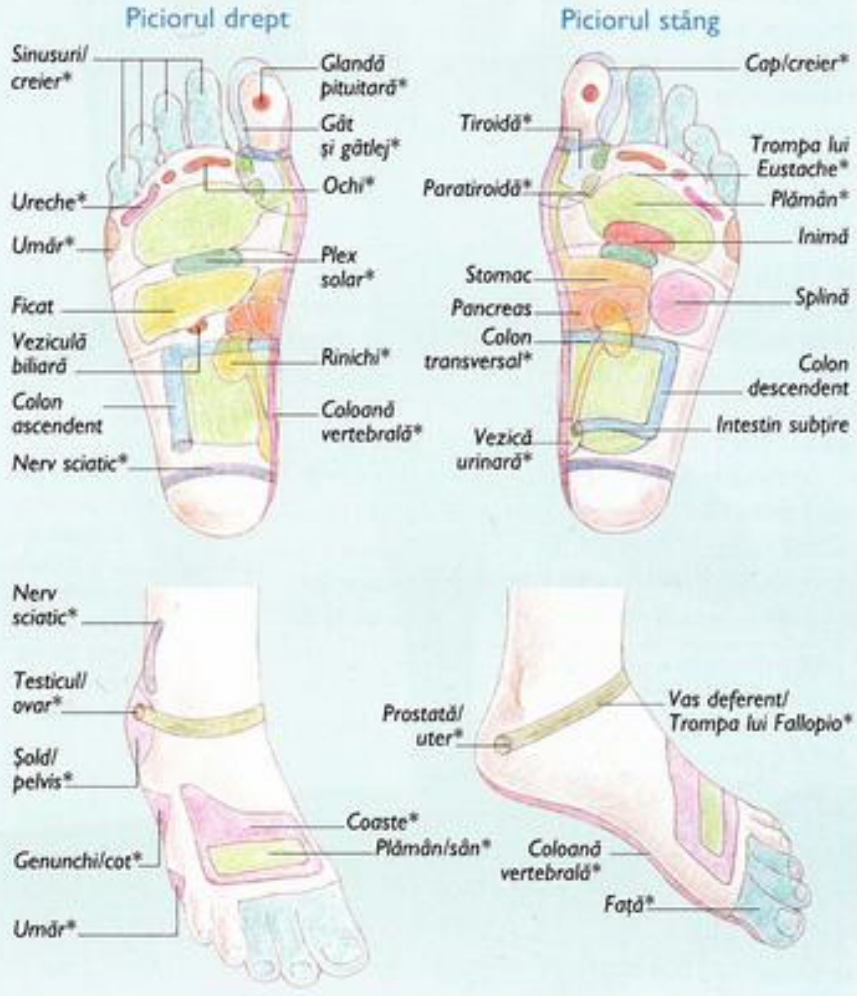
Poziția corectă

Masorul sprijină călcâiul pacientului cu o mână, în timp ce cu cealaltă lucrează pe partea din față a piciorului.



Hărțile reflexogene ale picioarelor

Punctele reflexele de pe talpa stângă și cea dreaptă sunt simetrice și corespund anumitor părți ale corpului; cele care se regăsesc pe ambele picioare sunt indicate cu asterisc. Dar unele organe au puncte reflexe doar pe una dintre tălpi, de obicei de pe partea pe care este situat organul.



Yoga

Veche tradiție indiană, yoga implică o largă varietate de exerciții fizice și mintale, mergând de la exercițiile posturale și de respirație până la relaxare și meditație profundă. Terapia yoga adaptează aceste exerciții la nevoile și sănătatea persoanei. Eficace în mai multe afecțiuni, practica regulată a exercițiilor yoga dă energie și ameliorează starea generală.

Yoga are drept izvor o străveche și bogată tradiție, care s-a format în India în urmă cu mii de ani. Este o filozofie care cuprinde toate aspectele existenței, de la cele fizice la cele spirituale. Cu toate acestea, este posibil să se deconecteze yoga de învățătura spirituală și să se acționeze doar asupra sănătății mintale și fizice.

Medicina indiană s-a bizuit de multă vreme pe yoga. Dar la începutul anilor 1920, la Bombay, Swami Kuwalayanada a încercat să combine yoga tradițională cu medicina modernă. În deceniile care au urmat, terapia s-a răspândit și în restul țării. În prezent, multe dintre clinicile de terapie yoga din India sunt asociate cu spitale.

În Occident, pentru tratarea anxietății și stresului psihologii și medicii utilizează acum tehnicile de relaxare derivate din yoga. De asemenea, ei au început să recunoască importanța exercițiilor yoga posturale, de respirație, de relaxare și de

Relaxarea totală
În sanscrită, această poziție yoga se numește *savasana*, care înseamnă „postura mortului". Ea asigură liniștea trupului, favorizând calmul mintal. Întindeți-vă pe spate cu pături sub cap și spinare. Depărtați picioarele, răsucindu-le ușor în afară. Lăsați jos mâinile întinse, cu palmele deschise în sus. Închideți ochii și relaxați-vă.



Conștientizarea respirației

Respirația este unul dintre puținele procese ale corpului care sunt guvernate atât de sistemul nervos central, cât și de cel autonom. Cu alte cuvinte, respirația se efectuează de la sine, fără să fie nevoie să vă gândiți la aceasta, dar poate și să asculte de voință. Acest fapt asigură o foarte importantă legătură între minte și corp. Yoga folosește exerciții pentru a corecta modalitățile defectuoase de a respira, influențând astfel în bine sănătatea generală și anumite dereglări, ca astmul și anxietatea.

1 Întindeți-vă în postura mortului (v. foto), cu un pled sub cap și altul sub omoplați.

2 Închideți ochii, dar țineți privirea îndreptată în jos, spre piept. Relaxați-vă și remarcați cum vi se încetinește respirația.

3 Conștientizați cum intră și cum iese aerul din piept, cum își modifică temperatura și simțiți cum vă traversează corpul.

4 Ascultați sunetele slabe ale propriei respirații. Ele diferă de la inspirație la expirație.

meditație pentru tr
nuite, ca artrită, h
obezitate și sindrom

Cereți sfatul u

Un terapeut vă eva
torii care o influe
stilul de viață, nivel
faceți față. Apoi ale
potrivesc cel mai bi
al, fie într-un grup
ticați. În același ti
schema unei ședințe
tuați zilnic la domi
măsură ce căpătați
vi se ameliorează.

Deoarece yoga
între minte, corp și
care să vă calmeze s
zic, acționând totod
Tehnicile yoga sunt
ple și le veți putea p
te, indiferent de star

Folosirea terap

Pentru a fi eficace, y
chiar dacă ședința es
cință, alegeți exerci
stilului de viață, cât
sănătate. Ședința nu
astfel încât să o putet
gramul fiecărei zile.

Înainte de a vă
cereți sfatul unui te
lipsa acestuia, al unu
casetele video sunt

meditație pentru tratarea multor afecțiuni obișnuite, ca artrită, boli cardiace, hipertensiune, obezitate și sindrom premenstrual.

Cereți sfatul unui profesionist

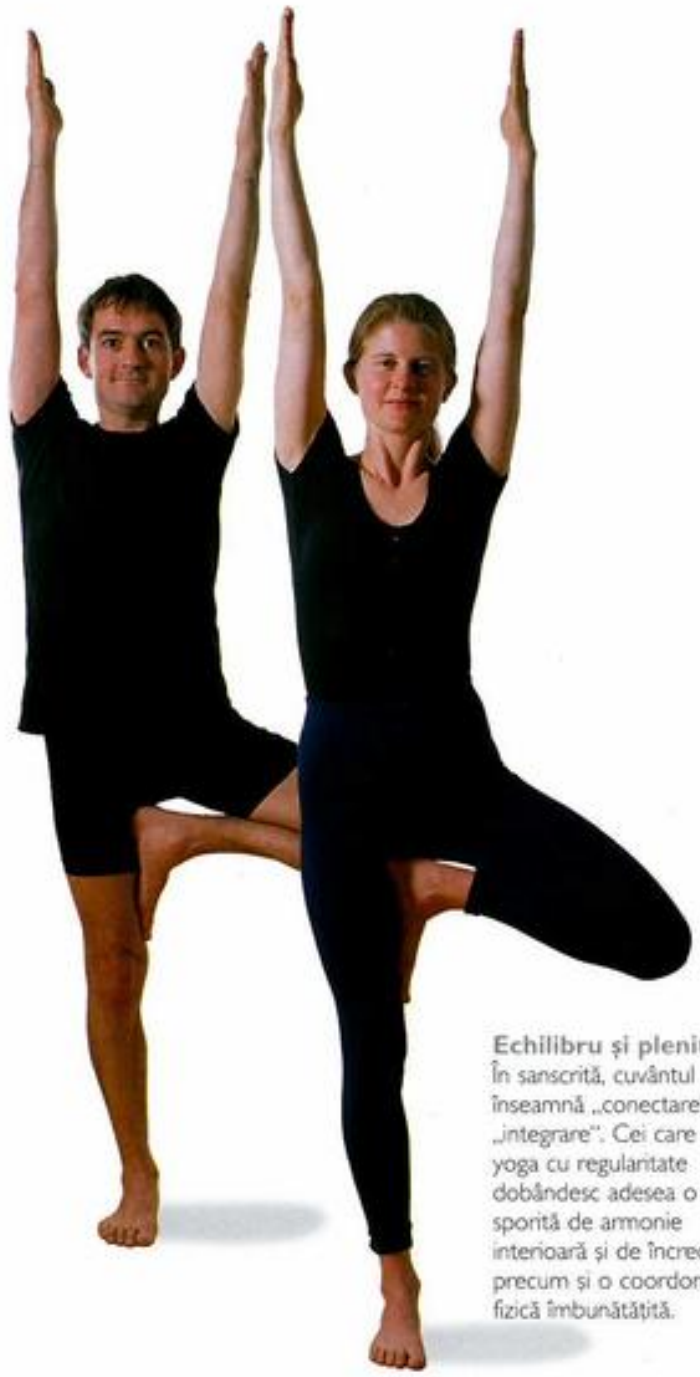
Un terapeut vă evaluează starea sănătății și factorii care o influențează: tipul constituțional, stilul de viață, nivelul de stres la care trebuie să faceți față. Apoi alege tehnicile yoga care vi se potrivesc cel mai bine și vă învață, fie individual, fie într-un grup mic, special, cum să le practicați. În același timp, terapeutul întocmește schema unei ședințe de yoga pe care să o efectuați zilnic la domiciliu, care va fi revizuită pe măsură ce căpătați experiență și starea generală vi se ameliorează.

Deoarece yoga caută să stabilească armonia între minte, corp și spirit, terapia include practici care să vă calmeze și să vă vitalizeze mintal și fizic, acționând totodată asupra anumitor afecțiuni. Tehnicile yoga sunt adesea surprinzător de simple și le veți putea pune în practică fără dificultate, indiferent de starea generală pe care o aveți.

Folosirea terapiei la domiciliu

Pentru a fi eficace, yoga trebuie practicată zilnic, chiar dacă ședința este de scurtă durată. În consecință, alegeți exercițiile yoga ce se potrivesc atât stilului de viață, cât și problemelor specifice de sănătate. Ședința nu ar trebui să fie prea lungă, astfel încât să o puteți include cu ușurință în programul fiecărei zile.

Înainte de a vă crea propriul program yoga, cereți sfatul unui terapeut yoga calificat sau, în lipsa acestuia, al unui profesor de yoga. Cărțile și casetele video sunt utile, dar ele nu pot înlocui

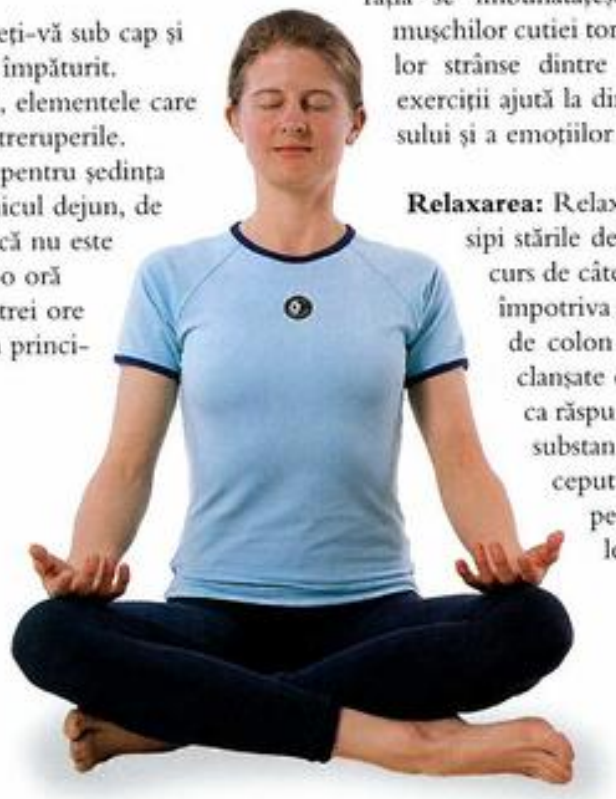


Echilibru și plenitudine
În sanscrită, cuvântul *yoga* înseamnă „conectare" și „integrare". Cei care practică yoga cu regularitate dobândesc adesea o senzație sporită de armonie interioară și de încredere, precum și o coordonare fizică îmbunătățită.

un profesor bun. În practica yoga există multe aspecte subtile pe care nu le puteți deprinde corect fără ca un specialist să vă observe și să vă îndrume. Posturile menite să trateze anumite afecțiuni sunt mai eficace dacă sunt integrate într-o ședință structurată de exerciții yoga, care poate include o varietate de posturi, exerciții de respirație, de relaxare și de meditație.

Sfaturi practice

- Alegeți un loc liniștit, o cameră aerisită și spațioasă.
- Purtați o îmbrăcăminte lejeră. Puneți pe jos un covoraș antiderapant sau o pătură — este mai confortabil.
- Când stați întins, puneți-vă sub cap și sub omoplați un pled împăturit.
- Evitați lumina intensă, elementele care vă distrag atenția și întreruperile.
- Stabiliți-vă o oră fixă pentru ședința de yoga, înainte de micul dejun, de prânz sau de cină. Dacă nu este posibil, faceți yoga la o oră după o gustare sau la trei ore și jumătate după masa principală.



Momente de seninătate
Yoga își propune să lase energia vitală, *prana*, să curgă nestânjenită prin trup și minte.

Câteva minute de yoga pe zi pot rezolva problemele ușoare, cum ar fi umerii dureroși, dar afecțiunile mai grave și profunde, cum ar fi astmul, necesită de regulă ședințe mai lungi, uneori mai multe luni. Cu toate acestea, chiar practicarea exercițiilor yoga pe termen scurt va aduce deseori ameliorări semnificative.

Posturile: Numite *asana* în sanscrită, ele au rolul de a relaxa, fortifia și vitaliza toate părțile corpului. Pentru coloana vertebrală, ele implică aplecări în față, în spate și lateral și rotări în toate direcțiile. Ele mișcă articulațiile corpului în toate sensurile, pentru a le face flexibile. Respirația se îmbunătățește prin decontractarea mușchilor cutiei toracice. Datorită legăturilor strânse dintre corp și minte, aceste exerciții ajută la diminuarea efectelor stresului și a emoțiilor negative.

Relaxarea: Relaxarea profundă poate risipi stările de stres și oboseală în decurs de câteva minute. Ea este utilă împotriva migrenei și sindromului de colon iritabil, care pot fi declanșate de eliberarea în corp — ca răspuns la anxietate — a unor substanțe chimice. Pentru început, întindeți-vă nemișcat pe spate (v. p. 54). Se folosesc mai multe tehnici.

Vă puteți concentra atenția asupra unor părți ale corpului, asupra respirației sau asupra unor imagini mintale.

Meditația, ca tehnică înrudită cu yoga, implică alungarea gândurilor și concentrarea asupra percepțiilor senzoriale (v. p. 42).

Precauții speciale

Yoga este o terapie blândă, care nu trebuie să provoace durere sau stări neplăcute. Practicată în acest fel, yoga nu prezintă riscuri. Totuși, există afecțiuni pentru care anumite posturi yoga sunt nerecomandate sau chiar periculoase. Dacă aveți dubii, cereți sfatul medicului. Iată câteva exemple:

- **Artrită:** Evitați exercițiile când aveți articulațiile inflamate.
- **Boală cardiacă:** Cereți sfatul unui terapeut yoga.
- **Bronșită cronică** sau **emfizem:** Evitați exercițiile grele.
- **Depresie:** Relaxarea și meditația profundă pot ajuta în unele cazuri, dar pot și agrava altele.
- **Durere de spate** sau **de gât:** Evitați posturile care amplifică durerea în timpul ședinței sau după.
- **Epilepsie:** Evitați tehnicile respiratorii care pot crește ventilația plămânilor, de exemplu respirația abdominală rapidă sau respirația profundă, dacă nu sunteți supravegheat de un specialist.
- **Hernie abdominală:** Evitați posturile (de exemplu, acelea care implică aplecarea în față) care cresc presiunea în abdomen.
- **Hipertensiune:** Evitați posturile răsturnate, exercițiile obositoare și cele care implică ținerea respirației.
- **Obezitate:** Evitați posturile răsturnate și plugul.



Folosirea unui covoraș
Practicați exercițiile în siguranță, pe un covoraș antiderapant pentru yoga. Profesorul vă va spune unde se găsesc.

Glosar de terapii

Terapiile naturiste din acest glosar nu pot fi aplicate, de regulă, fără ajutorul unui terapeut specialist (v. p. 17). Gradul lor de acceptare de reprezentanții medicinei convenționale este foarte diferit, așa că fiecărei terapii i-am atribuit o notare cu steluțe, care oferă un ghid estimativ privind modul cum este apreciată de aceștia.

CODIFICAREA NOTĂRII
Foarte apreciată ★★★★ Moderat ★★
Mult ★★★ Puțin ★

ACUPUNCTURĂ ★★★

Parte a sistemului medicinei chineze tradiționale, acupunctura urmărește să restituie corpului starea de sănătate și de echilibru, reglând fluxul energiei (cunoscută sub denumirea *qi*) printr-o serie de trasee, numite meridiane, care se crede că străbat tot corpul. Acupuncturiștii introduc ace fine în piele, în anumite puncte de pe meridiane. Se crede că fiecare punct corespunde unui organ sau unei funcții. Acupuncturiștii susțin că sunt capabili să trateze o mulțime de afecțiuni, între care anxietatea și depresia, problemele mușchilor și ale sistemului osos, hipertensiunea și simptomele menstruale, durerea de cap și durerile de spate, rinitele alergice.

Terapie auriculară

În această ramură a acupuncturii, acele sunt înfipte în ureche. Terapeuții auriculari consideră urechea o oglindă a întregului corp. Unii terapeuți utilizează mici sarcini electrice sau bile magnetice pentru a stimula punctele energetice.

Consultația
La prima vizită, terapeutul vă va pune întrebări despre antecedentele medicale și stilul de viață. Vă examinează limba și tonusul pielii și vă ia cele 12 pulsuri principale de pe meridiane, câte 6 la fiecare încheietură a mâinii. Numărul vizitelor ulterioare depinde de problemele de sănătate individuale.

Cea mai obișnuită formă de tratament este înfigerea de ace în piele. De obicei procedura nu este dureroasă, deși puteți simți o ușoară furnicătură. Acele sunt lăsate pe loc de la câteva minute până la o jumătate de oră. Vi se mai pot face și alte tratamente, ca presopunctura (v. pp. 48–51) și moxibustia (arderea unei plante medicinale, numite moxă, deasupra unui punct de acupunctură).

ANTRENAMENT AUTOGEN ★★★

Tehnică extrem de eficientă pentru relaxare și combaterea stresului. Poate ajuta la prevenirea multor îmbolnăviri legate de stres și la tratarea diferitelor tipuri de dependențe.

Terapeutul vă va indica o serie de exerciții destinate să declanșeze diferite stări fiziologice care aduc relaxarea. Între aceste stări sunt senzația de căldură, de greutate a membrelor, de rece pe frunte, respirația regulată și concentrarea asupra ritmului inimii.

BIOENERGETICĂ ★

Această terapie se bazează pe ideea că „forța vieții" curge prin corp și minte. Întreruperea fluxului duce la îmbolnăvire. Terapeuții caută să deblocheze curgerea energiei vitale, destinzând încordarea și lăsând emoțiile să se exprime. Ei susțin că au succese în tratarea anxietății, depresiei, a sindromului Down și a autismului.

Biodinamică

Biodinamica se aseamănă cu bioenergetica, dar se bazează pe principiul că sistemul digestiv reacționează la stările sufletești și la emoții. Terapeuții folosesc masajul pentru a trata sistemului digestiv și consideră zgomotul făcut de intestine un semn că tratamentul acționează.

Consultația
Bioenergetica începe cu o consultație între patru ochi cu practicianul. Acesta vă va recomanda o serie de exerciții menite să deblocheze energia. Ulterior, veți putea participa la ședințe în grup.

BIOFEEDBACK ★★★★

Această tehnică permite măsurarea schimbărilor fiziologice, ca temperatura și gradul de încordare a mușchilor. Aceste schimbări pot fi



influențate prin voință, s
mai ușor dacă urmăriți r
unui aparat de măsură sa
rece multe schimbări fizi
bolnăvire, uneori este po
tratată și ea. De exemplu
fost în stare să-și aline su
migrenă imaginându-și c
Biofeedback-ul poate fi
problemelor legate de str
siune, insomnie și anxiet

Consultația
După ce v-a învățat o tel
de relaxare, terapeutul v
valorile indicate de apara
să recunoașteți schimbări
sistemului nervos, pentru
relaxați singur.

BIORITMURI ★

Teoria bioritmurilor sust
cicluri biologice de lungi
afectează sănătatea și perf
persoane. Ciclul fizic dur
guvernează domenii ca v
imunitar, încrederea în s
Ciclul emoțional durează
afectează creativitatea și s
cel intelectual, de 33 de
funcțiile mintale.

Susținătorii acestei te
bil să trasezi diagramele b
întreaga viață, începând
sind programe speciale d
anumit ciclu este la apog
formanța și energia sunt
meniu; depresiunile indi
pasivitate. Puteți folosi bi

ină cu
xazează pe
ligestiv
sufleteşti şi la
sesc masajul
ui digestiv şi
:ut de intestine
ıl acţionează.

ıoţiile să se expri-
n tratarea anxietăţii,
wn şi a autismului.

consultaţie între
Acesta vă va reco-
nenite să deblo-
i putea participa la

surarea schimbări-
ıra şi gradul de în-
schimbări pot fi



influenţate prin voinţă, şi aceast lucru devine mai uşor dacă urmăriţi rezultatele pe cadranul unui aparat de măsură sau pe un ecran. Deoarece multe schimbări fizice sunt legate de îmbolnăvire, uneori este posibil ca boala să fie tratată şi ea. De exemplu, unele persoane au fost în stare să-şi aline suferinţa provocată de migrenă imaginându-şi că li s-a răcit fruntea. Biofeedback-ul poate fi eficace împotriva problemelor legate de stres — astm, hipertensiune, insomnie şi anxietate.

Consultaţia
După ce v-a învăţat o tehnică specifică de relaxare, terapeutul vă arată cum să citiţi valorile indicate de aparatul de măsură şi cum să recunoaşteţi schimbările de la nivelul sistemului nervos, pentru a putea să vă relaxaţi singur.

BIORITMURI ★

Teoria bioritmurilor susţine că există trei cicluri biologice de lungime fixă, care afectează sănătatea şi performanţele unei persoane. Ciclul fizic durează 23 de zile şi guvernează domenii ca vitalitatea, sistemul imunitar, încrederea în sine şi apetitul sexual. Ciclul emoţional durează 28 de zile şi afectează creativitatea şi stările sufleteşti, iar cel intelectual, de 33 de zile, influenţează funcţiile mintale.

Susţinătorii acestei teorii cred că este posibil să trasezi diagramele bioritmurilor pentru întreaga viaţă, începând cu data naşterii, folosind programe speciale de calculator. Când un anumit ciclu este la apogeu, se spune că performanţa şi energia sunt maxime în acel domeniu; depresiunile indică perioadele de pasivitate. Puteţi folosi bioritmurile pentru a vă planifica evenimentele importante ale vieţii în acele zile când unul, două sau toate trei bioritmurile sunt la apogeu.

CHI KUNG (sau *qi gong*) ★★★

Chi kung înseamnă în chineză „exerciţiu asupra energiei interne". Această tehnică antică urmăreşte să stimuleze fluxul energiei, despre care medicii chinezi cred că circulă în tot corpul prin canale cunoscute sub denumirea de meridiane. Terapia se concentrează pe posturi şi pe respiraţie şi vă învaţă cum să vă concentraţi mintea. De asemenea, există practicieni chi kung care încearcă să folosească energia pentru a vindeca diverse boli.

Toate formele de chi kung sunt însoţite de exerciţii fizice uşoare. *Tai chi chuan* (v. p. 64) este o formă bine cunoscută de chi kung.

CHIROPRACTICĂ ★★★

Chiropractica este o terapie de lucru cu mâna, destinată în primul rând tratării unor probleme ale muşchilor şi oaselor, îndeosebi ale articulaţiilor. Terapia a debutat ca o modalitate de a trata bolile prin manipularea vertebrelor, dar chiropracticienii moderni tratează o varietate de probleme ale muşchilor şi oaselor. Problemele articulare, îndeosebi durerile de spate, sunt adesea alinate de tratamentul chiropractic. Şi alte stări — ca artrita, reumatismul, migrena şi astmul — răspund bine la această formă de terapie.

Zhan Zhuang

O formă eficientă şi des întâlnită de chi kung se numeşte *zhan zhuang* (care înseamnă „neclintit ca un copac"). În exerciţiile de zhan zhuang adoptaţi diferite posturi imobile — stând în picioare, aşezat sau culcat.

Consultaţia
Chiropracticianul vă face un examen amănunţit, vă pipăie coloana vertebrală şi vă testează mobilitatea articulaţiilor. Este posibil să vă facă o radiografie a coloanei vertebrale şi să vă măsoare tensiunea. Apoi foloseşte tehnici delicate de manipulare a articulaţiilor şi poate să vă facă un masaj al muşchilor. Vă va recomanda unele exerciţii fizice care cresc mobilitatea articulaţiilor.



CRISTALOTERAPIE ★

Adepţii acestei terapii cred că pietrele preţioase sau semipreţioase şi cristalele produc diferite tipuri de energii vindecătoare.

Cristaloterapeuţii aranjează cristalele în jurul pacientului sau le pun pe corpul acestuia, alegând pietrele despre care se crede că sunt eficiente pentru a rezolva problemele de sănătate respective.

ECOLOGIE CLINICĂ ★★

Cunoscută și sub denumirea de medicină a mediului, ecologia clinică încearcă să vindece bolile care apar din cauza mediului necorespunzător, cum ar fi alergii alimentare și afecțiuni provocate de substanțele chimice din atmosferă, ca pesticidele și emanațiile de gaze.

Multe îmbolnăviri pot fi provocate de alergii. Ecologiștii clinici susțin că pot ajuta suferinzii de astm, durere de cap, psoriazis și eczeme, deranjamente stomacale repetate, oboseală prelungită și artrită reumatoidă.

Consultația

Terapeutul vă va cere analize de sânge, urină și, uneori, ale părului — pentru a vă evalua reacția la diferite substanțe din mediu. Pentru alergia la alimente, cea mai simplă metodă de diagnosticare este dieta de excludere: consumați un număr redus de alimente diferite adăugând treptat altele, până când îl identificați pe cel care vă provoacă reacția nefavorabilă (v. și „Sensibilitate alimentară", pp. 326–329). Vi se va recomanda o dietă sau un stil de viață care să vă ajute să evitați alimentele sau substanțele care vă îmbolnăvesc.

FENG SHUI ★

Arta chineză antică a amplasării obiectelor sau *feng shui* se bazează pe teoria că aidoma corpului omenesc, pământul este străbătut în zigzag de o mulțime de canale, prin care curge energia vitală qi. Practicienii feng shui cred că arhitectura și amplasarea unei clădiri, modul cum sunt alese și aranjate obiectele din ea, pot afecta qi-ului. Ei folosesc o busolă specială și evaluează încăperile apartamentului în care locuiți, apelând la astrologia chineză și străvechea *I Ching* („Cartea schimbărilor"). După aceea vă pot recomanda modificări ca mutarea oglinzilor și a altor obiecte și rearanjarea mobilelor. Adepții feng shui susțin că astfel de schimbări pot îmbunătăți starea psihologică și fizică.

HELLERWORK ★

Practicienii acestei terapii cred că oasele și țesuturile moi ale corpului își pierd poziționarea corectă sau alinierea unora față de celelalte din cauza stresului, bolii sau a posturii incorecte. Ei încearcă să vă realinieze corpul și să înlăture încordarea. Realizează acest lucru prin manipularea corpului și învățându-l pe pacient cum să se miște armonios. Persoanele suferind de dureri de gât, dureri de spate și de cap pot reacționa bine la această terapie, care mai poate ajuta și în procese interne influențate de funcționarea mușchilor, cum ar fi problemele digestive.

Consultația

În mod normal, cursul complet constă din 11 ședințe săptămânale. După ce vă analizează antecedentele medicale și necesitățile, practicianul va începe primul grup de ședințe, așa-numite de suprafață, care se concentrează pe eliberarea încordării de la nivelul pieptului, brațelor și picioarelor. Urmează ședințele de profunzime, în care se lucrează pe mușchii bazinului, coloanei vertebrale, capului și gâtului. Setul final de ședințe integrează toate aceste mișcări.

HIPNOTERAPIE ★★

Această terapie folosește hipnoza, creând o stare a minții în care procesele normale ale gândirii sunt suspendate pentru o durată de timp. Hipnoza poate fi folosită pentru a induce relaxarea, a trata stările legate de stres, a ajuta la înfrângerea dependențelor, fobiilor și tulburărilor de nutriție și la tratarea lipsei de încredere, precum și a problemelor sexuale. Unele forme de hipnoză sunt eficiente pentru diminuarea durerilor, îndeosebi în timpul travaliului sau al tratamentelor stomatologice.

Consultația

Există diverse modalități de a induce o transă hipnotică. În toate cazurile hipnotizatorul va crea o atmosferă relaxantă, cerându-vă, poate, să vizualizați o imagine liniștită sau să repetați de mai multe ori o propoziție scurtă. Poate să vă sugereze că vă simțiți membrele grele și că pleoapele vi se închid. Când cădeți în transă hipnotică, vă simțiți relaxat și puteți fi dispus să acceptați sugestiile hipnotizatorului menite să vă sporească respectul de sine sau să vă modifice unele comportamente dăunătoare, ca fumatul sau consumul de alcool. Apoi puteți intra într-o transă mai profundă, într-o stare vecină cu meditația (v. pp. 42–43), în care pulsul și respirația își încetinesc ritmul.

IRIDOLOGIE ★

Această tehnică se bazează pe teoria că irisul conține o hartă a corpului. Se crede că fiecare porțiune de iris reprezintă un organ. Iridologii spun că punctele negre de pe iris indică o boală, iar cele albe, o formă de stres sau o inflamație. Dacă un iridolog apreciază că aveți o problemă, vă va trimite la un medic.

KINEZIOLOGIE ★

Aidoma medicilor chinezi, kineziologii cred că prin corp circulă o formă invizibilă de

energie vitală. Tratam
repare dezechilibrele
giei. Un kineziolog i
despre sănătatea pacie
chii și străduindu-se s
brele de la nivelul mu
prin masaj ușor, preso
ce asemănătoare aces
să aline durerile și sufi

Practicienii pretin
tarea sensibilității la al
dovezi științifice în ac

Consultația

Terapeutul vă va întreb
medicale. Vă va testa n
cu grijă și va masa zon
blocat fluxul energiei. I
ge ușor punctele de pre
stimula cu un instrume
nea, vă poate testa reac
recomandându-vă mod

LUMINOTERAPIE ★

Unul din procedeele a
cientul în fața unui dis
put, care produce lumi
mare decât cea a becur
noterapia vine în ajuto
tulburare de afect sezo
în lunile de iarnă, când
melatonină, un hormo
pineală. În mod norma
latonină peste noapte; l
să înceteze secreția aces
când lumina zilei este n
lă poate produce contir
aproximativ două ore p
problema poate fi ameli

energie vitală. Tratamentul urmărește să repare dezechilibrele din acest flux al energiei. Un kineziolog încearcă să afle amănunte despre sănătatea pacientului testându-i mușchii și străduindu-se să corecteze dezechilibrele de la nivelul mușchilor și alte dereglări prin masaj ușor, presopunctură și tehnici fizice asemănătoare acestora. Kineziologia poate să aline durerile și suferințele musculare.

Practicienii pretind că au succese și în tratarea sensibilității la alimente, dar nu există dovezi științifice în acest sens.

Consultația
Terapeutul vă va întreba despre antecedentele medicale. Vă va testa mușchii prin apăsarea lor cu grijă și va masa zonele unde crede că este blocat fluxul energiei. Kineziologul poate atinge ușor punctele de presopunctură sau le poate stimula cu un instrument electric. De asemenea, vă poate testa reacțiile la diverse alimente, recomandându-vă modificări ale dietei.

LUMINOTERAPIE ★★★

Unul din procedeele acestei terapii așază pacientul în fața unui dispozitiv special conceput, care produce lumină de o intensitate mai mare decât cea a becurilor obișnuite. Luminoterapia vine în ajutorul celor suferinzi de tulburare de afect sezonieră (TAS), mai ales în lunile de iarnă, când crește nivelul de melatonină, un hormon produs de glanda pineală. În mod normal, glanda produce melatonină peste noapte; lumina dimineții face să înceteze secreția acestui hormon. Dar iarna, când lumina zilei este mai slabă, glanda pineală poate produce continuu melatonină. Cu aproximativ două ore pe zi de luminoterapie, problema poate fi ameliorată.

MAGNETOTERAPIE ★

Această terapie se bazează pe opinia că organismul reacționează la magnetism. Terapeutul vă va aplica magneți pe corp fie sub forma unei brățări, fie sub forma unor pernuțe magnetice. Practicienii susțin că au succese în tratarea durerilor reumatismale, dar proprietățile terapeutice ale magneților nu s-au putut dovedi științific.

MEDICINĂ ANTROPOZOFICĂ ★

Această formă de medicină se bazează pe teoria că fiecare persoană posedă patru sisteme care trebuie menținute în echilibru: corpul fizic, corpul astral (despre care se spune că exercită controlul asupra simțurilor și vieții emoționale), corpul eteric (responsabil de creștere) și eul (sau ego-ul, conștiența de sine a unei persoane).

Medicii antropozofi sunt calificați în medicina convențională, dar folosesc și alte tratamente, inclusiv remediile din plante și cele homeopatice, masajul și terapiile creative. Cu această abordare cuprinzătoare, medicina antropozofică susține că este capabilă să trateze toate tipurile de afecțiuni.

MEDICINĂ AYURVEDICĂ ★★

Este o formă indiană tradițională de vindecare. Premisa ei de bază este că sănătatea depinde de echilibrul dintre cinci elemente fundamentale, numite *dosha*, care guvernează cele cinci sisteme ale corpului: eterul (rețelele și canalele din corp), pământul (părțile solide, ca oasele), apa (țesuturile moi și fluidele), focul (sistemul digestiv) și aerul (sistemul nervos și simțurile). Foarte importantă este și energia (*prana*) care leagă între ele aceste sisteme.

Consultația
Terapeutul urmărește să identifice factorii care vă pot afecta sănătatea, de la stilul de viață și istoricul bolilor până la harta astrologică. După ce v-a examinat luându-vă pulsul și punându-vă întrebări despre sănătate, vă poate prescrie tratamente ca detoxificarea (folosind aburi, băi și uleiuri esențiale), masajul și remediile din plante. Veți mai primi și sfaturi privind dieta, iar terapeutul vă poate recomanda yoga sau o altă formă adecvată de exerciții. Practicienii medicinei ayurvedice spun că aceasta poate trata orice boală. Este posibil să fie necesare mai multe vizite la terapeut, îndeosebi dacă aveți o problemă mai veche de sănătate.

MEDICINĂ CHINEZĂ ★★

Medicina chineză tradițională folosește plantele medicinale, acupunctura, dieta și exercițiile fizice pentru a asigura un sistem complet de tratament medical. Scopul este acela de a regla curgerea prin corp a energiei vitale, denumită qi. Terapeutul vă examinează ca pe un tot (luând în considerare sănătatea minții, corpului și spiritului), controlându-vă părul, ochii, pielea și limba și luându-vă pulsul.

Practicianul vă va recomanda un tratament pentru simptome mai curând decât pentru o anumită boală.

Medicii chinezi prescriu o varietate de plante (între care unele, ca ginseng și ginkgo biloba, sunt acum recunoscute peste tot), alese pentru proprietățile lor — de a încălzi, de a răci, de a acționa asupra anumitor organe și de a regla fluxul qi-ului. Plantele care răcesc sunt prescrise în caz de febră mare. De obicei va trebui să faceți câteva vizite la terapeut,

care poate revizui tratamentul. Medicina chineză poate trata numeroase afecțiuni.

MEDICINĂ TIBETANĂ ★

Medicina autohtonă a Tibetului se bazează pe teoria că organismul omenesc conține trei umori — energia vitală, căldura internă și limfa. La o persoană sănătoasă, aceste substanțe se află în echilibru, dar când apare un dezechilibru, ele se transformă în trei otrăvuri — dorința, mânia și aviditatea —, iar de aici rezultă îmbolnăvirea.

Când vă consultă un practician de medicină tibetană, el vă va manevra în fel și chip artera de la încheietura mâinii ca să vă simtă pulsul în trei moduri diferite, vă va examina o probă de urină, vă va pune întrebări despre stilul de viață și despre obiceiuri și vă va întocmi harta astrologică. Tratamentul poate include sfaturi privind stilul de viață, precum și remedii pe bază de plante.

METODĂ BATES ★

Acest sistem de exerciții creat de dr. William H. Bates (1860–1931) este destinat să îmbunătățească vederea deficitară. Exercițiile se bazează pe ideea că problemele de vedere sunt adesea rezultatul proastei funcționări a mușchilor din jurul ochilor. Prezbiția, miopia, strabismul și astigmatismul se pot ameliora prin practicarea cu regularitate a exercițiile cuprinse în metoda Bates.

METODĂ FELDENKRAIS ★★

Această tehnică — influențată de yoga, artele marțiale și tehnica Alexander — urmărește să vă ajute să vă mișcați cu mai multă ușurință, cu efort minim, dar cu eficiență maximă. Profesorii care predau metoda Feldenkrais încearcă să vă facă atenți la mișcările corpului, conștientizând care sunt zonele tensionate și corectându-vă modul de a vă mișca. Ei vă vor învăța exerciții simple și vă vor dirija atingându-vă cu mâinile. Profesorii de Feldenkrais susțin că metoda poate ajuta persoanele suferind de dureri de spate, paralizie și urmările unei lovituri.

OSTEOPATIE ★★★★

Această terapie vizează aspectele mecanice ale corpului uman — oase, articulații, mușchi, ligamente și alte țesuturi conjunctive. Osteopații cred că multe boli au drept cauză probleme de structură, de aceea corectarea acestora ajută corpul să se vindece singur. Ei folosesc tehnici terapeutice blânde, cum ar fi masajul și manipularea propriu-zisă, și dau sfaturi privind postura cu scopul de a reduce încordarea mușchilor și a restabili sănătatea. Deși osteopatia este deosebit de eficientă în tratarea problemelor ca durerile de mușchi și articulații, un osteopat va încerca întotdeauna să afle de ce apar aceste tulburări, în caz că ele nu constituie decât simptome ale altei dereglări.



Consultația

Prima vizită va dura aproximativ o oră. Osteopatul vă va pune întrebări privind stilul de viață, serviciul și activitățile din timpul liber, precum și despre boală. Vă va examina în toate pozițiile: în picioare, șezând și culcat. Vă poate cere să vă aplecați sau să vă întindeți, pentru a vedea cum vă reacționează corpul.

Manipularea țesuturilor moi, utilizând tehnici de masaj care ajută la relaxarea mușchilor întinși și la întărirea celor lăsați, constituie adesea primul stadiu al tratamentului. Cu ajutorul degetelor, osteopatul vă va examina mușchii, căutând zonele încordate și alte probleme.

Dacă aveți probleme cu articulațiile, osteopatul poate folosi lovituri ritmice și întinderi ușoare pentru a le destinde. De asemenea, poate folosi apăsări rapide, nedureroase pe coloana vertebrală. Acestea fac articulațiile vertebrelor să se miște și să trosnească, iar tensiunea mușchilor din jur să slăbească rapid. Durerea din jurul unei articulații poate fi diminuată folosind această tehnică.

Este posibil să fie necesare mai multe vizite de aproximativ o jumătate de oră. Numărul de ședințe va fi diferit, în func-

ție de gravitatea afecțiunii, de vechimea ei și de vârsta pacientului (persoanele mai tinere se vindecă mai repede).

În afara problemelor legate de articulații și mușchi, la osteopatie reacționează favorabil accidentările din practicarea sporturilor, migrena, sindromul premenstrual, constipația și problemele respiratorii, ca astmul.

OSTEOPATIE CRANIALĂ ★★

Această ramură a osteopatiei implică manipularea blândă a oaselor craniului. Osteopații craniali pot lucra și asupra umerilor și coloanei vertebrale pentru a ajuta articulațiile și țesuturile învecinate să se miște nestânjenit. Ei cred că dacă aceste oase sau țesuturile din apropiere sunt deplasate de la locul lor — de exemplu, în urma unui accident —, pot apărea probleme de sănătate în restul corpului. De aceea susțin că pot aduce binefaceri nu doar în cazul traumatismelor capului sau coloanei vertebrale, în durerile faciale, de maxilar și în sinuzite, ci și în boli care afectează alte părți ale corpului, cum sunt artrita, constipația, problemele menstruale și migrena.

PSIHOTERAPIE ★★★★

Formați pentru a asculta cu atenție și a oferi sprijin în cazurile de nefericire, supărare, stres și anxietate, psihoterapeuții tratează numeroase persoane care au probleme emoționale și psihologice.

Terapeuții acționează ascultând și stimulând pacientul să vorbească despre experiențele și relațiile sale, ca să poată identifica problemele cu care se confruntă. Treptat, acesta ajunge la rădăcinile profunde ale dificultăților sale emoționale.

Psihoterapeuții folosesc o varietate de tehnici de lucru, mergând de la o atitudine cordială și de susținere morală a pacientului până la detașare și atitudine analitică. Când alegeți un psihoterapeut, este important să aflați ce tip de tehnici folosește. Cele mai cunoscute sunt terapia comportamentală (care vă ajută să vă „dezbărați" de deprinderile sau obiceiuri dăunătoare), terapia de grup (vă împărtășiți problemele într-un grup cu alți pacienți), programarea neurolingvistică (ce acționează asupra modului în care întâmplările personale vă influențează percepțiile) și *gestalt* terapia (care vă face mai conștient de limbajul trupului).

În funcție de tipul de terapie și de starea pacientului, psihoterapia se face pe termen scurt sau poate necesita un număr mare de ședințe, întinse pe luni sau chiar pe mai mulți ani.

După un ciclu de psihoterapie, ar trebui să fiți în stare să vă confruntați cu dificultățile cele mai variate și să le depășiți.

REIKI ★

Cuvântul *reiki* înseamnă „energia universală a vieții". Terapia oferă o modalitate de a transfera energia tămăduitoare de la un donator la un primitor. Terapeuții învață reiki studiind cu un profesor specializat; ei trec printr-o „acordare", despre care se spune că deschide un canal prin care poate curge această energie. Practicienii deprind pozițiile specifice ale mâinilor pentru a le folosi în ședințele de terapie.

Când pacientul se prezintă la un practician reiki, acesta își așază palmele pe corpul pacientului, lăsând intuiția să-l îndrume spre ce poziții ale mâinilor să adopte pentru cea mai bună curgere a energiei tămăduitoare.

RESPIRAȚIE BUTEYKO ★★

Această terapie se bazează pe cercetările lui Konstantin Buteyko, un savant rus. El susține că o respirație prea rapidă poate produce modificări chimice în sânge, ducând la diferite probleme de sănătate — anxietate, încordare musculară, dureri de cap, amețeli și astm. Atunci când frecventați un curs de respirație Buteyko, învățați să respirați mai lent și să vă țineți respirația.

Unii suferinzi de astm au reușit să-și reducă necesitățile de tratament medicamentos cu această tehnică; dar orice reducere a medicației trebuie făcută doar la indicația expresă a medicului.

ROLFING ★

Scopul rolfingului este de a corecta alinierea structurală a corpului. Rolferii compară corpul omenesc cu un turn construit de copii din cuburi — dacă un cub iese în afara liniei de echilibru, structura întregului turn este amenințată.

Prin masarea țesuturilor conjunctive și a mușchilor — folosindu-și văzul și articulațiile degetelor, degetele, falangele, palmele și coatele —, terapeutul vă ameliorează sănătatea fizică, echilibrul și postura și vă reface mobilitatea întregului corp.

SĂRURI TISULARE BIOCHIMICE ★

Terapia cu săruri tisulare biochimice constă din a lua pastile conținând minerale într-o formă extrem de diluată.

Cantitatea de minerale este atât de infimă, încât reprezentanții comunității medicale sunt sceptici în privința eficienței acestei forme de terapie.

SONOTERAPIE ★★

Oamenii de știință dețin date care arată că sunetul poate modifica undele cerebrale. Această terapie folosește puterea sunetelor pentru a stimula vindecarea. Tratamentul poate consta pur și simplu din ascultarea unor sunete liniștitoare (cum ar fi un cântec monoton, zgomotul valurilor sau chemările delfinilor) pentru a induce relaxarea. Sonoterapia poate fi eficientă pentru combaterea stresului, anxietății și a altor probleme emoționale.

TAI CHI CHUAN ★★★

Realizată ca o serie de posturi grațioase, una trecând lent în următoarea, arta marțială chineză care ar putea fi numită „de catifea", *tai chi chuan* (sau *tai chi*), acționează atât asupra corpului, asigurându-i exercițiul fizic, cât și asupra minții, ajutându-i să se concentreze. Exercițiile fizice, ușor de executat, relaxează mușchii, cresc mobilitatea articulară și diminuează încordarea.

Consultația

Cea mai bună modalitate de a învăța tai chi este de a urma cursurile unui profesor experimentat. Veți deprinde secvențe de mișcări sau înlănțuiri scurte, de 5 până la 10 minute, sau lungi, care pot dura 40 de minute. Odată ce ați deprins o formă tai chi, veți fi capabil să o practicați zilnic acasă.

TĂMĂDUIRE ★★

De obicei, tămăduitorii vorbesc despre ceea ce fac în termeni de energie — o forță vitală pe care fiecare dintre noi o posedă. Această forță poate să se epuizeze când cineva este bolnav, dar tămăduitorii cred că pot transfera din energia lor vitală unei persoane bolnave. Există mai multe feluri de tămăduire, inclusiv tămăduirea prin credința religioasă împărtășită de tămăduitor și de pacient. Reiki (p. 63) este o formă de terapie prin tămăduire.

Unele studii arată că tămăduirea poate ajuta la alinarea durerii sau, prin simplul fapt că aduce sprijin moral unei persoane, o poate ajuta să facă față îmbolnăvirii.

Consultația

Unii tămăduitori încearcă să-și transfere energia tămăduitoare prin intermediul palmelor, atingând ușor pacientul sau ținându-le la o distanță de 2–3 cm de pielea acestuia. Alți practicieni canalizează energia tămăduitoare prin forța gândului sau a rugăciunii. Pacientul poate simți o senzație de căldură atunci când practicianul își pune mâinile pe corpul lui sau le apropie de el. Fiți suspicios dacă un tămăduitor vă promite că vă vindecă sau că previne boala, dacă vă pretinde o taxă exorbitantă sau dacă vă contestă credința religioasă.

Atingere terapeutică

Practicienii atingerii terapeutice cred că orice ființă omenească deține o forță energetică ce se extinde în afara corpului. Când această forță este blocată sau dezechilibrată, rezultă boala. Practicienii încearcă să corecteze problemele trecându-și palmele pe deasupra persoanei suferinde (fără să o atingă).

TEHNICĂ ALEXANDER ★★★★

Scopul tehnicii Alexander este de a vă corecta postura și modul de a vă mișca pentru a reduce eforturile și a diminua încordarea mușchilor, îmbunătățind astfel starea generală de sănătate. Tehnica a fost inventată de actorul australian Frederick Mathias Alexander (1869–1955).

Consultația

Înainte de a începe lecțiile, profesorul evaluează modul în care stați în picioare, cum stați așezat și cum vă mișcați. El folosește o manipulare ușoară pentru a vă arăta care este cea mai bună postură și cum trebuie să fie mișcările corpului. Vă spune și în ce mod să vă controlați conștient postura și să diminuați încordarea între lecții.

Mulți dintre cei care învață tehnica Alexander se simt mai bine chiar după prima lecție, dar sunt necesare 25 de lecții pentru a obține rezultate durabile. Se spune că această tehnică este utilă în probleme de digestie, dificultăți de respirație, probleme ginecologice diverse și dureri de spate.

TEHNICĂ METAMORFICĂ ★

Se acționează asupra picioarelor și mâinilor, folosind tehnici similare reflexologiei (v. pp. 52–53). În timp ce reflexologii cred că diferitele zone ale picioarelor corespund unor părți ale corpului, practicienii tehnicii metamorfice cred că ele corespund unor emoții.

TERAPIE NUTRIȚIONISTĂ ★★★★

Această formă de terapie vă analizează alimentația și caută modalități de a îmbunătăți vigoarea corpului și capacitatea lui de auto-

vindecare, modifi
mentare. În afara
nutriționiști, și alț
logiști și naturopa
nutriționistă ca pa
mandat de ei.

La prima cons
ționist veți compl
du-vă sănătatea, b
După ce analizeaz
dă sfaturi privind
culare. Va fi nevo
tru a evalua eficie
modificări dacă es
să vă sugereze să v
situația în care vă
doar prin dietă.

TERAPIE PRIN C

Folosirea artelor —
și dansul — poate
decătoare. Stări suf
tru a fi exprimate
suprafață prin expr
oamenii să depășea
inducând relaxarea
mai bună a sănătăți
dovedit deosebit d
nele cu probleme e
re. Terapia prin da
suplimentar de a o

TERAPIE PRIN CU

Această terapie imp
anumite culori de l
varietate de modalit
lumina de anumite
efecte vindecătoare

vindecare, modificându-vă obiceiurile alimentare. În afara dieteticienilor și terapeuților nutriționiști, și alți practicieni, ca medicii ecologiști și naturopații, folosesc adesea terapia nutriționistă ca parte a tratamentului recomandat de ei.

La prima consultație la un terapeut nutriționist veți completa un chestionar privindu-vă sănătatea, bolile, stilul de viață și dieta. După ce analizează răspunsurile, terapeutul vă dă sfaturi privind dieta potrivită situației particulare. Va fi nevoie de mai multe vizite pentru a evalua eficiența dietei și a face unele modificări dacă este cazul. Practicianul poate să vă sugereze să vă prezentați la medic dacă situația în care vă aflați nu poate fi tratată doar prin dietă.

TERAPIE PRIN CREATIVITATE ★★★

Folosirea artelor — pictura, desenul, muzica și dansul — poate avea puternice efecte vindecătoare. Stări sufletești prea profunde pentru a fi exprimate în cuvinte pot ieși la suprafață prin exprimarea creatoare, ajutând oamenii să depășească sentimente neplăcute, inducând relaxarea și contribuind la o stare mai bună a sănătății. Terapiile creative s-au dovedit deosebit de eficiente pentru persoanele cu probleme emoționale și de comunicare. Terapia prin dans deține avantajul suplimentar de a oferi și un exercițiu fizic.

TERAPIE PRIN CULOARE ★

Această terapie implică tratamentul cu anumite culori de lumină, aplicat într-o varietate de modalități. Se bazează pe ideea că lumina de anumite lungimi de undă are efecte vindecătoare asupra anumitor părți ale corpului sau asupra minții. Terapeuții susțin că pot trata multe dereglări, între care depresia, stresul, dificultățile de învățare și probleme ale pielii.

După ce vă cere istoricul bolilor, terapeutul vă întreabă ce culori preferați. Apoi vă propune un tratament. Acesta poate implica să faceți „băi" de lumină colorată, să purtați haine de anumite culori, să mâncați alimente de o anumită culoare sau să beți apă care a fost tratată cu lumină colorată.

TERAPIE PRIN PLUTIRE ★★

Metodă de relaxare, terapia prin plutire presupune cufundarea pacientului într-un bazin cu apă conținând o concentrație mare de sare amară. Pacientul poartă dopuri pentru urechi, luminile sunt stinse și apa este menținută la temperatura corpului acestuia. Rupte de toate senzațiile din mediul exterior, majoritatea persoanelor, chiar și cele deosebit de stresate, se vor relaxa în câteva minute.

Terapia prin plutire poate fi de ajutor în cazul unor probleme legate de stres, ca anxietatea, migrenele și durerea de cap, precum și pentru dureri de spate și oboseală musculară. Terapia reușește să diminueze durerea, deoarece stimulează corpul să elibereze calmante naturale numite endorfine, niște substanțe asemănătoare hormonilor. Unele persoane simt chiar o stare de euforie.

TERAPIE PRIN POLARITATE ★

Combinație de abordări orientale și occidentale, terapia prin polaritate se bazează pe ideea că în jurul corpului, de la un pol la celălalt, curge o formă de energie asemenea unui flux magnetic. Energia, care poate fi pozitivă, negativă sau neutră, circulă între centrii energetici cunoscuți, ca și în yoga, sub denumirea de *chakra*. Terapeuții folosesc patru tehnici pentru a echilibra energia și a stimula sănătatea generală: atingerea (masajul), ameliorarea atitudinilor mintale (ajutându-vă să vorbiți despre problemele de sănătate), alimentația și exerciții de întindere (o serie de posturi asemănătoare celor din yoga).

TERAPIE PRIN RÂS ★★

Când râdeți, vă simțiți bine. Aceasta datorită faptului că râsul face să crească nivelul anumitor substanțe chimice, între care endorfinele — substanțe naturale ce stimulează creșterea bunei dispoziții și contribuie la diminuarea durerilor. Râsul aduce și binefaceri fizice — relaxează încordarea musculară și fortifică sistemul imunitar.

Terapeuții invită uneori la ședințele de terapie prin râs clovni sau actori de comedie; se insistă asupra laturii nostime a problemelor. Astfel veți trece mai ușor peste dificultăți. Terapia prin râs este recomandată pentru combaterea stresului.

TERAPIE TRAGER ★

Această terapie folosește manipularea blândă pentru a vă ajuta să vă relaxați. Practicienii susțin că mișcările folosite pot fi binefăcătoare în afecțiuni ca hipertensiunea, migrenele și astmul.

Un practician al terapii Trager își folosește mâinile pentru a vă găsi punctele încordate din corp. El utilizează apoi o serie de mișcări — între care balansarea, întinderea ușoară — pentru a obține o stare de relaxare și senzația de bine.


BACH
WILD ROSE
OLIVE
CLEMATIS
10ml

2 Probleme de sănătate

Multe afecțiuni pot produce disconfort și chiar durere. Când vă îmbolnăviți, consultați această parte a cărții consacrată sfaturilor despre remediile naturale pe care le puteți folosi pentru a vă ușura suferința. Alegeți tratamentele care vi se potrivesc cel mai bine. Apelați la această secțiune și pentru a învăța care sunt pașii de urmat pentru a preveni boala. Nu uitați că, deși unele probleme minore de sănătate pot fi tratate la domiciliu, când simptomele se agravează sau când îngrijirea pe care v-o puteți acorda singur nu dă rezultate, este indicat să cereți sfatul medicului.

Abcese și furuncule



Pustulele, abcesele și furunculele sunt dureroase și sensibile. De regulă, ele se datorează unor infecții bacteriene. Dacă apar repetat, pot fi un semn de subrezire a sistemului imunitar.

ȘTIAȚI?

Roșia și ceapa, legume care conțin substanțe antiseptice și antiinflamatoare, sunt remedii tradiționale pentru infecții. Încălziți o felie de roșie, puneți-o peste furuncul și acoperiți-o cu un bandaj ca să nu cadă. La fel puteți folosi și o felie de ceapă coaptă.

Un abces poate ieși într-un organ sau în țesuturile moi de sub piele. Locurile predilecte sunt sânii, gingiile, axilele și zona inghinală. Furunculele se dezvoltă pe piele, de regulă în jurul unui folicul de păr, zonele mai expuse fiind ceafa, axilele și zona inghinală. Un carbuncul este un furuncul uriaș sau un grup de furuncule. Carbunculele, mai puțin frecvente decât furunculele obișnuite, apar de obicei pe gât sau pe fese.

Furunculele și carbunculele sunt vizibile imediat, în timp ce un abces nu se vede deloc sau apare doar ca o mică umflătură. Majoritatea furunculelor se retrag sau fac un cap și se sparg. Un abces poate să se resoarbă, să crească și să se spargă înăutru, să devină o pungă de puroi neinfectat sau să dreneze printr-un lung canal, pe sub piele.

Metode preventive

Întăriți-vă rezistența la infecții mâncând mai puține alimente care conțin zahăr, făină albă și grăsimi saturate și mai multe legume proaspete și fructe. Dacă vă simțiți extenuat, odihniți-vă mai mult, ieșiți la aer, faceți mișcare; în plus, ar fi bine să mergeți la un control medical.

Tratament

Măsuri generale

- Nu stoarceți un furuncul; riscați să răspândiți astfel infecția.
- Pe un furuncul care nu s-a spart încă, puneți o compresă caldă și păstrați-o pe zona afectată până când se răcește. Repetați tratamentul din două în două ore.
- La furunculele de pe tors sau de pe picioare, puneți în apa de baie 2 pumni de sare amară și stați în apă 15 minute pe zi. (Nu se recomandă pentru copii mici, vârstnici și hipertensivi.)
- Dacă furunculul, abcesul sau carbunculul s-a spart, faceți duș, și nu baie, pentru a nu răspândi infecția.

Fitoterapie: Cataplasmele fierbinți făcute cu plante medicinale — nalbă mare, ulm american sau brusture — ajută furunculele și abcesele superficiale să coacă și să facă vârf (v. caseta din pagina alăturată). Cataplasmele cu varză sunt și ele bune



Antibiotic natural
Usturoiul, în special crud, omoară multe tipuri de bacterii.

pentru drenarea pu
varză albă în apă cl
și înveliți-le în tif
peste furuncul și s

Usturoiul și ec
la întărirea sistemu
Adăugați zilnic cât
re sau luați capsul
indicațiilor de pe
tură sau capsule d
din 2 linguriță de
apă. Beți 3 căni pe
Atenție: Pentru sigu

Aromaterapie: U
portante proprietăț

- Adăugați 3 picăt
picături de ulei
apă fierbinte. A
tampon de vată
tampon de vată
- Când un furuncu
luție antiseptică
arbore de ceai sa
la 1/2 de litru de
acoperiți cu pan
2–3 zile, până c
umflătura și roșe

Homeopatie: Înc
trivește cel mai b
mentul recomanda

- Arsenicum: furu
roșu și o compre
- Belladonna: furu
fierbinte, dureros



urt încă, puneți o
pe zona afectată
i tratamentul din

ı de pe picioare,
i de sare amară și
Nu se recomandă
hipertensivi.)
carbunculul s-a
pentru a nu răs-

rbinți făcute cu
e, ulm american
ută furunculele și
iale să coacă și să
ta din pagina ală-
Cataplasmele cu
sunt și ele bune

Antibiotic natural
Usturoiul, în special crud, omoară multe tipuri de bacterii.

pentru drenarea puroiului. Scufundați frunzele de varză albă în apă clocotită ca să se moaie. Răciți-le și înveliți-le în tifon. Puneți această cataplasmă peste furuncul și schimbați-o în fiecare zi.

Usturoiul și echinacea administrate oral ajută la întărirea sistemului imunitar și opresc infecția. Adăugați zilnic câțiva căței de usturoi în mâncare sau luați capsule/tablete de usturoi conform indicațiilor de pe cutia produsului. Folosiți tinctură sau capsule de echinacea sau faceți decoct din 2 linguriță de rădăcină uscată la 1 cană cu apă. Beți 3 căni pe zi.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Aromaterapie: Unele uleiuri esențiale au importante proprietăți antiinfecțioase.

- Adăugați 3 picături de ulei de geranium sau 2 picături de ulei de arbore de ceai la 1 cană cu apă fierbinte. Aplicați delicat mixtura cu un tampon de vată. Folosiți de fiecare dată un tampon de vată nou.
- Când un furuncul se sparge, spălați zona cu soluție antiseptică preparată din 1 lingură ulei de arbore de ceai sau de hamamelis distilat adăugat la 1/2 de litru de apă călduță. Aplicați soluția și acoperiți cu pansament steril. Lăsați bandajul 2–3 zile, până când se formează o crustă, iar umflătura și roșeața se retrag.

Homeopatie: Încercați remediul care vi se potrivește cel mai bine, dar nu întrerupeți tratamentul recomandat de medic.

- Arsenicum: furunculul sau abcesul este foarte roșu și o compresă fierbinte reduce durerea.
- Belladonna: furunculul sau abcesul este roșu, fierbinte, dureros și pulsează.



- Hepar sulfuris: s-a strâns puroi, și pustula este foarte sensibilă la atingere.
- Tarentula cubensis: furunculul sau abcesul se dezvoltă rapid după o evoluție lentă; este dur la pipăit și albăstrui; durerea e insuportabilă, cu senzație de arsură.
- Silicea: furunculul sau abcesul se vindecă greu.

Când să apelați la medic

- Furunculul sau abcesul nu se vindecă în câteva zile.
- Nu vă simțiți bine.
- Pielea din jur este foarte sensibilă.
- Aveți ganglioni umflați sau dureroși.
- Faceți în mod repetat furuncule și abcese.

Cereți urgent ajutor dacă:

- În jurul furunculului apare o inflamație sau dungi roșii.
- Aveți febră, frisoane sau transpirați noaptea.

Vezi și: Acnee, Probleme ale pielii

Acnee

Coşurile de pe faţă, gât, spate şi/sau umeri sunt specifice acneei. Cum ea se manifestă mai ales în adolescenţă, când aspectul fizic contează mult, poate să fie foarte supărătoare, chiar dacă nu prezintă riscuri. Acneea este mai frecventă la băieţi decât la fete.

ŞTIAŢI?
Culoarea închisă a unui punct negru nu se datorează murdăriei, ci efectului oxigenului asupra dopului de sebum blocat în glanda sebacee.

Cauza profundă a acneei este hipersensibilitatea la nivelul normal al hormonului sexual testosteron. Această hipersensibilitate determină producerea unei cantităţi anormal de mari de sebum, substanţă grasă secretată de glandele sebacee şi care protejează pielea.

În acelaşi timp, o reacţie anormală în interiorul canalelor glandelor sebacee face ca celulele care le căptuşesc să devină prea lipicioase. În loc să fie eliminate după ce mor, aceste celule se adună şi înfundă canalul seboreic. Sebumul acumulat se întăreşte formând un cap negru sau alb, iar bacteriile prezente pe suprafaţa pielii se pot multiplica cu uşurinţă, producând pustula roşie şi umflată, tipică pentru acnee.



Evitarea cicatricelor
Nu rupeţi şi nu stoarceţi coşurile. Spălaţi-vă bine pe mâini înainte de a vă curăţa faţa cu un tampon muiat în ceaiuri sau uleiuri esenţiale.

În cazuri grave, aceste pustule se pot transforma în comedoane sau chisturi pline cu lichid.

Anumite medicamente — unele pilule contraceptive, corticosteroizi şi medicamente pentru epilepsie — pot agrava acneea. La unele femei acneea este un simptom de ovar polichistic (v. p. 313), o afecţiune hormonală care poate declanşa şi menstre neregulate, infertilitate, pilozitate excesivă şi creştere în greutate.

Metode preventive

Următoarea recomandare este utilă oricui are tendinţa să facă acnee şi poate fi cea mai simplă modalitate de a controla acneea uşoară. Pentru cazurile mai grave, alegeţi un tratament dintre cele recomandate în pagina următoare.

- Spălaţi-vă faţa cu un săpun care nu conţine ulei, dar nu usucă pielea.
- Dacă aveţi nevoie de un produs emolient, folosiţi unul care nu e gras.
- Razele ultraviolete sunt eficace împotriva acneei, aşa că expuneţi-vă pielea la lumină naturală cel puţin o jumătate de oră pe zi, dar nu când soarele arde cel mai tare (vara, între orele 10 şi15).
- Alegeţi cu grijă crema de protecţie solară. Cumpăraţi produse fără APAB (acid para-amino-benzoic) şi fără ingrediente cosmetice care pot înfunda porii.

- Evitați să transpirați foarte tare și să petreceți mult timp în mediu umed; problemele pielii se înrăutățesc astfel.
- Suplimentele alimentare care conțin iod și sarea iodată agravează acneea, deci evitați-le.
- Aplicați local ulei de arbore de ceai o dată sau de două ori pe zi, folosind o bucată de tifon sau chiar cu un deget curat. Dacă preferați, diluați uleiul cu apă.
- Părul nu trebuie intre în contact cu fața, mai ales dacă e gras; evitați să atingeți fața cu mâinile.
- Dacă folosiți gel sau spumă de păr și aveți acnee pe frunte, renunțați la aceste produse câteva săptămâni și observați dacă vă ajută.

Tratament

Aromaterapie: Unele uleiuri esențiale — ca cel din boabe de ienupăr (a se evita în timpul sarcinii) și cel de cedru libanez (a se evita în primele 20 de săptămâni de sarcină) — ajută la normalizarea secreției de sebum. Uleiul de levănțică și cel de geraniu au proprietăți antiseptice și vindecătoare, iar romanița și petit-grain reduc inflamația.

- Adăugați câte 2 picături de ulei de boabe de ienupăr și de cedru libanez la 1/2 de cană de apă. Cu un tampon de vată, aplicați soluția pe piele din două în două ore.
- Adăugați 2 picături de ulei de ienupăr la 1 lingură de ulei de jojoba sau de migdale dulci. Amestecați și aplicați pe zonele cu probleme, la fel ca mai sus.
- Adăugați câte 2 picături de ulei de petit-grain și de cedru libanez la 5 linguriță de ulei de jojoba. De asemenea, adăugați aceleași uleiuri esențiale la 5 linguriță dintr-o loțiune de corp neparfumată. Folosiți uleiul seara, și loțiunea dimineața.

Acneea și dieta

Majoritatea studiilor arată că alimentele nu au nici un efect asupra acneei. Totuși, merită să notați ceea ce mâncați zilnic, pentru a vedea dacă unele alimente favorizează erupțiile. De exemplu, unele femei susțin că ciocolata mâncată înainte de menstruație le provoacă o erupție de acnee. Persoanele cu acnee au de obicei un nivel mai mic de vitamina A în sânge decât cel normal. Asigurați-vă că dieta vă oferă suficientă vitamina A sau beta-caroten, pe care organismul îl transformă în vitamina A. Nu luați suplimente decât la sfatul medicului.

Fitoterapie

- Amestecați cantități egale de rădăcină de păpădie, brusture, urzică, coada șoricelului, turiță mare și echinacea și faceți o infuzie. Beți câte 1 sau 2 căni pe zi.
- Fierbeți 2 sau 3 linguriță de busuioc uscat într-o cană de apă. Răciți și aplicați cu un tampon de vată pe pielea curată.
- Curățați-vă tenul o dată pe zi stând cu fața deasupra unui vas cu apă foarte fierbinte timp de 5 până la 10 minute, cu un prosop pe cap. Uscați-vă tenul, apoi ștergeți-l cu apă de trandafir, de flori de soc, hamamelis distilat sau ceai de gălbenele. Alternativ, folosiți apă călduță cu câteva picături de tinctură de gălbenele.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.



Plante medicinale pentru piele
Rădăcina de păpădie, brusturele, urzica, coada soricelului și echinacea sunt bactericide.

Când să apelați la medic

- Remediile naturale nu vă ajută la ameliorarea acneei.
- Bănuiți că acneea este efectul secundar al unui tratament medical.

Vezi și: Probleme ale pielii

Ameţeli

Senzaţia de buimăceală şi instabilitate — ameţeala — este de obicei o senzaţie trecătoare. Atunci când acest simptom este de mai lungă durată şi mai grav, necesitând investigaţii speciale, remediile naturale şi unele schimbări în stilul de viaţă pot să suplimenteze tratamentul medical sau, în cazurile mai uşoare, să-l facă de prisos.

ŞTIAŢI?

După practicanţii medicinei asiatice, emoţiile puternice — mânie sau şoc — pot tulbura armonia organelor şi provoca ameţeli. Masarea anumitor puncte de presopunctură poate restabili echilibrul.

Ameţelile sunt cauzate de o scădere momentană a tensiunii în arterele care transportă sângele la creier; primind mai puţin sânge, creierul duce lipsă de oxigen. Ameţeala survine adesea la ridicarea din poziţia culcat sau aşezat (hipotensiune posturală) şi durează numai câteva secunde. Ea poate surveni şi atunci când nivelul zahărului în sânge scade prea mult fiindcă nu aţi mâncat sau aveţi diabet, când sunteţi deshidratat în urma consumului insuficient de lichide sau a pierderii de lichide din organism — ca, de pildă, prin diaree. Vertijul (v. caseta p. 73) poate apărea şi în urma unei afecţiuni a urechii interne.



Yoga pentru circulaţie
Practicarea regulată a exerciţiilor yoga tonifică vasele sangvine şi ajută la prevenirea hipotensiunii arteriale, care uneori este cauza ameţelilor. Evitaţi poziţiile care vă înrăutăţesc simptomele.

Metode preventive

- Evitaţi hipotensiunea posturală respirând de câteva ori adânc şi apoi ridicaţi-vă încet, treptat, nu dintr-o singură mişcare rapidă.
- Păstraţi-vă un nivel constant al zahărului în sânge mâncând regulat şi consumând alimente bogate în fibre. Limitaţi consumul de alimente care conţin făină albă şi zahăr rafinat.
- Îmbunătăţiţi-vă funcţionarea inimii şi a plămânilor şi oxigenaţi-vă creierul practicând exerciţii aerobice cel puţin 30 de minute în fiecare zi. Exerciţii potrivite sunt şi mersul pe jos cu pas întins şi înotul.
- Tonificaţi-vă vasele sangvine şi îmbunătăţiţi-vă circulaţia făcând de mai multe ori duşuri alternate calde şi reci sau băi de şezut (v. p. 45). Acestea stiumulează circulaţia sângelui şi previn

Alte cauze ale ameţelilor

Nu neglijaţi ameţelile, căci ele pot fi simptomele unei boli grave. Iată câteva dintre cauzele lor:

- Boală arterială.
- Aritmie cardiacă.
- Accident craniovascular.
- Osteoartrită a articulaţiilor gâtului.
- Stres emoţional brusc.
- Epilepsie.
- Intoxicaţie cu alcool sau cu alte droguri uşoare.
- Oboseala ochilor.
- Alergii alimentare.
- Modificări hormonale.
- Infecţie cerebrală.

Vertijul sau

În cazul unui atac care se numeşte şi cum totul în ju închideţi ochii pe această senzaţie, se pară în contin stabilitate. Dacă v un minut sau mai



Staţi cu picioarele sus
Când aveţi ameţeli, respiraţi adânc şi aşezaţi-vă cu picioarele ridicate, pentru a accelera fluxul de sânge spre creier.

ameţeala. Aveţi grijă ca apa să nu fie prea fierbinte, pentru a nu vă dilata venele de la picioare şi scădea tensiunea, făcându-vă să ameţiţi la ieşirea din baie.

Tratament

Dacă aveţi ameţeli, aşezaţi-vă cu picioarele ridicate (v. deasupra). Dacă nu aţi mai mâncat nimic de două ore, consumaţi ceva hrănitor, ca de pildă un sandvici cu pâine integrală.

Vertijul sau vortexul

În cazul unui atac sever de ameţeli, care se numeşte vertij, vă simţiţi ca şi cum totul în jur s-ar învârti. Dacă închideţi ochii pentru a scăpa de această senzaţie, este posibil să vi se pară în continuare că nu aveţi stabilitate. Dacă vertijul durează un minut sau mai mult de un minut, el poate să fie însoţit de greaţă şi vărsături. Este posibil să nu vă puteţi ţine pe picioare sau chiar să leşinaţi. Aceste simptome indică de obicei o afecţiune a urechii interne, care asigură echilibrul — labirintita virală sau sindrom Ménière.

Presopunctură



- Pentru a stimula circulaţia, masaţi cu o mişcare de rotaţie a degetului mare punctul VC 6 aflat la două degete sub ombilic.
- Împotriva ameţelii, aplicaţi cu degetul mare o presiune intermitentă în adâncitura dintre maxilar şi osul craniului (TÎ 17), în spatele lobului urechii.



Exerciţii: Anumite exerciţii ale capului şi trunchiului pot avea un efect benefic asupra vertijului. Un orelist vă poate învăţa aceste exerciţii speciale, de recuperare vestibulară.

Când să apelaţi la medic

- Când ameţelile se repetă.
- Când sunt însoţite de torticolis, febră, dureri de urechi sau durere de cap.
- Dacă luaţi medicamente prescrise de medic.

Cereţi urgent ajutor dacă:

- Aveţi şi tulburări de vedere, amorţeală a feţei sau membrelor, palpitaţii, dureri toracice, dificultăţi de respiraţie sau confuzie mintală.
- Ameţelile persistă în ciuda îngrijirilor.

Vezi şi:
Boală arterială, Hipertensiune, Leşin

Anemie

La persoanele anemice, globulele roşii sunt mai puţin bogate în hemoglobină. Hemoglobina este pigmentul sangvin care conţine fier şi are rolul de a transporta oxigenul de la plămâni către celule şi bioxidul de carbon de la celule către plămâni. S-ar putea crede că o persoană anemică este palidă, dar anemia uşoară nu determină o modificare a culorii pielii.

ŞTIAŢI?

Puteţi creşte conţinutul de fier al alimentelor acide, precum tomatele, pregătindu-le în tigăi de fier. O parte din fierul lor trece în alimente.

Anemia este cea mai frecventă afecţiune a sângelui, de cele mai multe ori determinată de o insuficienţă de fier. Anemia feriprivă este declanşată de regulă de nevoia crescută de hemoglobină, apărută ca urmare a creşterii rapide la pubertate sau a pierderii de sânge. Fără suficient fier, corpul nu poate produce suficientă hemoglobină. Femeile pierd fier în timpul menstruaţiei, deci ele au nevoie de mai multe alimente bogate în fier decât bărbaţii. Vindecarea anemiei feriprive este posibilă prin modificarea dietei.

Simptome

Orice anemie care duce la o lipsă semnificativă de hemoglobină poate produce extenuare, apatie şi dureri de cap. Dacă ea este foarte gravă, activităţile fizice provoacă ameţeli, pierderea suflului, dureri în piept (angină) şi palpitaţii. Anemia feriprivă poate face limba şi colţurile gurii dureroase, unghiile uscate, subţiri şi casante şi, în cazuri serioase, tenul palid.

Metode preventive

Riscul de anemie feriprivă este relativ mic dacă vă bucuraţi de sănătate şi vă hrăniţi variat. Dar dacă pierdeţi mult sânge — din cauza unor men-

Forme mai rare de anemie

În general, anemia este provocată de o alimentaţie săracă în fier sau de incapacitatea de absorbţie a fierului în timpul digestiei. Există însă şi alte cauze ale anemiei.

- **Anemia megaloblastică se datorează lipsei vitaminei B_{12} sau a acidului folic. Ea apare uneori în timpul sarcinii.**
- **Anemia pernicioasă este provocată de lipsa factorului intrinsec, substanţă necesară absorbţiei vitaminei B_{12}. Grupa sangvină A este cea mai expusă riscului.**
- **Anemia aplastică este provocată de producţia scăzută sau nulă de hematii, din cauza inactivităţii sau a lezării măduvei osoase.**
- **Anemiile ereditare au cauze diferite. Talasemia, cauzată de producerea deficitară de hemoglobină, apare la populaţiile din zona mediteraneană, din Orientul Mijlociu sau din sud-estul Asiei. Drepanocitoza, caracterizată de prezenţa unor hematii de formă anormală, se întâlneşte la persoanele de origine africană.**
- **Anemia hemolitică este determinată de degradarea prematură a hematiilor, care poate fi declanşată de medicamente sau de o infecţie.**

Dietă antianemie

Mâncaţi multe alimente care conţin fier, cupru şi vitamina C (vegetale verde închis, brânză, fructe de mare, ouă şi peşte).





stre abundente
netrataţi sau a
aveţi nevoie de
- Includeţi în ali
peşte, gălbenu
de soia şi mela
- Mâncaţi multă
nuci, seminţe,
deţuri proaspe
zici, coriandru
- Consumaţi alir
stimulează abs
un pahar cu su
- Cerealele inte
dar conţin şi fi
rului, deci nu
integrale cu alt
- Limitaţi consu
oxalic pe care
nea absorbţia fi

obină.
celule
iemia

să semnificativă
xtenuare, apatie
te gravă, activi-
erderea suflului,
ții. Anemia feri-
e gurii dureroa-
nte și, în cazuri

relativ mic dacă
ăniți variat. Dar
auza unor men-

ietă antianemie
nte care conțin fier.
egetale verde închis,
mare, ouă și pește).





Dacă sunteți însărcinată

Sarcina poate aduce cu sine atât anemie feriprivă, cât și anemie megaloblastică. Preveniți-le mâncând alimente bogate în vitaminele A, B_6, C și E, acid folic, acid pantotenic, flavonoide, fier, mangan, zinc și acizi grași esențiali. Luați suplimente recomandate de medic.

Rolul acidului gastric

Unele persoane anemice au o hipoaciditate gastrică și nu asimilează fierul atât de bine cât ar trebui. Carbohidrații pot scădea temporar nivelul acidității gastrice. Pentru a îmbunătăți absorbția fierului, evitați să mâncați alimente bogate în carbohidrați (pâine, paste făinoase, zahăr, orez etc.) în aceleași timp cu alimente bogate în fier și proteine (pește, carne, ouă etc.). Nivelul acidității gastrice influențează digerarea proteinelor și absorbția fierului.

stre abundente și prelungite, a unor hemoroizi netratați sau a unei sângerări digestive etc. —, aveți nevoie de o dietă bogată în fier.

- Includeți în alimentație ficat, carne roșie slabă, pește, gălbenuș, fructe uscate, produse pe bază de soia și melasă.
- Mâncați multă ceapă, usturoi, fasole, mazăre, nuci, semințe, vegetale cu frunze verzi și verdețuri proaspete (creson, pătrunjel, arpagic, urzici, coriandru și păpădie).
- Consumați alimente bogate în vitamina C, care stimulează absorbția fierului. Beți, de exemplu, un pahar cu suc de portocale la masă.
- Cerealele integrale sunt o bună sursă de fier, dar conțin și fitați, care împiedică absorbția fierului, deci nu asociați la aceeași masă cerealele integrale cu alte alimente bogate în fier.
- Limitați consumul de spanac și rubarbă; acidul oxalic pe care îl conțin acestea reduce de asemenea absorbția fierului.
- Mâncați alimente ce conțin cupru (brânză, gălbenuș, fructe de mare, ficat, cereale integrale, legume verzi, caise, cireșe și smochine), care contribuie la absorbția fierului.
- Evitați ceaiul, cafeaua, cacaua, cola și vinul în timpul meselor, deoarece taninul pe care îl conțin acestea reduce absorbția fierului.

Tratament

Este posibil ca medicul să vă prescrie suplimente de fier, care trebuie luate numai sub supraveghere medicală; fierul în exces este periculos. Următoarele măsuri, pe lângă cele descrise la „Metode preventive" (v. p. 74), pot fi de ajutor în cazul anemiei feriprive:

- Puteți lua suplimente de varec — o algă bogată în minerale —, care poate stimula absorbția fierului.
- Luați zilnic remediul homeopatic Ferrum phosphoricum.
- Încercați ceaiuri sau tincturi de ștevie (conține fier) și de păpădie sau brusture, care pot contribui la absorbția fierului.
- Dacă vă simțiți obosit, beți un ceai sau folosiți tinctură făcută din ovăz sălbatic sau din lemn dulce.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Când să apelați la medic

- Când există suspiciunea de anemie.
- Pentru controale medicale periodice, dacă urmați un tratament.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Respirați greu.

Vezi și: Oboseală, Probleme menstruale

Anxietate

Anxietatea sau tensiunea nervoasă sunt reacții normale în situații dificile, însă ele ar trebui să dispară o dată cu rezolvarea problemelor. În astfel de perioade, folosiți strategii de control al stresului și apelați la remedii naturale. Dacă ceea ce căutați este o alternativă sau un supliment la medicamente prescrise de medic, ca de exemplu tranchilizante, cereți mai întâi sfatul medicului.

ȘTIAȚI?

Anxietatea poate disimula tulburări obsesiv-compulsive caracterizate prin repetarea acelorași acțiuni: să te speli pe mâini, să verifici dacă ai stins luminile sau să-ți reamintești întâmplări supărătoare. Consultați un specialist dacă aveți un astfel de comportament.

Anxietatea este „reacția în caz de alarmă" a organismului față de un factor de stres fizic sau psihologic. O stare de anxietate acută poate să apară înaintea unui eveniment important, cum ar fi un examen sau un interviu pentru un loc de muncă, și de obicei durează puțin. La unele persoane însă anxietatea devine o stare permanentă, care le afectează serios capacitatea de a face față vieții de zi cu zi. Ele suferă de anxietate cronică.

Simptome

Anxietatea acută se poate manifesta ca o presimțire rea, uneori vagă și fără obiect, alteori clar orientată către ceva. Ea poate fi însoțită de simptome fiziologice — crampe la stomac, gură uscată, tahicardie, transpirații, diaree sau insomnie. Suferinzii de anxietate cronică se simt agitați fără să știe de ce. Unele persoane au atacuri de panică pe neașteptate. Simptomele — senzație de sufocare, durere în piept, furnicături în mâini și picioare, leșin, teroare — pot fi atât de puternice, încât pacientul și cei care îl privesc ar putea crede că trece printr-o criză cardiacă.

Oricare ar fi ele, simptomele anxietății sunt extrem de supărătoare și distructive, ducând, cu timpul, pînă la afectarea sănătății fizice. De aceea trebuie să găsiți căi de a aborda cauza care stă la baza acestor probleme și să cereți ajutor de specialitate de la un terapeut sau într-un grup de susținere organizat.

Metode preventive

În perioadele de stres organismul consumă mai repede nutrienții, și dacă aceștia nu sunt înlocuiți, sistemul nervos își pierde progresiv resursele și se instalează starea de anxietate. Iată de ce este important să aveți o dietă sănătoasă — bogată în carbohidrați complecși, ca pâinea integrală și orezul brun, care pot avea un efect calmant. Includeți și acizi grași esențiali (din cereale integrale, nuci, semințe și legume), vitamine (în special din complexul B) și minerale pentru a susține sistemul nervos. Mâncați puțin și des în timpul zilei,

Alimente care vă liniștesc

Aminoacidul triptofan are un efect calmant asupra creierului, pentru că această substanță este transformată în serotonină, un transmițător chimic cu acțiune liniștitoare. Majoritatea alimentelor care conțin proteine conțin și triptofan. Totuși el este mai bine asimilat în prezența carbohidraților. Iată câteva combinații:

- Laptele cu biscuiți.
- Sandvici cu carne de curcan sau cu brânză.



pentru a menține constant nivelul zahărului în sânge. Păstrarea echilibrului între perioadele de odihnă, exerciții și activități recreative vă va ajuta să vă simțiți mai bine fizic și să aveți o atitudine pozitivă în fața vieții.

Tratament

Dacă suferiți de anxietate acută, s-ar putea să aveți nevoie de ajutorul unui specialist, dar există și multe lucruri pe care le puteți face singur.

Autocunoaștere: Unele persoane sunt din fire înclinate să-și facă griji. Altora, este posibil ca un eveniment din trecut să le provoace predispoziția spre anxietate. În acest caz, primul pas este încercarea de a identifica respectivul eveniment. De exemplu, părinții exagerat de protectori, care te previn permanent asupra riscurilor și primejdiilor inerente într-o viață normală, pot să transmită mai departe propriile temeri. O altă posibilitate este să fi trecut printr-o experiență traumatizantă. Oamenii anxioși au deseori o imaginație foarte bogată și prevăd toate posibilele consecințe neplăcute sau dezastruoase ale oricărei acțiuni, și nu se pot stăpâni să nu se gândească la ele. Dacă suferiți de o fobie, de exemplu frică exagerată de zborul cu avionul, vă veți fixa angoasa asupra acestei fobii, dar nu este o situație mai ușor de controlat decât anxietatea generalizată. Încercați mai degrabă să ajungeți la cauzele profunde care

Hiperventilație

Când suferiți de anxietate și mai ales în atacuri de panică, respirația devine rapidă și superficială. Aceasta este hiperventilația. Nivelurile normale ale oxigenului și bioxidului de carbon din corp sunt perturbate. Pentru a le corecta, așezați-vă, puneți o mână pe partea superioară a abdomenului și respirați rar. Mâna se mișcă în sus de fiecare dată când inhalați aer. Acestă „respirație abdominală" vă ajută să încetiniți respirația și să o faceți mai profundă.

Respirație yoga pentru calmare

Yoga este excelentă pentru cei anxioși, pentru că relaxează mintea și corpul, normalizează respirația și ajută la învingerea emoțiilor negative. Următorul exercițiu urmărește să întărească și să relaxeze mușchii toracici și abdominali și să armonizeze fluxul energiei vieții (*prana*). Respirați de cinci ori în fiecare etapă.



1 În genunchi, cu o mână pe abdomen și cu cealaltă cu palma în jos pusă pe coapsă, simțiți abdomenul mărindu-se când inspirați și retrăgându-se când expirați.

2 Puneți palmele de o parte și de alta a cutiei toracice. Ridicați și coborâți cutia toracică pe măsură ce respirați, comprimând-o cu mâinile în timpul expirației pentru a evacua complet aerul.

3 Încordați abdomenul. Ridicați umerii și partea superioară a pieptului în timp ce inspirați și apoi lăsați-le să cadă în timp ce expirați, relaxând mușchii abdomenului.

vă provoacă anxietatea, cu ajutorul unui prieten înțelegător.

Relaxare: Evoluția a programat organismul să reacționeze la situații periculoase prin schimbări fizice automate, care îl pregătesc „să lupte sau să fugă". Din păcate, în multe dintre situațiile cu care ne confruntăm astăzi să fii gata de luptă sau să fugi nu este de prea mare folos, așa încât tensiunea nervoasă are puține posibilități de manifestare fizică exterioară. Puteți contribui singur la dispersarea acestei tensiuni învățând să vă relaxați fizic și mental. Acest lucru vă ajută să faceți față din timp situațiilor dificile, pentru a nu rămâne în starea de alertă. Iată câteva metode:

- Înscrieți-vă la un curs de gimnastică sau faceți alte activități fizice intense pentru a elibera tensiunea musculară și energia nervoasă.
- Faceți o activitate tihnită, cum e grădinăritul, de exemplu, sau ascultați muzică liniștitoare.
- Înscrieți-vă la un curs de relaxare sau meditație ori folosiți una dintre numeroasele casete audio sau video cu lecții de relaxare.
- Practicați relaxarea musculară progresivă (v. p. 192) de două ori pe zi sau ori de câte ori aveți o stare de anxietate sau încercați exercițiile yoga de relaxare, descrise la p. 141.

Gândire pozitivă: Folosirea afirmațiilor ajută la reprogramarea gândurilor, astfel încât accentul să se pună pe aspectele pozitive ale propriei vieții și personalități, și nu pe cele negative. Creați fraze scurte, specifice situației. Repetați-vă: „Sunt potrivit pentru acest loc de muncă", dacă vă pregătiți pentru un interviu, sau „Îi cunosc și îmi plac toți cei care vin la petrecerea asta", dacă vă intimidează grupurile mari de oameni. Rostiți fraza cu voce tare (chiar dacă vi se pare caraghios) sau scrieți-o de câteva ori.

Acest tip de exercițiu mintal face parte din terapia cognitivă, care urmărește schimbarea reacțiilor naturale sau instinctive mai curând decât înțelegerea cauzelor lor. De exemplu, terapeutul s-ar putea să vă încurajeze să găsiți explicații pozitive pentru comportamentul altora: cunoscutul care v-a ignorat în magazin nu a făcut asta pentru că nu vă simpatizează, ci pentru că nu v-a observat sau era preocupat de ceva. O dată ce ați prins ideea, puteți să o folosiți singuri, să recunoașteți automat reacțiile negative drept ceea ce sunt și să le înlocuiți cu unele mai constructive, pozitive și realiste.

Dietă: Anxietatea scade sau crește apetitul (v. „Metode preventive"). Alegeți alimente bogate în complexul de vitamine B, vitamina E, calciu și magneziu, având în vedere că lipsa acestora poate contribui la anxietate. Reduceți porția de zahăr și mâncați mai puține alimente pe bază de făină albă. Evitați alcoolul și băuturile cu cofeină.

Presopunctură pentru relaxare

Apăsarea cu degetul mare pe punctul IG 4 situat pe dosul palmei, la baza degetului mare și a arătătorului, vă poate relaxa, fiindcă stimulează eliberarea de endorfine, hormonii care produc senzația de bine la nivelul creierului. Repetați de trei ori timp de 10–15 secunde. (Nu folosiți acest punct în timpul sarcinii.)



În locul lor beți apă de izvor, sucuri de fructe sau ceaiuri de plante.

Aromaterapie: Dacă sunteți încordat fizic, masați-vă umerii cu uleiuri esențiale sau adăugați-le în baie ori în vaporizator.

- Pentru a prepara un ulei de masaj, adăugați câte 2 picături de uleiuri de geraniu, levănțică și santal și 1 de busuioc la 2 linguriițe de ulei vegetal presat la rece, cum ar fi uleiul de migdale dulci sau de măsline. În primele 20 de săptămâni de sarcină omiteți uleiul de busuioc.
- Puneți câteva picături de ulei de geraniu sau de levănțică în baie ori într-un bol cu apă foarte fierbinte și inhalați vaporii parfumați timp de cinci minute.



Masaj de destindere
Puneți palma pe clavicula opusă și masați cu degetele mușchii umărului și ai cefei.

Fitoterapie

- Beți o cană cu ceai de verbină, ovăz sălbatic sau ginseng de trei ori pe zi timp de două sau trei săptămâni. Aceste plante au un efect regenerativ asupra sistemului nervos.
- Pentru a reduce încordarea din timpul zilei și a ajuta somnul în timpul nopții, adăugați mușețel, flori de tei, valeriană, hamei sau pasiflora la acest ceai sau luați-le ca tablete ori tincturi.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Esențe florale: Următoarele esențe florale sunt folosite toate în tratarea sentimentelor negative, unele dintre ele fiind chiar speciale pentru anxietate. Le puteți folosi separat sau în combinații, în funcție de tipul propriu de personalitate (v. p. 29).

- Pentru anxietate generalizată luați plop, corcoduș, zadă, mimulus, castan roșu, rock rose sau castan alb de patru ori pe zi.
- Pentru atacuri de panică, luați Remediul de salvare la fiecare câteva minute, până vă simțiți mai bine.

Homeopatie: Următoarele remedii pot fi de ajutor mai ales pentru crize de scurtă durată, și se pot combina cu alte terapii:

- Aconitum: anxietăți provocate de traume.
- Arsenicum: nevoie permanentă de liniște.
- Gelsemium: oboseală, slăbiciune și frică înainte de un eveniment.
- Phosphorus: nervozitate, sensibilitate la zgomote.

Alte terapii: Simptomele asociate anxietății pot fi rezolvate și cu ajutorul unor terapii de tipul psihoterapiei și osteopatiei craniale.

Când să apelați la medic

- Suferiți de anxietate gravă sau de atacuri de panică.
- Suferiți și de depresie.
- Aveți insomnii sau ameteli.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți oricare dintre simptomene fizice descrise la p. 76.

Vezi și:
Depresie, Melancolie, Palpitații, Pierderea apetitului sexual, Pierderea poftei de mâncare, Probleme emoționale, Sindrom de colon iritabil, Sindrom de oboseală cronică, Stres, Șoc

Arsură solară

Deşi arsura solară atinge cel mai adesea persoanele cu tenul deschis, a căror piele produce cantităţi mici din pigmentul protector melanină, ea poate afecta pe oricine se expune excesiv la razele ultraviolete ale soarelui. Prevenirea este modul de abordare cel mai bun, mai ales în cazul copiilor, căci arsurile solare grave din copilărie pot duce mai târziu la melanoame maligne.

ŞTIAŢI?

Un leac grecesc tradiţional pentru arsura solară se prepară din petale de trandafir muiate în oţet. Oţetul are un efect răcoritor, iar petalele de trandafir cicatrizează.

Expunerea excesivă şi repetată la raze ultraviolete A (UVA) duce la ridarea prematură şi la un risc crescut de cancer de piele. Supraexpunerea la raze UVB produce arsuri solare ale stratului superior al pielii şi reprezintă şi ea un risc de cancer. Inflamarea şi sensibilitatea cresc câteva ore după expunere şi durează până la o săptămână. Pielea poate face băşici.

Metode preventive

Limitaţi expunerea la lumina puternică a soarelui la cel mult 15 minute pe zi la început, mărind treptat timpul. Înainte de a sta la soare, ungeţi-vă cu o cremă ecran cu spectru larg şi factor de protecţie 15 sau mai înalt, în funcţie de tipul de piele. Ungeţi-vă din nou o dată la câteva ore şi după ce înotaţi. Ca protecţie suplimentară, purtaţi haine cu ţesătură deasă şi încercaţi să evitaţi soarele puternic între orele 10 şi 15. Nu expuneţi bebeluşii sub 6 luni la soare; ataşaţi pe cărucioare accesorii de ţinut umbră. Beţi multă apă pentru a vă menţine pielea hidratată. Luaţi zilnic antioxidanţi: beta-caroten, vitaminele C şi E şi seleniu. După ce staţi la soare, folosiţi o cremă hidratantă antioxidantă.



Protejat în soare
Dacă trebuie să ieşiţi în soare puternic, puneţi-vă o pălărie cu boruri largi.

Tratament

- Nu cojiţi pielea arsă şi nu spargeţi băşicile.
- Puneţi pe pielea arsă comprese reci, gel de aloe vera ori loţiune cu calamină. Faceţi baie sau duş rece.
- Folosiţi o cremă hidratantă contra uscăciunii şi a cojirii.
- Pentru o arsură medie, pudraţi-vă cu mălai.
- Protejaţi pielea arsă de noi expuneri la soare.

Homeopatie

- Urtica, Hypercal sau Calendula unguent: pentru pielea care ustură, dar nu are băşici.
- Urtica, Hypercal sau Calendula tinctură (1 parte diluată cu 10 părţi apă): pentru orice arsuri solare, aplicaţi pe piele imediat şi din abundenţă.
- Cantharis: pentru arsuri grave, luat din oră în oră.

Esenţe florale: Comprese reci cu câteva picături de Remediu de salvare răcoresc pielea.

Cereţi urgent ajutor dacă:

- Pielea este roşie şi băşicată.
- Aveţi febră, frisoane, ameţeli, durere de cap sau vărsături.
- Un copil mic s-a ars tare.

Vezi şi: Arsuri

Arsuri

Căldura, frecarea și produsele chimice pot arde sau opări pielea. Multe arsuri sunt rezultatul unor accidente casnice și un prim ajutor prompt poate fi esențial pentru o cicatrizare rapidă, fără afectarea în profunzime a țesuturilor pielii. După aplicarea primului ajutor obișnuit, încercați remediile naturale pentru calmarea durerilor și grăbirea vindecării.

ȘTIAȚI?
Vechii egipteni apreciau prazul pentru calitățile sale curative la arsuri. Deși în zilele noastre există remedii mai eficiente, s-a confirmat că prazul are proprietăți antiseptice semnificative.

Rapiditatea este esențială atât pentru arsurile minore, cât și pentru cele grave. Puteți să vă tratați singur doar arsurile superficiale, folosind măsurile de prim ajutor enumerate mai jos. Arsurile mai profunde, precum și cele cauzate de șocuri electrice necesită intervenție medicală de urgență.

Tratament

După primul ajutor, arsurile minore se pot vindeca singure. Încercați însă și sfaturile următoare:

Aromaterapie: Aplicați ulei de levănțică peste arsură și acoperiți cu tifon. Aplicați din nou ulei la două ore timp de 24 de ore, fără a îndepărta tifonul. Dacă după acest tratament arsura nu s-a vindecat, aplicați de patru ori pe zi un amestec obținut din 6 picături de ulei de levănțică, 2 de ulei de geraniu și 1 linguriță de ulei din semințe de struguri sau de migdale dulci.

Fitoterapie: Utilizați următoarele produse:
- Gel de aloe vera.
- Ulei de sunătoare.
- Unguent cu gălbenele.
- Compresă cu diluție de hamamelis distilat sau cu ceai rece de mușețel, gălbenele, flori de soc sau studeniță (sau cu lapte integral).
- Loțiune sau unguent cu flori de soc.
- Frunze de ștevie zdrobite.

Homeopatie
- Aplicați Urtica sau Hypercal (unguent sau tinctură) pe arsurile fără băsici.
- Luați Cantharis pe care orală din patru în patru ore pentru arsurile cu băsici.

Esențe florale: Luați Remediu de salvare împotriva șocului emoțional provocat de arsură.

Primul ajutor pentru arsuri minore

- Plonjați imediat zona afectată în apă rece cel puțin 10 minute pentru a răci pielea, a opri arsura și a calma durerea. Dacă nu aveți apă rece la îndemână folosiți orice lichid rece, neiritant, cum ar fi laptele sau ceaiul cu gheață.
- Scoateți bijuteriile sau hainele: zona se poate umfla.
- Acoperiți arsura cu pansament steril neaderent sau folosiți orice pânză curată, uscată și absorbantă.
- Nu spargeți băsicile.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Arsura este mai mare de 5 cm.
- Arsura a afectat țesuturi de profunzime.
- Arsura este la gură sau la gât.
- Rana este purulentă, roșie și umflată.
- Arsura a fost provocată de o descărcare electrică sau de substanțe chimice caustice.

Vezi și: Arsuri

Artrită

Denumirea de artrită include peste o sută de boli. Simptomele lor comune sunt dureri și anchiloză articulare, care pot limita mult mobilitatea. Artritele cronice afectează milioane de persoane în fiecare țară. Dacă suferiți de artrită, vă puteți alina simptomele folosind diverse metode naturale.

ȘTIAȚI?

De secole, există obiceiul ca bolnavii de artrită să poarte brățări de cupru împotriva durerilor. Nu s-au găsit însă dovezi științifice că metoda este eficace.

Durerile articulare pot fi consecința unui traumatism, unor afecțiuni ca artrita reumatoidă, sensibilitatea la alimente sau o infecție. Remediile naturale pot fi folosite împotriva durerilor care nu au drept cauză directă un traumatism.

Metode preventive

Deși în general este asociată cu deteriorarea cartilajelor articulare care însoțește îmbătrânirea, osteoartrita poate avea și o componentă genetică. Pentru a reduce riscul unor suferințe articulare în viitor, evitați să deveniți supraponderal. Mențineți o dietă sănătoasă, cu multe fructe și legume, pentru a asigura corpului nutrienții necesari refacerii cartilajelor deteriorate.

Pentru prevenirea artritei reumatoide, încercați să identificați și să evitați factorii care o declanșează. Printre aceștia se pot număra fumatul, stresul, o intoxicare cu pesticide sau medicamentoasă și anumite alimente, cum ar fi (în ordinea probabilității) grâul și alte cereale, carnea roșie, zahărul, grăsimile animale, sarea, cafeaua, lactate-

Principalele tipuri de artrită

Osteoartrita apare când cartilajul unei articulații (de obicei o articulație portantă, cum ar fi genunchiul sau șoldul) se degradează. În articulație se poate acumula astfel lichid, ceea ce duce la tumefiere, dureri și reducerea mobilității. Osteoartrita este mai frecventă la persoanele de peste 60 de ani. Incidența ei în rândul femeilor este de aproape trei ori mai mare decât la bărbați.

Artrita reumatoidă este rezultatul unei inflamații a membranei articulare și, în cele din urmă, și a cartilajului. Articulațiile afectate devin dureroase, tumefiate și anchilozate. La cei care suferă de această formă de artrită, răspunsul imun normal al organismului, menit să-l protejeze împotriva infecției, se transformă într-un atac asupra țesuturilor protectoare ale articulațiilor. În prima fază sunt afectate încheieturile mâinii și degetele de la mâini și picioare. Se poate moșteni predispoziția la artrită reumatoidă, dar există și factori favorizanți. În unele cazuri sunt prezente și alte simptome — oboseală, anemie, probleme circulatorii, probleme cu tendoanele, ochii și glanda tiroidă. Boala se instalează de obicei la adulții tineri sau de vârstă mijlocie și de două-trei ori la mai multe femei decât bărbați. La femeile care au folosit pilule contraceptive orale se pare că riscul este mai scăzut.

Artrita infecțioasă apare când inflamația este de origine bacteriană. Cauza poate fi infectarea unei răni sau o infecție din altă parte a corpului, cum ar fi tuberculoză, blenoragie sau infecție urinară.

Guta provoacă crize acute de dureri articulare. Este rezultatul unui nivel ridicat de acid uric (substanță reziduală) în sânge, care duce la formarea unor cristale de acid uric în articulații. Nivelul ridicat de acid uric poate fi determinat de o insuficiență renală. Deseori este afectată o singură articulație, mai ales a degetului mare de la picior. În timpul unei crize de gută articulația se înroșește și se umflă și devine extrem de dureroasă. Guta este de 10 ori mai răspândită în rândul bărbaților. La femei apare în general doar după ce au trecut de menopauză.

le și cartofii. Roșiile, ardeii și vinetele pot de asemenea să favorizeze instalarea artritei. Încercați să eliminați aceste alimente din dietă și observați dacă în timp apare vreo ameliorare.

Puteți preveni crizele de gută reducând consumul de alcool. Deși în trecut medicii recomandau să se evite consumul de ficat și alte organe, de carne de pui, de mazăre și fasole, acum această recomandare nu mai e considerată necesară.



Exerciții ușoare
Înotul este un exercițiu ideal pentru suferinzii de artrită, fiindcă ajută la întărirea articulațiilor afectate fără să le forțeze. Alegeți stilul de înot care vă este mai confortabil.

Tratament

Majoritatea tratamentelor pentru artrită urmăresc relaxarea mușchilor și alinarea durerilor prin reducerea inflamațiilor. Doar câteva dintre ele vizează rezolvarea cauzelor bolii.

Cald și rece: Căldura contribuie la reducerea durerilor, îmbunătățește circulația sângelui și reduce anchiloza; compresele reci sunt de ajutor pentru articulații tumefiate și fierbinți. Încercați una dintre următoarele metode:

- Un prosop muiat în apă fierbinte sau rece și apoi stors, aplicat pe articulația afectată.
- Un pachet cu mazăre congelată învelit într-un prosop și aplicat pe zona inflamată.
- Mănuși, șosete și haine călduroase.
- Ceară de albine sau parafină topită (caldă, nu fierbinte). Scufundați mâinile timp de 10 minute. Ceara se desprinde ușor după răcire.
- Băi cu sare amară pentru durerile cauzate de artrita reumatoidă. Adăugați în cadă doi pumni de sare amară și stați în apa caldă 15–20 de minute. (Tratamentul este contraindicat persoanelor în vârstă sau hipertensive.)

Odihnă și exerciții: Articulațiile foarte inflamate sau dureroase au nevoie de odihnă. După ce vă simțiți mai bine, faceți zilnic o jumătate de oră de exerciții pentru a le încălzi, dar fără să le suprasolicitați. Faceți și exerciții de întărire a mușchilor din jurul articulațiilor pentru a le menține supleța și a stimula producerea de lubrifiant articular.

Dietă: Articulațiile și sistemul imunitar au nevoie de o dietă sănătoasă, cu cinci porții de fructe și legume zilnic. Foarte eficienți în reducerea inflamațiilor sunt acizii grași esențiali din pești grași (hering, sardină, somon), nuci, semințe (mai ales de in) și cereale integrale. La unele persoane ananasul are un efect benefic, probabil datorită conținutului de bromelină, o enzimă care ajută digestia și favorizează absorbția nutrienților. Bromelina poate reduce inflamațiile din corp dacă este administrată între mese; se găsește și sub formă de extract. Afinele pot fi și ele de folos în







Remediu condimentat
Turmericul conține substanțe cu puternic efect antiinflamator, ajutând la reducerea durerilor articulare. Proaspăt sau praf, se poate pune în sosuri sau alte mâncăruri.

Relaxare prin yoga

Întrebați medicul dacă vă recomandă yoga pentru a reduce durerile artritice. Aceste exerciții vă ajută să vă relaxați mintea și mușchii și să vă păstrați suplețea articulațiilor. Poate, de asemenea, să vă ajute să reduceți dozele de analgezice. Mișcările ușoare pot să stimuleze și sistemul imunitar și îmbunătățesc circulația sângelui și a limfei. Dacă vi se pare potrivită această formă de relaxare, încercați un curs de yoga. Câteva exerciții benefice pentru articulațiile anchilozate sunt prezentate mai jos. Practicați-le încet și cu grijă, evitând suprasolicitarea. Nu faceți exerciții pentru articulațiile roșii și umflate.



Rotirea umărului

Rotiți brațele pe rând, din umăr, de câteva ori înainte, apoi și spre spate. Încercați mai întâi cu brațele întinse, apoi îndoiți-le.



Rotirea labei piciorului

Folosiți-vă de mâini pentru a roti partea superioară a labei piciorului în ambele sensuri, apoi rotiți-o fără ajutorul mâinilor. Mișcați degetele picioarelor. Repetați și cu celălalt picior.

Rotirea mâinii

Rotiți încet încheieturile mâinilor de câteva ori, întâi în sensul acelor de ceasornic, după aceea invers. Apoi mișcați degetele.





Pentru durere de genunchi

Așezați-vă confortabil, cu picioarele întinse în față. Îndoiți un picior astfel încât călcâiul să fie cât mai aproape posibil de fese. Îndoiți laba piciorului și apoi întindeți piciorul fără să atingeți podeaua. Repetați de cinci ori cu fiecare picior.

Pentru durere de șold

Întindeți-vă pe spate cu partea inferioară a spatelui relaxată și picioarele lipite. Inspirați încet și aduceți un genunchi la piept. În timp ce expirați încet, puneți cu grijă piciorul înapoi pe podea. Faceți această mișcare de cinci ori cu fiecare picior. Repetați exercițiul ținând cu mâna piciorul îndoit și mișcându-l în cerc. În final repetați exercițiul mișcând genunchiul îndoit dintr-o parte în alta.



Un suplimen eficace

Glucozamina, un compus care refa cartilajele, este unul dintre cele mai bune remedii pentru osteoartrit Luați o capsulă d 500 mg de trei o pe zi. Sulfatul de condroitin, altă substanță care reface cartilajele, poate fi administra în asociere cu prima. Tratament începe să dea rezultate după câteva luni.

Alimente antiartr
Pentru a ameliora sim introduceți în dietă ali conținând beta-carote culoare galbenă și por acizii grași omega-3 (p și nuci) și proantocian și vișine).

Un supliment eficace

Glucozamina, un compus care reface cartilajele, este unul dintre cele mai bune remedii pentru osteoartrită. Luați o capsulă de 500 mg de trei ori pe zi. Sulfatul de condroitin, altă substanță care reface cartilajele, poate fi administrat în asociere cu prima. Tratamentul începe să dea rezultate după câteva luni.

combaterea artritei, fiind o sursă excelentă de antioxidanți puternici, numiți proantocianidine, care pot ameliora osteoartrita.

Pentru gută: Pe lîngă sfaturile de mai sus, următoarele măsuri pot ușura durerea articulară cauzată de gută:

- Acizii grași omega-3 reduc inflamația, deci luați zilnic capsule cu ulei de pește, bogat în doi acizi grași: acid eicosapentanoic (EPA) și docosahexanoic (ADH).
- Mâncați multe alimente bogate în beta-caroten (portocale, legume și fructe galbene), vitamina C (lămâie) și vitamina E (uleiuri vegetale, nuci, semințe, fasole și gălbenuș — sau suplimente de vitamina E) și seleniu (cereale integrale, pește și nuci).



Alimente antiartrită
Pentru a ameliora simptomele, introduceți în dietă alimente conținând beta-caroten (de culoare galbenă și portocalie), acizii grași omega-3 (pești grași și nuci) și proantocianidine (cireșe și vișine).

- Mâncați cireșe, vișine și afine. Aceste fructe sunt o excelentă sursă de proantocianidine, substanțe care ajută la reducerea inflamației articulațiilor datorată gutei.
- Dacă sunteți amator de alcool, beți mai puțin sau renunțați complet.

Aromaterapie: Mușețelul și levănțica au capacitatea de a reduce inflamația. Boabele de ienupăr și chiparosul reduc tumefierea. Piperul negru și măghiranul ajută la relaxarea mușchilor și alină durerea. Romanița și cajeputul pot diminua durerile severe. Nu folosiți însă uleiuri de chiparos și de cajeput în primele 20 de săptămâni de sarcină. Uleiul de boabe de ienupăr trebuie evitat pe toată perioada sarcinii.

- Faceți o baie călduță și aromată: puneți 2 picături de ulei de levănțică în apa de baie. Dacă suferiți de dureri mari, puteți adăuga, în funcție de preferințe, și 2 picături de ulei de cajeput sau de romaniță.
- Pentru o compresă caldă, puneți 2 picături de ulei de levănțică și 2 picături de ulei de boabe de ienupăr într-un bol cu apă călduță. Așezați o bucată de pânză sau de tifon peste suprafața apei pentru a absorbi pelicula de ulei și apoi aplicați pânza peste articulația dureroasă. Acoperiți compresa cu un prosop, puneți deasupra o sticlă cu apă fierbinte și lăsați să acționeze timp de 30 de minute.
- Preparați un ulei de masaj amestecând câte 2 picături de ulei de boabe de ienupăr, ulei de piper negru și ulei de romaniță împreună cu 5 picături de ulei de levănțică la 10 linguriță de ulei de măsline sau de jojoba. Ungeți zilnic zona afectată cu acest ulei aromatic.

Fitoterapie: În funcție de tipul de artrită, alegeți:

- Ceai de trifoiște de baltă și ceai de semințe de țelină pentru artrită reumatoidă. Beți câte o cană mică de trei ori pe zi. Semințele de țelină sunt și un bun condiment pentru mâncăruri.
- Ceai de gheara diavolului pentru artrita reumatoidă. Adăugați 1 linguriță de plantă la 1 cană de apă. Fierbeți înăbușit 15 minute. Beți trei căni pe zi. Puteți folosi planta și sub formă de tablete de farmacie. Această plantă poate produce indigestie; nu o mai folosiți dacă aveți astfel de probleme.
- Ceai de cimbru sălbatic, dacă stresul vă înrăutățește artrita. Beți o cană mică de trei ori pe zi.
- Ceai de urzică sau de coriandru pentru gută. Aceste plante ajută rinichiul să elimine acidul uric.
- Două sau trei rădăcini de păpădie fierte timp de o oră în 1 litru de apă, într-un vas acoperit. Beți trei căni pe zi înaintea meselor.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Respirație: Dacă durerea articulară se accentuează când respirați prea repede sau prea adânc, exersați respirația mai rară. Consultați medicul înainte să încercați exerciții de respirație dacă suferiți de o afecțiune a inimii sau a plămânilor.

Leacuri din cămară: Unele persoane susțin că următoarele remedii tradiționale dau rezultate:

- Un amestec din patru părți ulei de măsline, opt părți spirt camforat și o parte boia iute, folosit la masarea articulațiilor.
- 2 lingurițe cu oțet de mere la 1 pahar cu apă fierbinte, la care se adaugă, pentru gust, 1 linguriță de miere. Se ia de două ori pe zi.
- Ceai preparat turnând apă fiartă peste 2 lingurițe de praf de ghimbir.



Plante pentru durerile articulare
Ceaiurile de cimbru sălbatic, gheara diavolului, urzică sau coriandru conțin substanțe antiinflamatoare naturale.

Când să apelați la medic

- Durerea este severă.
- Aveți și febră sau nu vă simțiți bine.
- Tratamentele de acasă nu ameliorează simptomele.
- Artrita se înrăutățește, durerile vă împiedică să dormiți sau să vă desfășurați activitatea.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Articulațiile se umflă brusc sau foarte tare.

Vezi și:
Dureri,
Dureri de spate



entru
articulare
de cimbru
eara diavolului,
coriandru conțin
antiinflamatoare

Astm

Crizele repetate de respirație șuierătoare și de sufocare — cunoscute sub denumirea de astm — pot să apară la orice vârstă, dar de regulă apar în copilărie și uneori se ameliorează sau dispar complet la maturitate. Astmul a devenit o boală din ce în ce mai frecventă, aproximativ un sfert dintre cei afectați fiind persoane sub 20 de ani.

Astmul apare atunci când micile canale aeriene din plămâni devin excesiv de sensibile la una sau mai multe substanțe, care nu au nici un efect asupra celor care nu suferă de astm. Această reacție face ca mucoasa respiratorie să se inflameze și să secrete mucus, micșorând spațiul de intrare a aerului. Printre simptomele principale se numără pierderea respirației sau respirația dificilă (mai ales la expirație), respirație șuierătoare, tuse și senzație de constricție în piept. Gravitatea crizelor merge de la respirație dificilă până la incapacitate totală de a respira. Crizele frecvente pot perturba viața de zi cu zi.

Unele persoane au o predispoziție ereditară la astm, în vreme ce la altele apare fără nici un motiv. La 1 din 8 copii și la 1 din 13 adulți de peste 30 de ani astmul este provocat de o reacție alergică. Factorii care pot declanșa hipersensibilitatea canalelor aeriene, care stă la baza acestei afecțiuni, sunt foarte numeroși (v. caseta de mai jos).

Creșterea numărului de astmatici are mai multe explicații. În țările dezvoltate, îmbunătățirea calității vieții înseamnă mai puține infecții și infestări cu paraziți în primii ani de viață. Pentru că sistemul imunitar este lipsit de această stimulare precoce rezultată din expunerea la or-

Ce poate declanșa astmul

Există alergeni (inhalați sau înghițiți), activități sau situații care pot declanșa o criză de astm. Printre aceștia se numără:

- Excrementele acarienilor din praf sau ale gândacilor.
- Polenul.
- Părul și pielea descuamată lăsate de animalele de casă.
- Anumite medicamente (inclusiv aspirina).
- Anumite alimente (alune, crustacee, scoici și ouă).
- Acarienii din alimente (cereale, făină și alte produse uscate) cu valabilitatea depășită.
- Sporii de mucegai.
- Infecțiile respiratorii.
- Fumul de țigară.
- Gazele de eșapament.
- Vaporii de la produsele de împrospătare a aerului, parfumuri, solvenți de curățătorie, produse de lipit, sprayuri care fac încălțămintea impermeabilă și pesticide.
- Bioxidul de azot din fumul de la aparatele casnice cu gaz.
- Produsele chimice industriale (praf, fum de la sudură, vapori de la agenții de îngroșare și izocianați).
- Aerul rece sau schimbările bruște de temperatură.
- Efortul fizic.
- Emoțiile puternice.



Oaspeți nepoftiți
Acarienii din praf, măriți aici de 245 de ori, se simt foarte bine în casele moderne, ultraizolate și încălzite. Draperiile și mochetele le furnizează un mediu de viață ideal. Excrementele de acarieni sunt unul dintre cei mai răspândiți factori declanșatori de astm.

ganisme străine, el poate deveni mai târziu hipersensibil nu numai la prezența acestor organisme străine, ci și a unor substanțe. Și folosirea pe scară largă a antibioticelor în tratarea unor boli infantile relativ minore crește riscul de astm. Antibioticele produc modificări în flora bacteriană din intestin și afectează dezvoltarea normală a sistemului imunitar al copilului. Substanțele poluante din mediul înconjurător — bioxid de azot, bioxid de sulf, ozon și particule emise prin țevile de eșapament — pot fi și ele de vină.

Metode preventive

Încercați să identificați ce factori vă declanșează crizele și evitați-i. Pe vreme rece, acoperiți-vă ușor gura și nasul cu un fular, astfel încât să respirați aer cald. Poluarea atmosferică fiind maximă când este foarte cald și umed, rămâneți în casă în astfel de zile. Nu folosiți sprayuri de curățenie și nu permiteți să se fumeze în casă.

Dacă testele alergologice arată o sensibilitate la acarienii din praf, ar putea să fie nevoie să renunțați la mochete și covoare. Aspirați și curățați cât mai des tapițeria și draperiile. Spălați așternuturile la temperaturi cât de mari permite materialul. Îmbrăcați perna și salteaua în huse antialergene. Folosiți un aspirator sau un purificator de aer cu filtru HEPA sau instalați un astfel de filtru în sistemul de încălzire al locuinței. Acarienilor le prieste umiditatea, așa că e bine să cumpărați un aparat care reduce umiditatea în casă.

O dată pe săptămână curățați acarienii din jucăriile de pluș spălându-le pe cele care se pot spăla sau ținându-le peste noapte în congelator. Dacă un animal de casă este cauza astmului, ar trebui să renunțați la el. S-ar putea totuși ca simptomele să se amelioreze dacă-l îmbăiați săptămânal.

Dietă și suplimente: O dietă sănătoasă (v. pp. 9–12) reduce riscul apariției respirației șuierătoare. Suplimentele de magneziu pot fi de ajutor, iar vitaminele C și E reduc frecvența criezelor de astm declanșate de fum sau de poluarea atmosferică. Tabletele de usturoi pot reduce cantitatea de mucus. Identificați și excludeți alimentele la care ați putea fi alergic (v. p. 328).

Exerciții: O jumătate de oră de exerciții fizice vă vor face să vă simțiți mai bine și vă vor îmbunătăți starea plămânilor.

Respirație și yoga: Practicarea regulată a exercițiilor de respirație folosite de instructorii de Buteyko (v. p. 63) și de yoga favorizează relaxarea mușchilor pieptului și vă ajută să vă controlați reacția la anxietate și stres (care îngustează căile res-

Semnale de pericol

Ar fi bine să folosiți în fiecare dimineață și seară un spirometru, pentru a măsura cât de repede expirați aerul. Dacă rezultatele indică o scădere, puteți începe să luați măsuri preventive.

piratorii). Ea co
a gravității crize
Perioadele fr
ușor obiceiul res
mină prea mult
ce duce la micșo
tității de oxigen

Respirați n

Când vă odih
superioară a p
abdomen, det
pe zi, puteți r



piratorii). Ea contribuie la reducerea frecvenței și a gravității crizelor de astm.

Perioadele frecvente de surmenaj pot institui ușor obiceiul respirației rapide. În acest fel se elimină prea mult bioxid de carbon din corp, ceea ce duce la micșorarea acidității sângelui și a cantității de oxigen pentru celule. Apare astfel „foamea de aer", nevoia de a obține și mai mult oxigen, respirând și mai rapid.

Fitoterapie: Anumite plante (echinacea, podbalul, iarba de mare, lemnul dulce, isopul și cimbrul) pot contribui la destinderea căilor respiratorii și la expectorarea mucusului. Verbina și

Respirați mai bine

Când vă odihniți, respirați suficient de adânc pentru a dilata atât partea inferioară, cât și cea superioară a plămânilor. În timp ce coboară, diafragma presează asupra organelor aflate în abdomen, determinând dilatatarea vizibilă a acestuia. Dacă faceți exercițiile de mai jos o dată pe zi, puteți reduce gravitatea și frecvența crizelor de astm prin îmbunătățirea respirației.



Respirație abdominală rapidă

Acest exercițiu relaxează peretele toracic și reduce gravitatea crizelor.

1 Cu mușchii gâtului, ai umerilor și ai feței relaxați, expirați puternic contractând mușchii abdominali, apoi relaxați abdomenul în timp ce inspirați. Continuați să respirați astfel din două în două secunde, mișcând abdomenul în ritm lent.

2 Măriți treptat viteza, până când veți respira de două ori pe secundă. Începeți cu trei serii de 10 respirații fiecare, apoi adăugați săptămânal încă 10, până când ajungeți la câte 30 în fiecare serie. Luați o pauză de 20 de secunde după fiecare serie.

Ținerea respirației după expirație

Dacă nu vă puteți ține respirația mai mult de 30 de secunde după expirație, e posibil să suferiți de hiperventilație. Acest exercițiu vă permite să vă măsurați și să vă măriți capacitatea de ținere a respirației. Rezervați-vă în fiecare zi o jumătate de oră pentru el. Scopul este să ajungeți să prelungiți timpul în care să vă țineți respirația fără dificultate până la 40–60 de secunde. Este posibil să fie nevoie de luni de exerciții regulate pentru acest rezultat. Pentru a contribui la atingerea acestui scop, faceți zilnic exerciții aerobice (v. p. 13) și luați măsuri pentru a vă controla eficient stresul (v. p. 344).

1 Folosiți un cronometru sau un ceas cu secundar. Așezați-vă relaxat, dar cu spatele drept, și țineți gura închisă pe tot parcursul exercițiului.

2 Expirați normal, apoi țineți-vă de nas și numărați câte secunde vă puteți ține respirația. Inspirați apoi încet și regulat. Reduceți timpul cât vă țineți respirația dacă aveți amețeli sau senzația de leșin sau dacă simțiți înțepături în degete.

mușețelul sunt bune mai ales dacă vă simțiți încordat. Beți zilnic una sau două căni cu ceai făcut dintr-o plantă din cele de mai sus.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Tratament

Când simțiți că se apropie o criză, îndepărtați-vă, dacă e posibil, de cauză; rămâneți într-o cameră încălzită și cereți ajutor.

Exercițiu de respirație în timpul unei crize: Așezați-vă confortabil, cu spatele drept, ținând o mână pe piept și una pe stomac și concentrați-vă pe relaxare, trăgând încet, ușor aer pe nas și umplând pieptul prin folosirea mușchilor abdominali. Mâna de pe stomac ar trebui să se ridice sau să cobore mai mult decât cea de pe piept.

Homeopatie: Următoarele remedii pot ameliora o criză ușoară de astm.

- Arsenicum: când crizele apar frecvent noaptea și vă produc agitație și teamă.
- Ipeca: dacă vă simțiți plămânii blocați cu mucus și suferiți de tuse însoțită de greață.
- Natrum sulphuricum: când crizele sunt provocate de umezeală.
- Pulsatilla: dacă vă simțiți mai bine în aer proaspăt.

Alte terapii: Acupunctura poate fi de ajutor pentru unii bolnavi de astm.

Masaj pentru evitarea unei crize

Dacă simțiți că urmează să se declanșeze o criză de astm, rugați pe cineva apropiat să vă facă un masaj pe spate așa cum e descris mai jos. Culcați-vă pe burtă, cu fața întoarsă într-o parte. Masorul:

1 Îngenunchează perpendicular cu spatele persoanei culcate și își pune podul palmelor pe marginea de sus a spatelui, evitând coloana vertebrală.

2 Aplecat în față și apăsând cu putere, lasă mâinile să-i alunece peste mușchii de lângă coloana vertebrală, de sus în jos.

3 Repetă această mișcare, mutând de fiecare dată punctul de pornire puțin mai jos, până când ajunge la ultima coastă. Face același lucru și pe cealaltă parte.



Când să apelați la medic

- Trebuie să identificați cauza astmului.
- Măsurile preventive nu opresc crizele.
- Aveți o criză în același timp cu o infecție a căilor respiratorii superioare.

Cereți ajutor urgent dacă:

- Simțiți că nu mai puteți respira, aveți amețeli, sunteți palid sau vinețiu, aveți dureri în piept în timpul unei crize.

Vezi și:
Anxietate,
Sensibilitate alimentară

Îndepărare

- Curățați piele
săpun și apă c
- Dacă așchia ie
apucați-o cu c
aproape de pi
ușor. Dacă aș
sterilizați vârf
cusut ținându-
secunde în pa
a unei flăcări.
să se răcească
folosiți-l ca să
așchia.

Aşchii intrate în piele

O aşchie mică de lemn, metal, sticlă sau alt material dur care intră în piele poate fi surprinzător de dureroasă. Dacă nu este îndepărtat, un astfel de corp străin poate produce inflamaţie şi disconfort şi se poate şi infecta. De regulă, aşchiile pot fi scoase repede şi uşor, folosind tehnici simple de prim ajutor.

Mâinile, picioarele şi genunchii sunt zonele care pot ajunge cel mai uşor în contact cu aşchii. Deşi accidentul pare lipsit de importanţă, nu îl neglijaţi. Aşchiile pot deveni o sursă de infecţie, care, în cazul cel mai rău, se întinde şi spre alte părţi ale corpului.

Tratament

Aromaterapie: Înainte şi după ce îndepărtaţi o aşchie, puneţi o picătură de ulei de levănţică, arbore de ceai sau smirnă (evitaţi smirna în primele 20 de săptămâni de sarcină). Aceste uleiuri esenţiale ajută la vindecare şi, datorită proprietăţilor lor antibacteriene, previn infecţia.

Fitoterapie: Pentru a scoate mai uşor o aşchie, aplicaţi un unguent sau o cataplasmă de ulm american timp de 24 de ore.

Leacuri din cămară

- Pentru a aduce la suprafaţă o aşchie intrată adânc în piele, puneţi o cataplasmă caldă (v. p. 33) cu pâine sau tărâţe de câteva ori pe zi. Apoi aplicaţi unguent cu tătăneasă şi acoperiţi cu un pansament uşor timp de 24 de ore.
- Scoateţi o aşchie rebelă acoperind-o peste noapte cu un plasture uns cu miere sau caolin (de la farmacie).

Homeopatie: Silicea, luată pe cale bucală, poate face să iasă la suprafaţa pielii o aşchie mică.

Îndepărarea unei aşchii

- Curăţaţi pielea din jurul aşchiei cu săpun şi apă caldă.
- Dacă aşchia iese din piele, apucaţi-o cu o pensetă cât mai aproape de piele şi trageţi-o afară uşor. Dacă aşchia este sub piele, sterilizaţi vârful unui ac de cusut ţinându-l câteva secunde în partea clară a unei flăcări. Lăsaţi-l să se răcească, apoi folosiţi-l ca să scoateţi aşchia.
- După ce aşchia a ieşit, stoarceţi rana până sângerează uşor, puneţi o picătură de ulei de arbore de ceai şi acoperiţi-o cu un pansament.



Când să apelaţi la medic

- Aşchia e mare sau nu poate fi scoasă.
- Aşchia se află pe o articulaţie.
- Zona din jurul aşchiei e roşie, umflată sau fierbinte.
- Rana din jurul aşchiei arată murdar.
- S-a format puroi în zona aşchiei.
- Nu aţi făcut vaccin antitetanic în ultimii 10 ani.

Vezi şi:
Tăieturi şi julituri

Balonare

Umflarea abdomenului este o problemă foarte comună. Deseori generează disconfort, mai ales când încep să te strângă hainele. Balonarea poate avea cauze variate, principalele fiind retenția de lichid și excesul de gaze, majoritatea putând fi tratate cu succes cu ajutorul unor remedii naturale și al unei alimentații adecvate.

ȘTIAȚI?

Denumirea franceză a păpădiei este *pissenlit* (adică „pipi-n pat") și arată că ea a fost mereu utilizată ca diuretic, împotriva retenției de lichide. Deși multe diuretice provoacă eliminarea potasiului prin urină, conținutul foarte ridicat de potasiu al păpădiei compensează acest neajuns.

Cea mai probabilă cauză a balonării abdominale este supraîncărcarea stomacului și a intestinelor. Mâncatul prea mult — mai ales alimente bogate în carbohidrați și grăsimi, cum sunt biscuiții, prăjiturile și plăcintele — poate provoca un exces de gaze intestinale. Alte cauze pot fi retenția de lichid, gastroenteritele, alergiile alimentare, constipația, sindromul de colon iritabil, boala celiacă (intoleranță la gluten, o proteină din cereale), intoleranța la lactoză (zahărul din lapte), inflamarea sau leziunile ulceroase la nivelul mucoasei gastrice sau intestinale și candidozele. Balonarea se poate datora și unei dereglări la nivelul florei intestinale și unei insuficiențe de *Lactobacillus acidophilus*, o bacterie „prietenoasă".

Multe femei suferă de balonare înaintea menstrei, când modificările hormonale provoacă retenția lichidelor. Tulburările cardiace, renale sau hepatice și un chist ovarian pot provoca și ele balonări.



Ce și cum mâncați
Alegeți cu grijă alimentele; mâncați încet și mestecați bine.

Metode preventive

Balonare produsă de retenția de lichide: Această disfuncție poate fi urmarea unei diete excesiv de sărate. Multe alimente comercializate conțin o cantitate mare de sare, precum și alte ingrediente pe bază de sodiu (inclusiv bicarbonat de sodiu sau glutamat de monosodiu), de aceea etichetele trebuie citite cu atenție. Iată cum puteți reduce cantitatea de sodiu:

- Evitați cărnurile procesate (șuncă, vită în aspic, costiță, cârnați), cuburile de concentrate pentru supe, extrasul de drojdie și snacks-urile sărate.
- Cumpărați alimente cu conținut scăzut de sare — pâine, cereale, legume conservate sau congelate, margarină și unt, sosuri, murături și supe.
- Nu fierbeți legumele în apă cu sare.
- Nu puneți sare sau produse pe bază de sodiu în mâncărurile gătite în casă.

Balonare de origine digestivă

- Mâncați puțin, dar de mai multe ori pe zi.
- Mestecați bine mâncarea și nu vorbiți în timpul mesei. Saliva conține enzime care ajută la digestie.
- Evitați băuturile gazoase.
- Nu beți în timpul mesei. Lichidele diluează acidul gastric și enzimele digestive, ducând la mărirea timpului de trecere a alimentelor prin stomac. În special fructele pot fermenta și produce gaze intestinale.
- Nu combinați alimentele cu amidon — paste făinoase și cartofi — cu fructele sau alimentele bogate în proteine.
- Evitați excesul de leguminoase, alimente grase, fructe și legume crude, căci favorizează creșterea volumului de gaze intestinale.
- Reduceți consumul de fibre vegetale, mai ales insolubile, ca cele din tărâțele de grâu.
- Luați la fiecare masă puțină papaină, un preparat pe bază de enzime de papaia.
- Dacă bănuiți că aveți o sensibilitate la un aliment, urmați o dietă prin excludere și vedeți cum reacționați (v. p. 328).
- O zi întreagă mâncați doar mere pasate sau rase foarte fin și beți doar apă minerală sau ceai de mentă. A doua zi adăugați în meniu supă de legume sau legume fierte în abur. În următoarele două zile mai adăugați orez și iaurt natural. Apoi reveniți la un regim normal.

Balonare provocată de flora intestinală

- Consumați alimente care conțin *Lactobacillus acidophilus*, cum este iaurtul. Dacă sunteți alergic la lapte, luați suplimente cu acidophilus, disponibile în magazinele cu produse naturiste.

Balonare premenstruală: În cele trei zile dinaintea apariției balonării:

- Consumați alimente bogate în vitaminele B_6 și E, magneziu și acizi grași esențiali (v. p.12).
- Renunțați la cofeină, zahăr și sare.
- Preparați un amestec din 3 picături de ulei de boabe de ienupăr și câte 2 picături de ulei de rozmarin și de levănțică la 5 linguri de ulei din semințe de struguri sau din germeni de grâu. Nu folosiți uleiul de boabe de ienupăr sau de rozmarin dacă vreți să rămâneți însărcinată. Rugați pe cineva să vă maseze partea dorsală a picioarelor (cu mișcări de jos în sus), partea inferioară a spatelui și abdomenul (cu mișcări circulare, în sensul acelor de ceasornic).
- Luați între 500 și 1500 mg de ulei de luminiță capsule de două ori pe zi, începând cu o săptămână înainte de menstră.

Tratament

Fitoterapie

- Balonări însoțite de indigestie sau gaze intestinale: turnați 1/2 de litru de apă fiartă peste 30 g de rădăcină de angelică mărunțită și lăsați să infuzeze 10 minute. Luați 2 linguri de infuzie de trei ori pe zi înainte de mese. Alternativ, mestecați frunze sau rădăcină de angelică crudă.

Compresă aromatizată
Pentru balonări premenstruale, muiați un prosop în apă caldă în care ați adăugat câte 3 picături de ulei de rozmarin și de boabe de ienupăr și câte 2 de ulei de levănțică și de chiparos. Stoarceți prosopul și aplicați compresa pe abdomen și pe piept cât mai mult timp. Nu folosiți acest tratament dacă încercați să rămâneți însărcinată.



- După masă, beți ceai de ignamă sălbatică, mentă, ghimbir, scorțișoară, fenicul, roiniță sau mușețel sau 1/2 de cană de apă caldă, în care ați lăsat câteva picături de tinctură făcută din una dintre plantele de mai sus.
- Preveniți gazele intestinale punând în mâncare condimente, ca boia de ardei iute, ghimbir, semințe de nucșoară și chimen.
- Pentru balonări datorate retenției premenstruale de lichid, beți 1 cană de ceai de semințe de țelină sau de coada calului de două ori pe zi.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Aromaterapie: Pentru balonări cu indigestie, gaze intestinale sau retenție de lichid, încercați următoarele uleiuri esențiale (nu și dacă sunteți însărcinată sau încercați să rămâneți însărcinată):

- Puneți 3 picături de ulei de piper negru la 3 linguri de ulei de floarea soarelui. După mese, masați-vă abdomenul cu mișcări în sensul acelor de ceasornic.
- Adăugați 4 picături de ulei de mentă și câte 2 picături de ulei de boabe de ienupăr și de ulei de piper negru la 1/2 de linguriță de loțiune de corp fără miros. Masați ușor abdomenul, cu mișcări în sensul acelor de ceasornic.
- Faceți o baie caldă, parfumată cu câte 3 picături de ulei de piper negru și de fenicul.
- Masați-vă abdomenul cu 2 lingurițe de ulei din sâmburi de struguri sau germeni de grâu la care ați adăugat 2–3 picături de ulei de scorțișoară, ghimbir, cuișoare sau mentă.



Masaj abdominal
Practicat cu uleiuri esențiale (v. Aromaterapie), masajul abdominal poate fi eficace contra balonării.



Contra retenției de lichid
Castraveți, pătrunjel, urzică, coada șoricelului, flori de soc și crețușcă, toate sunt eficace. Faceți ceai din aceste plante sau includeți-le în dietă.

Când să apelați la medic

- Aveți dureri persistente sau tot mai puternice.
- Ați vomitat sau aveți febră.
- Aveți gleznele umflate.
- Suferiți de balonare continuă.
- Aveți o balonare neașteptată în timpul sarcinii.

Vezi și:
Constipație, Diaree,
Gaze intestinale, Infecții cu candida,
Sensibilitate alimentară,
Sindrom de colon iritabil,
Sindrom premenstrual

Blânde

Acest tip de eczemă cu mâncărime este cunoscut şi ca urticarie, pentru că poate surveni în contact cu urzicile. De obicei e rezultatul unei reacţii alergice la ceva ce am atins, cum ar fi o plantă, sau am mâncat, ca de exemplu căpşune. Cam 20 la sută dintre oameni fac cel puţin o dată în viaţă urticarie. Femeile sunt mai predispuse decât bărbaţii, dar nu se ştie de ce.

ŞTIAŢI?

E posibil să nu aflaţi niciodată cauza eczemelor repetate, dar la patru din cinci persoane sensibilitatea dispare de la sine chiar fără tratament, în circa un an.

Când o reacţie alergică determină celulele pielii să secrete histamină, vasele sangvine locale se dilată, şi pereţii lor devin permeabili. Un lichid clar, numit ser, se răspândeşte apoi în ţesuturile înconjurătoare provocând inflamaţia caracteristică şi umflăturile care mănâncă. Erupţia survine la câteva minute din momentul când am consumat sau am atins substanţa incriminată. Umflăturile variază ca mărime şi alcătuiesc zone neregulate ca formă. Iniţial, o astfel de suprafaţă e roşie, apoi devine albă la mijloc, cu marginile roşietice. Durează cam o zi până dispare.

Blândele sunt adesea rezultatul unei alergii la o mâncare, la plante iritante (urzica), medicamente (ca aspirina sau penicilina) sau muşcături de insecte. Expunerea la soare, temperaturile extreme şi stresul pot şi ele cauza blânde.

Vinovaţi obişnuiţi
Ouăle, laptele, nucile, crustaceele şi căpşunele sunt printre cauzele cele mai frecvente ale blândelor. Dintre plante, evitaţi urzicile.



Măsuri preventive

Puteţi evita reapariţia blândelor dacă le depistaţi cauza. Nu întotdeauna este uşor de stabilit o legătură între erupţie şi alimentul care a provocat-o. Notaţi-vă tot ce consumaţi — nu numai mâncare şi băuturi, dar şi suplimente, medicamente (şi cele fără reţetă), pastă de dinţi şi apă de gură. Dacă simptomele reapar, veţi putea stabili o legătură între ce aţi ingerat şi blânde.

Dacă metoda nu dă rezultate, încercaţi prin eliminare, scoţând din meniu unul sau două alimente, timp de trei săptămâni (v. ilustraţia). Dacă nu mai prezentaţi simptome în acea perioadă, reintroduceţi alimentele în dietă câte unul, pe rând, la trei săptămâni. Dacă blândele apar din nou, mâncarea readusă ultima în meniu e cea care provoacă erupţia.

Pentru a micşora gama reacţiilor alergice la mâncare, evitaţi alimentele rafinate, care slăbesc sistemul imunitar; consumaţi produse bogate în acizi graşi esenţiali şi vitaminele A şi C (v. p. 12), care cresc imunitatea. Vitamina C este şi un antihistaminic puternic. Anumiţi factori slăbesc imunitatea şi vă pot face vulnerabili la alimente altminteri inofensive: infecţiile, stresul, lipsa de somn, problemele digestive, aerul

încărcat cu fum de țigară sau alți poluanți, anumite medicamente, pesticidele și chimicalele din mâncare.

Dacă aveți un copil mic, protejați-l contra riscurilor de alergii sau de intoleranțe alimentare hrănindu-l la sân timp de cel puțin un an. În timpul sarcinii sau alăptatului mâncați o varietate mare de alimente.

Tratament

Fitoterapie

- Contra blândelor produse de neliniște sau stres, beți ceai de valeriană sau de mușețel de două ori pe zi.
- Aplicați gel de aloe vera pentru a calma mâncărimea.
- Spălați-vă cu ceai de mușețel, studeniță sau flori de soc.
- Beți de două ori pe zi o cană cu ceai de urzici, brusture, echinacea, smirnă sau nalbă mare, cunoscute pentru calitățile lor antihistaminice.
- Aplicați cremă cu gălbenele, rocoină, tătănească, soc sau pătlagină.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Leacuri din cămară

- Calmați mâncărimea punând în apa de baie 3 linguri pline cu bicarbonat de sodiu sau 5 linguri cu fulgi mari de ovăz și stați în cadă 10–15 minute.
- Puneți în apa de baie 9 căni de oțet sau diluați 1 linguriță de oțet într-o lingură de apă caldă și aplicați pe blânde cu un tampon de vată. Oțetul previne mâncărimea, făcând pielea acidă.
- Aplicați pe erupție suc de castravete sau felii de castravete crud.



Protejați-vă copilul
Alăptatul previne eventualele alergii de mai târziu. Dacă e posibil, hrăniți copilul la sân cel puțin un an.

De la farmacie: Luați 500 mg de vitamina C cu flavonoide de două ori pe zi.

Homeopatie

- Urtica: dacă blândele mănâncă foarte tare.
- Rhus toxicodendron: dacă eczema este roșie, dureroasă, vă mănâncă și sunteți agitat.

Când să apelați la medic

- Eczema durează mai mult de o zi sau reapare.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Vă sunt afectate gura și gâtul.
- Vă simțiți gata să leșinați, nu puteți respira și aveți pulsul rapid.
- Blândele apar după ce ați luat un medicament.

Vezi și:
Arsură solară, Mâncărimi, Mușcături și înțepături de insecte, Sensibilitate alimentară

ȘTIA

Se știe că sexual poate unui atac dacă riscul deja. Totu puțin prob acest accid întâmple da urca două dificultăți, ați băut al dacă parte partener aceea persoană obicei, fa implică ma stres și mai adrenalină în cazul persoane

Boală arterială

Endemică în Europa şi America, boala arterială afectează dramatic vieţile multor oameni şi este cauza unei foarte mari proporţii de decese premature. Schimbarea modului de viaţă şi alte metode naturale pot reduce — sau chiar face reversibilă — deteriorarea arterelor şi au un impact semnificativ asupra stării generale de sănătate.

ŞTIAŢI?

Se ştie că actul sexual poate fi cauza unui atac de cord, dacă riscul există deja. Totuşi, este puţin probabil ca acest accident să se întâmple dacă puteţi urca două etaje fără dificultăţi, dacă nu aţi băut alcool şi dacă partenerul/ partenera este aceeaşi persoană ca de obicei, fapt care implică mai puţin stres şi mai puţină adrenalină decât în cazul unei persoane noi.

Arterele afectate de boală pot reduce afluxul de sânge către ţesuturi şi pot cauza hemoragii interne. Pot, de asemenea, contribui la retenţia de fluide. Boala arterială se află la originea celor mai multe afecţiuni cardiovasculare, printre care: hipertensiunea arterială, angina pectorală şi atacul de cord, dureri ale membrelor inferioare în timpul mersului, mâini, picioare şi nas reci, sindromul Raynaud, migrene, accidente vasculare cerebrale minore (accidente ischemice tranzitorii) sau majore. Ea poate cauza şi ameţeli, pierderea memoriei şi confuzie. Formele mai puţin obişnuite cuprind un grup de afecţiuni inflamatorii, cunoscute sub numele comun de arterită.

Cauze

Numeroşi factori pot duce la boală arterială. Deseori sunt prezenţi mai mulţi, care acţionează împreună cauzând boala.

Iritarea pereţilor arteriali: Favorizează acumularea pe pereţii interiori ai arterelor a colesterolului „rău" (lipoproteină oxidată cu densitate redusă — LDL). LDL-ul oxidat se depune pe pereţii interiori ai arterelor sub forma unui strat gălbui, numit aterom. Acesta îngustează arterele şi favorizează turbulenţe în curgerea sângelui; apar astfel mici leziuni, care se cicatrizează. În cel mai rău caz, arterele cicatrizate pot să se rupă în punctele cele mai slabe, generând hemoragii care deteriorează ţesuturile înconjurătoare. Interiorul neregulat al unei artere cu leziuni favorizează formarea cheagurilor de sânge şi trombozele.

Factori iritanţi cunoscuţi:

- Un nivel crescut de grăsimi oxidate în sânge.
- Un nivel crescut al zahărului în sânge.
- Fumatul şi fumatul pasiv.
- Tulburările autoimune (în care problemele sunt create de propriul sistem imunitar al persoanei).

Posibili factori iritanţi:

- Nivelul crescut în sânge al aminoacidului homocisteină (generat de carenţe de acid folic şi vitaminele B_6 şi B_{12}, de fumat, sedentarism şi tare genetice).
- Infecţiile virale sau bacteriene.

Rigidizarea arterelor: Reduce eficacitatea circulaţiei sangvine. Pereţii arterelor îşi pot pierde elasticitatea din cauza hipertensiunii, fumatului, sedentarismului sau ateroamelor.

Îngroşarea sângelui: Încurajează formarea de cheaguri de sânge şi poate fi determinată de sedentarism, infecţii, vreme rece şi/sau o dietă săracă în nutrienţi şi bogată în grăsimi saturate.

Hipersensibilitatea muşchilor arteriali: Duce la schimbări neaşteptate în diametreul arterelor şi în debitul sangvin. Cauzele acestei afecţiuni pot fi nivelurile scăzute de calciu şi magneziu, stresul,

vremea rece, fumatul, fluctuațiile hormonale, aportul insuficient de vitamina C sau consumul excesiv de grăsimi.

Metode preventive

Există un număr de factori de risc cunoscuți și care pot fi preveniți. Evitându-i și adoptând un mod de viață sănătos, veți contribui la menținerea rezistenței arterelor.

Renunțați la fumat: Fumatul provoacă o îngustare a arterelor și crește oxidarea grăsimilor din sânge. Renunțarea la fumat reduce riscul unei boli arteriale grave (proporțional cu durata abstinenței tabacice). Dacă renunțarea vi se pare imposibilă, măcar fumați mai puțin și mâncați alimente bogate în vitaminele C și E. Fiecare țigară fumată distruge aproximativ 25 mg de vitamina C și aveți nevoie atât de vitamina C, cât și de vitamina E zilnic pentru a vă proteja împotriva bolilor de inimă.

Evitați sedentarismul: O jumătate de oră de exerciții fizice — care să vă stimuleze circulația și să vă încălzească mușchii — timp de cinci zile pe săptămână sau chiar mai mult este benefică pentru inimă și pentru circulație. Exercițiile măresc proporția de colesterol protector (HDL — lipoproteină cu densitate mare) în raport cu cel dăunător (LDL), întăresc inima și contribuie la scăderea în greutate. Întotdeauna faceți o scurtă încălzire înainte de a începe exercițiile (v. p. 13), mai ales după ce ați mâncat alimente grase.

Relaxați-vă: Găsiți-vă timp zilnic să vă relaxați atât mintea, cât și corpul — vizitând prieteni, uitându-vă la filme sau la TV, gătind rețete noi, ocupându-vă de grădinărit, plimbând câinele etc. Puteți încerca și relaxarea musculară progresivă (v. p. 192), meditația sau yoga.

Când nivelul stresului este ridicat, se eliberează adrenalină, cortizon și alți hormoni. Aceștia cresc presiunea sângelui și oxidarea grăsimilor în sânge. Chiar și o depresie ușoară crește nivelurile hormonilor de stres și face sângele mai vâscos și mai predispus să formeze cheaguri. Mai mult, când sunteți stresat sau deprimat, vă purtați mai puțin de grijă și sunteți tentat să vă lăsați în voia unor obiceiuri ca fumatul sau mâncatul în exces — mai ales alimente dulci sau grase.

Controlul stresului și al depresiei se referă nu numai la îngrijirea sănătății, ci și la recunoașterea și abordarea inteligentă a emoțiilor, învățând, de



Destindere prin yoga

Ajutându-vă să rezistați la stres, yoga poate aduce o contribuție semnificativă la prevenirea bolii arteriale. Stați în picioare cu picioarele lipite și greutatea corpului ușor lăsată în față; în timp ce inspirați puternic, ridicați-vă brațele și întindeți-le deasupra capului. Rămâneți în această poziție 20 sau 30 de secunde; apoi expirați în timp ce vă aplecați ușor din talie înainte, întinzând brațele și palmele în jos, către podea. Respirând normal, rămâneți în această poziție nu mai mult de jumătate de minut, apoi îndreptați-vă ușor.



Riscuri încă de la naștere

Greutatea mică la naștere și/sau nașterea prematură pot amplifica riscurile de hipertensiune, de atac de cord și accident vascular cerebral. Dacă sunteți în această situație, luați-vă din timp toate măsurile pentru a preveni boala arterială.

te aduce o
ii arteriale.
arele lipite și
ușor lăsată
spirați
ți-vă brațele
deasupra
âneți
oziție 20 sau
le; apoi
ce vă
alie înainte,
i palmele în
espirând
aceasta
de jumătate
ptați-vă ușor.

curi
i de la
tere

catea mică la
re și/sau
rea prematură
mplifica
ile
ertensiune,
ac de cord
ident vascular
ral. Dacă
ți în această
ie, luați-vă din
toate măsurile
u a preveni
arterială.

exemplu, tehnici de control al furiei și al altor stări emoționale dificil de gestionat. Acest lucru este important mai ales dacă aveți tendința să vă ascundeți suferințele emoționale, dacă sunteți certăreț sau dacă ați pierdut de curând pe cineva drag.

Alegeți o dietă sănătoasă: Evitați să mâncați prea mult și limitați în special consumul de alimente conținând grăsimi animale (care sunt majoritatea grăsimi saturate) și acizi transgrași (prezenți în multe grăsimi vegetale solidificate). O masă copioasă, cu multe grăsimi, produce o creștere bruscă a grăsimilor din sânge, ceea ce determină formarea de ateroame. Reduceți consumul de produse animale. Unele persoane prezintă un risc crescut de boală arterială dacă mănâncă prea multă sare, pentru că aceasta poate crește presiunea sângelui.

Antioxidanții de tipul beta-caroten, seleniu mineral și vitaminele C și E reduc oxidarea colesterolului „rău". Acizii grași omega-6 (din legume, nuci, creale integrale, semințe, ulei de măsline), acizii grași omega-3 (din pești grași, semințe de dovleac), estrogenii vegetali (din produse cu soia) și fibrele solubile (din ovăz, mere) ajută la combaterea efectelor grăsimilor dăunătoare din sânge.

Acești nutrienți ajută la menținerea pereților arteriali în stare bună, întăresc sistemul imunitar și reduc riscul reprezentat de grăsimile saturate și de alți factori iritanți pentru artere. Fructele și legumele conțin salicilați naturali, care previn îngroșarea anormală a sângelui. Același efect îl au acizii grași omega-3 din pește.

Câte un pahar de vin la ocazii nu reprezintă o problemă pentru majoritatea oamenilor și chiar poate fi sănătos pentru artere — pe de o parte, pentru că le dilată, crescând astfel afluxul de sânge către mușchiul inimii și alte țesuturi, și pe de altă parte, pentru că vinul roșu (și alte câteva băuturi alcoolice) conțin antioxidanți de tipul flavonoidelor (pigmenți din plante). Sucul de struguri este o altă sursă de flavonoide pentru cei care trebuie sau preferă să evite alcoolul.

Alimente care contracarează ateroscleroza
Consumul de ceapă, praz, usturoi, roșii, mere, fulgi de ovăz și pește gras este asociat unui risc mai scăzut de boli de inimă, datorită efectelor lor de fluidizare a sângelui și/sau antioxidante. Mâncând o jumătate de ceapă crudă pe zi, puteți contribui la reducerea nivelului de colesterol „rău" din sânge.



Controlați-vă greutatea: Nu vă îngrășați, mai ales dacă acumulați grăsime în jurul taliei și pe abdomen și aveți tendința să căpătați forma unui măr. Acumularea de grăsime în aceste zone crește probabilitatea atacului de cord.

Feriți-vă de frig: Clima rece determină îngroșarea sângelui, mărind posibilitatea formării de cheaguri. Dacă locuiți într-o zonă rece, umedă și vântoasă și dacă aveți și alți factori de risc, ar fi bine să vă mutați într-o zonă mai caldă. Dacă nu este posibil, evitați frigul și îmbrăcați-vă suficient de gros când trebuie să ieșiți afară din casă.

Atenție la respirație: Evitați hiperventilația când sunteți stresat. Respirația prea rapidă face sângele relativ alcalin, ceea ce înseamnă că este mai dificil pentru hematii să furnizeze suficient oxigen celulelor din pereții arteriali. Încercați exercițiile de respirație de la p. 77.

Fitoterapie: Condimentele care produc senzația de încălzire — cum ar fi ghimbirul, scorțișoara, cuișoarele și ardeiul iute —, adăugate în mâncăruri sau în ceai, contribuie la sănătatea arterelor stimulând circulația și dilatând vasele de sânge care asigură circulația la nivelul brațelor și picioarelor.

- Beți zilnic până la trei căni de ceai de ginkgo biloba pentru a combate inflamația pereților arteriali și a preveni formarea colesterolului oxidat dăunător.
- Mâncați usturoi crud sau luați-l sub formă de tablete/capsule. Acesta reduce hipertensiunea arterială și ajută sângele să circule fără probleme, scade nivelul colesterolului și reduce oxidarea colesterolului LDL.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Suplimente: Există dovezi certe că anumite suplimente alimentare care se găsesc în farmacii sau în magazine specializate pot reduce riscul apariției bolii arteriale.

- Pectina din fibre de grepfrut măcinat poate contribui la reducerea colesterolului din sânge și la desfundarea arterelor blocate.
- Substanțele antioxidante, ca beta-carotenul, vitaminele C și E, precum și seleniul, se crede că joacă un rol important în protejarea sistemului circulator.



Purtați haine călduroase
Sângele se îngroașă la frig și astfel crește probabilitatea apariției cheagurilor.

- Bromelina, o enzimă extrasă din cozile de ananas, reduce îngroșarea sângelui.
- Aminoacidul L-arginină ajută la formarea oxidului de azot, care destinde pereții arterelor.

Tratament

Dacă suferiți de o boală arterială, nu uitați că niciodată nu e prea târziu pentru a rezolva parțial sau chiar complet această problemă. Când mergeți la o consultație medicală, discutați și despre măsurile preventive prezentate mai sus, precum și despre următoarele remedii naturale:

- Păducel, plantă utilizată în special la tratarea hipertensiunii arteriale cauzate de rigidizarea arterelor, angină pectorală și contracții arteriale. Folosiți o linguriță de flori și frunze sau fructe zdrobite pentru a face o cană de ceai pe care să o beți la intervale regulate pe parcursul zilei.
- O doză zilnică (90–300 mg) din antioxidantul coenzima Q_{10} poate reduce frecvența crizelor de angină.

Când să apelați la medic

- Simțiți dureri în timp ce mergeți, aveți amețeli sau stări de leșin inexplicabile.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Simțiți dureri în piept, brațe sau gât.
- Brusc nu mai puteți respira, aveți tulburări de vedere subite sau vă pierdeți cunoștința.
- Nu vă mai simțiți deodată brațele/picioarele sau vă schimbați subit la față, devenind palid sau vinețiu.

Vezi și:
Amețeli, Depresie, Diabet, Exces de greutate, Hipertensiune, Mâini și picioare reci, Migrenă, Palpitații, Pierderea memoriei, Sindrom Raynaud, Stres

ȘTIAȚI?
O dietă sănăt
și menținerea
control a stre
cresc imunita
iar exerciții
fizice regula
îmbunătățe
circulația. Am
fac ca o infe
să se propa
mai greu în c

cozile de ana-

formarea oxi-
ții arterelor.

ă, nu uitați că
i rezolva parțial
nă. Când mer-
cutați și despre
ıai sus, precum
urale:
al la tratarea hi-
: rigidizarea ar-
ıtrații arteriale.
unze sau fructe
e ceai pe care să
arcursul zilei.
in antioxidantul
ecvența crizelor

i și:
Depresie,
Exces de
pertensiune,
cioare reci,
Palpitații,
memoriei,
ynaud, Stres

Boală inflamatorie pelviană

Această afecțiune, cunoscută și sub denumirea de salpingită, este o infecție a organelor reproductive interne ale femeii, iar efectele sale dăunătoare asupra trompelor lui Fallopio pot duce la sterilitate. Există însă multe posibilități de a o preveni și, dacă suferiți deja de această boală, de a mări eficacitatea tratamentului prescris de medic.

ȘTIAȚI?
O dietă sănătoasă și menținerea sub control a stresului cresc imunitatea, iar exercițiile fizice regulate îmbunătățesc circulația. Ambele fac ca o infecție să se propage mai greu în corp.

Boala inflamatorie pelviană poate cuprinde colul uterin, pereții uterini, trompele lui Fallopio, ovarele sau țesuturile care înconjoară uterul, vezica urinară și intestinele. Multe tipuri de bacterii pot provoca boala, printre care chlamydia și gonococii. Ea poate să apară după contactul sexual cu un partener infestat sau, mai rar, după o naștere, avort sau chiuretaj. Femeile care folosesc sterilete prezintă un risc ce depășește media, ca și femeile tinere, active sexual, mai ales cele cu parteneri multipli. Uneori cauza nu este detectabilă. Fără un tratament adecvat, infecția poate provoca dureri repetate și bloca trompele lui Fallopio — favorizând un potențial crescut de sterilitate, sarcină ectopică sau naștere prematură.

Simptome

Zonele infectate sunt uneori sensibile și inflamate, dar simptomele pot lipsi, pot fi nerelevante sau vagi. Puteți avea dureri menstruale, ciclu abundent sau neregulat, sângerări între cicluri, leucoree (scurgere vaginală anormală), dureri de spate, febră sau greață. Puteți simți și o jenă abdominală sau o durere surdă, intermitentă sau constantă. Contactul sexual poate fi dureros.

Metode preventive

Puteți reduce riscul de a contracta o boală cu transmitere sexuală, având o relație intimă exclusivă, cu un singur partener, sănătos. Nu există nici un risc dacă înainte nu ați avut nici unul relații sexuale. Altfel, puteți reduce riscul infestării folosind prezervativul sau altă metodă contraceptivă, precauție importantă mai ales dacă sunteți după un avort sau un chiuretaj recent. Dacă nu acceptați sexul protejat, faceți anual o analiză pentru infecție cu chlamydia și pentru gonoree (ca și pentru HIV). Dacă aveți sterilet, este recomandabil ca după un timp să vă gândiți la o metodă contraceptivă alternativă.



Arcuirea spatelui
Bazat pe o poziție yoga, acest exercițiu alină durerile de spate, tonifică regiunea pelviană și întărește uterul. Arcuiți-vă spatele în sus, cum vedeți aici, numărând până la 5, apoi inspirați și lăsați încet spatele în jos, cu capul întins spre înapoi. Repetați de câteva ori. Nu faceți acest exercițiu dacă durerile de spate țin de probleme de coloană, mușchi sau încheieturi.

Tratament

Ambii parteneri sexuali trebuie să urmeze tratamentul medical și să se abțină de la contactul sexual neprotejat, până la vindecarea completă. Folosiți următoarele remedii naturiste, pe lângă orice alt tratament prescris.

Căldură: Dacă aveți dureri abdominale, odihniți-vă până ce simptomele se domolesc. Țineți pe abdomen o sticlă cu apă fierbinte acoperită sau o pernă electrică încălzită pentru a accelera circulația sângelui și a limfei și a ușura astfel congestionarea pelviană a sângelui, a limfei și a lichidului din țesuturi. Ca metodă alternativă, faceți o baie caldă în care ați adăugat 6–8 picături de ulei de rozmarin, chiparos sau mentă. Mai târziu, când vă simțiți mai bine, încercați să ședeți într-o baie caldă, apoi într-una rece și iar într-una caldă, câte 10 minute în fiecare.

Fitoterapie: Atât echinacea, cât și unghia găii îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar. Luați oricare dintre ele sub formă de ceai, tinctură sau tablete. Ceaiul de mușețel și cel de isop pot avea efecte relaxante și calmante.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Dietă: Măriți-vă rezistența la infecții printr-o dietă sănătoasă, în care includeți alimente bogate în zinc, acid folic și vitaminele A, B_6, D și E (v. p. 12). Evitați alimentele rafinate, iar în cazul în care consumați mult alcool și cofeină, renunțați la ele, căci ambele pot slăbi sistemul imunitar și reduce nivelul de vitamine B și zinc. Dacă luați antibiotice, mâncați zilnic iaurt pentru a preveni efectele adverse asupra sistemului digestiv.

Întăriți-vă abdomenul

Stați culcată pe spate, cu genunchii îndoiți și picioarele ușor depărtate. Puneți mâinile pe coaste, apoi inspirați și expirați adânc. Acum întindeți mâinile lateral, încordați și strângeți fesele și sugeți mușchii abdominali. Continuați până ce scobitura spatelui este presată de podea, apoi relaxați-vă câteva clipe înainte de a repeta. Faceți acest exercițiu de 5 ori la rând, de 2 ori pe zi, ajungând până la de 20 de ori la rând, de 2 ori pe zi.



Exerciții: Dacă vă simțiți destul de bine, faceți regulat exerciții aerobice pentru a vă întări sistemul imunitar și a stimula circulația pelviană, ceea ce permite unui număr mai mare de celule care luptă împotriva infecțiilor să ajungă în zonele infectate. Exercițiile pentru abdomen (v. ilustrația de mai sus) și spate ajută la descongestionarea pelvisului. Și exercițiile yoga sunt eficiente.

Când să apelați la medic

- În cazurile când simptomele indică boala inflamatorie pelviană.

Vezi și:
Durere abdominală, Probleme de fertilitate, Probleme menstruale

Când bol

Aceste boli
atunci când
de obicei ma
Chiar dacă e
gravidă trebu
cu persoane

Boli virale ale copilăriei

Varicela, pojarul, oreionul și rubeola sunt boli virale care apar în copilărie. Campaniile de vaccinare au făcut ca aceste boli să fie astăzi mult mai puțin răspândite decât în trecut. Simptomele pot include febră, pete roșii pe piele și o inflamare a ganglionilor limfatici. Terapiile naturale oferă o gamă amplă de opțiuni pentru tratamentul simptomatic.

Bolile virale ale copilăriei au simptome diferite, însă tratarea lor acasă este aceeași pentru toate. Dacă suspectați o astfel de infecție, apelați la medic pentru a elimina posibilitatea unei afecțiuni mai grave și pentru a preveni apariția complicațiilor, mai ales în cazul pojarului.

Varicela (sau **vărsatul de vânt**): Majoritatea copiilor nevaccinați fac varicelă, cea mai răspândită boală a copilăriei. La 15–20 de zile după contaminare apare o erupție însoțită de mâncărime, la început pe tors și ulterior pe tot corpul. Petele sunt la început rozalii și se transformă rapid în vezicule pline cu lichid. După vreo 5 zile prind crustă, și dispar treptat după 14 zile. De obicei, în primele două zile acestor simptome le este asociată și febra.

Pojarul (sau **rujeola**): Începe cu febră, nas care curge, tuse și ochi inflamați. După 3 sau 4 zile apar pete roz-maronii în spatele urechilor. Acestea se răspândesc apoi pe tot corpul și se mențin cam 5–7 zile. Copilul cu pojar are o stare generală de rău și pe interiorul obrajilor îi apar niște puncte mici, albicioase. Când erupția încetează să se mai răspândească, febra scade și copilul își recapătă vioiciunea. Pojarul poate produce complicații, cum ar fi infecții la nivelul pieptului și al urechilor și, mult mai grav, encefalite (inflamarea creierului).



Odihnă și lichide
Câteva zile de odihnă la pat sunt de obicei suficiente pentru însănătoșirea după o boală virală a copilăriei. Copilul s-ar putea să nu prea aibă poftă de mâncare, dar aveți grijă să bea multe lichide.

Oreionul (sau **parotidita epidemică**): Această boală produce umflarea dureroasă a uneia sau a ambelor glande salivare, aflate sub fiecare ureche. Umflăturile sunt deseori însoțite de febră și de dureri de urechi și de cap. Mestecatul poate de-

Când bolile apar la adulți

Aceste boli sunt rare la adulți, însă atunci când apar, simptomele sunt de obicei mai grave decât la copii. Chiar dacă ea a avut boala, o femeie gravidă trebuie să evite contactul cu persoane atinse de varicelă, pojar și, la începutul sarcinii, de rubeolă, căci oricare dintre aceste boli poate dăuna fătului. La adulți, oreionul provoacă de cele mai multe ori inflamări ale testiculelor sau ale ovarelor.

veni dureros. Boala ține de obicei o săptămână. La tineri și la bărbați se poate produce o inflamație a testiculelor, iar la fete și femei pot apărea dureri abdominale datorate inflamării ovarelor. Oreionul provoacă uneori sterilitate.

Rubeola (sau **pojărelul**): Este, de obicei, o boală ușoară, cu o erupție de culoare roșu deschis, însoțită de puțină febră și ganglioni umflați. Erupția durează între 1 și 5 zile, după care pot apărea dureri în articulații, care să țină până la 14 zile.

Metode preventive

Virușii rubeolei se transmit prin aer. Bolnavii sunt extrem de contagioși în perioada de incubație (cam 2–3 săptămâni, în funcție de infecție), ceea ce înseamnă că ei pot transmite boala înaintea apariției simptomelor. Vaccinarea este metoda preventivă de preferat în cazul acestor boli (v. p. 105), având în vedere că limitează totodată răspândirea infecției în comunitate; de cele mai multe ori, o dată avută boala, organismul devine imun la virus pentru toată viața.

Tratament

Măsuri generale: Tratamentul tuturor acestor boli presupune odihnă, scăderea febrei și îngrijire generală. Copilul bolnav sau cel la care infecția ar putea fi în stare de incubație trebuie ținut departe de bebeluși, femei gravide, vârstnici și bolnavi cronici.

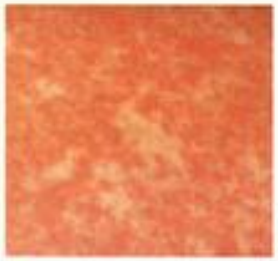
Varicelă: Pentru a evita leziunile cutanate care se pot infecta și lăsa cicatrice, nu lăsați copilul să se scarpine la vezicule. Copilul ar trebui să poarte mănuși de bumbac pe timpul nopții, pentru a

Recunoașterea simptomelor

Varicelă: Erupția cu vezicule apare întâi pe tors și apoi se răspândește pe alte părți ale corpului. Fotografia de mai jos prezintă o veziculă caracteristică bolii.



Pojar: Erupția închisă la culoare, roșie-maronie, prezentată mai jos, începe de obicei din spatele urechilor și apoi se întinde pe tors și pe abdomen.



Oreion: Semnul caracteristic al acestei infecții este umflarea glandelor parotide (salivare), localizate sub fiecare ureche.



Rubeolă: Erupția roșiatică se observă de obicei mai întâi pe față și pe piept. Mai târziu poate afecta și membrele, ca în fotografia de mai jos.



Vaccinare

În țara noastră, bebelușii sunt vaccinați obligatoriu împotriva rujeolei, oreionului și rubeolei. Copiii care prezintă riscuri speciale pentru varicelă pot fi imunizați și împotriva acesteia. Potrivit specialiștilor, riscurile unor efecte secundare grave datorate imunizării sunt mult mai mici la copilul obișnuit decât cele ale complicațiilor survenite de pe urma acestor boli.

reduce leziunile provocate de scărpinatul în somn. Dușurile sau băile cu apă ceva mai rece pot reduce mâncărimea, la fel ca făina de ovăz coloidală pusă în apa de baie. Tamponați pielea cu un prosop curat. Aplicați loțiune cu calamină sau gel de aloe vera pentru a calma mâncărimea.

Pojar: Copilul s-ar putea să se simtă mai bine dacă rămâne în pat, într-o cameră cu jaluzelele trase, deși un copil mic probabil nu va accepta să fie lăsat singur. Asigurați-vă că pe toată perioada bolii bea multe lichide.



Remedii homeopatice
Remediile obținute din următoarele plante pot ameliora simptomele infecțiilor virale din copilărie. În sensul acelor de ceas, începând din stânga sus: mutătoare (Bryonia), silur (Euphrasia), omag (Aconitum), dediței (Pulsatilla), mătrăgună (Belladonna).

Oreion: Dacă mestecatul produce durere, hrăniți copilul cu supe pasate și alte mâncăruri moi și evitați alimentele condimentate sau acide, de tipul sucului de portocale, ananasului sau tomatelor.

Rubeolă: Copilul se poate să dorească mai multă atenție sau odihnă decât de obicei, dar altminteri se va simți destul de bine pentru a-și continua activitățile obișnuite acasă.

Homeopatie

- Aconitum: în faza de debut a pojarului, când copilul e agitat sau dacă pojarul sau oreionul apar brusc.
- Apis: pentru pojar, când copilul are ochii roșii și umflați, ganglioni inflamați și stare de agitație; sau când are febră, dar refuză să fie acoperit, și e moleșit, dar nu poate să doarmă.
- Belladonna: pentru pojar, oreion sau varicelă în faza de debut, când copilul are febră foarte mare și e foarte congestionat la față, dar nu simte sete; și pentru oreion, când glandele salivare sunt foarte umflate și dureroase, mai ales pe partea dreaptă.
- Bryonia: când erupția de pojar sau umflarea glandelor, în cazul oreionului, debutează lent, copilul e foarte însetat și mișcarea îi produce dureri, așa că preferă să stea nemișcat.
- Euphrasia: când ochii lăcrimează și ustură și pentru sensibilitate la lumină în cazul pojarului.
- Mercurius solubilis: pentru un copil cu oreion care are frisoane, o respirație urât mirositoare, sete crescută, salivație abundentă, transpirație și ganglioni inflamați.
- Pulsatilla: pentru un copil cu oreion, pojar sau varicelă, care este plângăcios și cere atenție per-

Sfaturi practice de aromaterapie

- Pentru alinarea unei erupții de varicelă, adăugați câte 1 picătură de ulei de mentă și de romaniță la 1 l de apă călduță. Umeziți cu grijă veziculele cu un prosop moale și curat, muiat în această soluție.



- Faceți-i copilului o inhalație, adăugând câteva picături de ulei de eucalipt într-un bol cu apă fierbinte. Uleiul ajută la anihilarea organismelor care produc boala.



manentă, are febră ușoară și tușește, dar se simte mai bine la rece. Pentru cazurile de oreion când testiculele sunt umflate sau dureroase.

- Rhus toxicodendron: pentru oreion, pojar sau varicelă, când copilul este foarte agitat și se simte mai bine în camere încălzite. De asemenea, împotriva senzației de mâncărime provocată de varicelă.

Fitoterapie: Reduceți senzația de mâncărime produsă de veziculele de varicelă prin spălarea lor cu ceai din floare de soc sau din frunze și flori de levănțică, ori cu o soluție preparată din 1 linguriță de hamamelis distilat adăugată la 1 cană cu apă caldă.

Atenție: Pentru siguranță v. pp. 30–33.

Dietă: Când copilul are febră, dați-i multe lichide pentru a evita deshidratarea. În primele zile ale bolii îi puteți da mâncare solidă doar dacă o tolerează bine. Încercați supă de pui și alimente pe bază de carbohidrați, cum ar fi cartofii. Sucurile de fructe și legume asigură atât lichidele, cât și nutrienții necesari pentru combaterea infecției. O combinație bună este sucul de portocale cu puțină lămâie și sucul de morcovi sau sfeclă cu puțin suc de creson. Pentru stimularea sistemului imunitar, administrați capsule/tablete de usturoi sau, copiilor care acceptă, adăugați-le usturoi crud în mâncare. Când copilul are diaree, evitați produsele lactate și alimentele cu mult zahăr. Riscurile de probleme intestinale sunt mult mai mici dându-i supe de legume și orez simplu.

De la farmacie: Administrați-i copilului doza zilnică recomandată de vitamina C și flavonoide pentru combaterea infecției și vindecarea leziunilor cutanate. Poate fi utilă și aplicarea locală de vitamina E.

Când să apelați la medic

- Copilul refuză orice hrană de peste 24 de ore sau nu poate înghiți.
- Veziculele de varicelă sunt foarte umflate.
- Aveți bănuiala că este vorba de pojar.
- Copilul tușește insistent și vomită în mod repetat.
- Copilul acuză dureri puternice la încheieturi.
- Copilul are testiculele umflate sau dureroase.
- Copilul a făcut rubeolă, iar dumneavoastră sunteți sau bănuiți că sunteți însărcinată și nu v-ați vaccinat ori în copilărie nu ați avut boala.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Copilul are febră foarte mare, dureri de cap accentuate și sensibilitate la lumină, gâtul înțepenit sau este deosebit de amețit.
- Copilul bolnav are mai puțin de 12 luni.

Vezi și: Diaree, Febră

are solidă doar dacă o
ıpă de pui și alimente
ım ar fi cartofii. Sucu-
gură atât lichidele, cât
ı combaterea infecției.
sucul de portocale cu
morcovi sau sfeclă cu
u stimularea sistemului
ule/tablete de usturoi
ă, adăugați-le usturoi
pilul are diaree, evitați
ntele cu mult zahăr.
estinale sunt mult mai
me și orez simplu.

istrați-i copilului doza
tamina C și flavonoide
ei și vindecarea leziu-
ilă și aplicarea locală de

Vezi și:
Diaree, Febră

t

tuate și
bit de amețit.

Buze crăpate

Buzele pot crăpa foarte ușor și să înceapă să usture, mai ales după expunere la căldură, frig sau vânt — de exemplu, când practicați sporturi în aer liber. Buzele sunt în special vulnerabile la crăpare, pentru că, spre deosebire de pielea de pe alte zone ale corpului, ele nu au glande sebacee (producătoare de substanță grasă) și ca urmare le lipsește bariera protectoare reprezentată de substanța grasă.

ȘTIAȚI?
Uneori, deficitul de vitamina B este cauza principală a crăpării buzelor. Mâncați alimente cu conținut bogat în acest complex de vitamine (cereale integrale, legume verzi și nuci).

Vremea caldă sau vântoasă usucă pielea, iar frigul reduce circulația sangvină în părțile expuse ale corpului. Aceste condiții pot duce la crăparea dureroasă a buzelor. La fel se întâmplă dacă vă umeziți des buzele cu limba, crezând că vă va face bine. Dar problema abia se agravează, căci și saliva irită.

Metode preventive

Protejați-vă buzele împotriva căldurii, frigului și vântului, mai ales dacă sunt deja uscate. Faceți aceasta prin aplicarea unei bariere protectoare, cum ar fi balsamul sau alifia pentru buze, atunci când ieșiți din casă. Aplicați balsamul frecvent, mai ales după ce mâncați, beți sau vă spălați pe dinți ori pe față. În zilele cu soare, mai ales vara, folosiți creme cu efect de filtrare sau de ecranare a luminii solare, concepute special pentru buze. Rujul poate și el funcționa ca o barieră protectoare, însă anumite tipuri, mai ales cele concepute să reziste toată ziua, pot avea efect de uscare a buzelor, motiv pentru care cumpărați numai rujuri cu calități hidratante. În timpul iernii, țineți în cameră un umidificator ori puneți vase cu apă pe calorifere sau în preajma lor pentru a contracara efectul de uscare excesivă a pielii sau buzelor, determinat de încălzirea centrală.



Îngrijirea buzelor
Aplicați des un balsam special atunci când aveți buzele crăpate.

Tratament

- Ungeți buzele uscate cu un strat de vaselină și lăsați-o să acționeze 2 minute. Pentru a îndepărta vaselina împreună cu pielițele uscate, frecați buzele cu un prosop moale, umed și călduț sau frecați-le ușor cu o periuță de dinți moale (folosită doar în acest scop), umezită în apă călduță.
- Aplicați puțin ulei de măsline, care are proprietăți calmante și face pielea mai suplă.
- Amestecați apă de trandafir cu aceeași cantitate de glicerină, care de asemenea are proprietăți calmante și reduce iritația și inflamația și tamponați ușor de două, trei ori pe zi buzele crăpate. Sau amestecați 2 picături de ulei de trandafir cu 1 linguriță de ulei vegetal presat la rece, cum ar fi uleiul de măsline sau de migdale dulci, și masați blând buzele cu degetul muiat în acest amestec de câteva ori pe zi.
- Aplicați direct pe buze conținutul unei capsule de vitamina E.

Când să apelați la medic

- O leziune la nivelul buzelor sau în zona din jurul lor nu se vindecă într-o săptămână.
- Zona afectată s-a acoperit cu o crustă sau supurează.

Vezi și:
Herpes, Piele uscată

Celulită

Patru din cinci femei au sub piele acumulări de grăsime cu structură alveolară, numite celulită. Uneori acestea apar și la bărbați. Credința populară potrivit căreia grăsimea celulitică ar fi fundamental diferită de restul țesuturilor adipoase din corp nu are nici o bază științifică. Celulita nu reprezintă un risc pentru sănătate decât dacă persoana este obeză.

ȘTIAȚI?

Francezii numesc celulita *peau d'orange* („coajă de portocală"), din cauza asemănării între aspectul pielii din zona afectată de celulită și micile adâncituri din coaja de portocală.

Anumite părți ale corpului (coapsele și fesele), sunt mai expuse la formarea celulitei. Ea apare de obicei când nivelul hormonilor de reproducere se modifică (la pubertate, în timpul sarcinii, în preajma menopauzei și în cazul femeilor care iau pilule contraceptive) și se scapă greu de ea.

Cum se formează celulita

Grăsimea celulitică este separată de benzi rigide de țesut conjunctiv, care fac conexiune între piele și țesuturile de profunzime. Pe măsură ce luăm în greutate, celulele adipoase cresc în dimensiuni, însă benzile de țesut conjunctiv rămân de aceeași lungime. Grăsimea se acumulează înspre piele, iar benzile trag de piele în jos, de unde și aspectul caracteristic celulitei, de mici adâncituri. Această problemă devine de obicei mai vizibilă pe măsura înaintării în vârstă.

Proasta circulație a limfei poate și ea contribui la formarea celulitei. Limfa este un fluid lăptos, care transportă excesul de lichide, reziduurile și toxinele dinspre țesuturi spre sânge, prin vasele limfatice. Proasta circulație a limfei — datorată excesului de grăsime, lipsei de exercițiu fizic sau retenției de lichid — poate duce la acumularea acestor reziduuri la nivelul țesuturilor. Acesta este explicația că unele femei, deși nu sunt supraponderale, au totuși celulită.



Exerciții împotriva celulitei
Exercițiile fizice întăresc mușchii și îmbunătățesc aspectul zonelor afectate de celulită. Rugați un antrenor de fitness să vă recomande exerciții pentru părțile corpului care sunt afectate de celulită.

Metode preventive

Încercați să vă păstrați greutatea la un nivel normal și evitați îngrășarea bruscă. Faceți exerciții fizice ca să vă îmbunătățiți tonusul muscular, să reduceți grăsimile din corp și să ajutați circulația limfatică și vasculară. Nu stați în picioare sau așezat perioade îndelungate. Mâncați cinci porții de legume și fructe pe zi. Limitați consumul de alcool și cofeină. Beți suficiente lichide pe bază de apă în fiecare zi, astfel încât să vă astâmpărați setea și să aveți o urină deschisă la culoare.

Tratament

Anumite terapii naturale pot ajuta la îmbunătățirea temporară a aspectului zonelor afectate.

Masajul și fricțiunea pielii: Un masaj viguros îmbunătățește circulația, mai ales dacă este făcut cu uleiuri esențiale. Stimularea epidermei contribuie la îmbunătățirea aspectului pielii.

- Puneți câte 4 picături de ulei de lemn de cedru și de rozmarin și câte 3 picături de ulei de chiparos și de paciuli la 5 linguri de ulei vegetal

obținut prin presare la rece (ulei de măsline sau de migdale dulci). Evitați uleiul de lemn de cedru, chiparos și rozmarin în primele 20 de săptămâni de sarcină. Masați zonele celulitice de două ori pe zi.

- Frecați ușor aceleași zone cu o perie uscată și moale, începând de la tălpi și urcând spre inimă. Astfel stimulați circulația și îndepărtați celulele moarte ale pielii, care va arăta mai bine.



Fitoterapie: Păpădia conține substanțe care ajută ficatul să descompună produsele reziduale și toxinele, iar rinichii să elimine din sânge reziduurile și excesul de apă.

- Puneți frunze de păpădie în salate sau gătiți-le asemenea frunzelor de spanac.
- Beți zilnic 1 cană cu ceai de păpădie, obținut din 60 g de frunze proaspete la 1/2 litru de apă.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33

Dietă de eliminare a toxinelor: Această dietă poate ajuta la eliminarea excesului de lichide din organism, a reziduurilor și toxinelor. Dar este bine să consultați un medic sau un nutriționist înainte de a începe un astfel de regim.

- Cea mai mare parte a alimentelor consumate trebuie să fie reprezentată de fructe și legume proaspete și crude, de orez nedecorticat, semințe și fasole încolțită.
- Beți multe lichide, mai ales apă de izvor. Sucurile de fructe și legume și ceaiurile de plante sunt și ele foarte bune. Renunțați total la băuturile alcoolizate sau cu cofeină.
- Evitați alimentele rafinat procesate și limitați consumul de produse de origine animală, cum ar fi carnea, mezelurile și lactatele.

Când să apelați la medic

Deși celulita nu este deloc estetică, medicul nu poate să vă indice decât o dietă sănătoasă și exerciții fizice. Dacă vă gândiți să apelați la chirurgia plastică pentru a îndepărta surplusul de grăsime, rugați medicul să vă recomande un chirurg reputat și profitați de ocazie pentru a discuta despre riscurile reale pe care le implică o astfel de intervenție.

Vezi și:
Balonare, Exces de greutate

Împotriva celulitei
La baza unei diete de eliminare a toxinelor stau fructele și legumele, pentru că sunt bogate în nutrienți, ușor de digerat și conțin multe fibre.

Colici

Aproximativ 25 la sută dintre nou-născuți suferă de accese inexplicabile de plâns de nepotolit — denumite adesea colici. Această tulburare începe din primele săptămâni de viață și atinge apogeul în jurul vârstei de 6 săptămâni. Aproape toți copiii cu colici depășesc această situație până la vârsta de 3 luni. Între timp, există diferite tratamente care pot liniști bebelușul.

ȘTIAȚI?

Unii bebeluși cu colici par să fie calmați de muzica instrumentală și vocală sau chiar de zgomotul aspiratorului de praf ori de cel al motoarelor auto.

Un bebeluș cu colici poate plânge câteva ore zilnic, mai ales în prima parte a nopții. El își trage genunchii spre piept și are abdomenul tare și umflat. În caz că adoarme, după o oră sau două se poate trezi urlând.

Cei mai mulți copii cu colici sunt de altfel sănătoși. Ei plâng din mai multe motive, dar plânsul cauzat de colici este diferit, căci copilașul are dureri, nu este doar obosit sau flămând. Se crede că durerea vine de la mușchii tensionați ai peretelui intestinal, dar cauza reală nu se cunoște. Între explicațiile posibile sunt:

- Gazele blocate în intestine.
- O problemă privind alimentația.
- O reacție la inhalarea fumului de țigară sau la laptele matern alterat de nicotină.
- O alergie la formula laptelui sau la ceva din dieta mamei care alăptează.
- Faptul că nervii tractului digestiv nu au ajuns la maturitate.
- Introducerea alimentelor solide înaintea vârstei de 3 luni.



Îmbrățișări liniștitoare
Când sugarul are colici, plimbați-vă cu el ținându-l lipit cu grijă de piept. Căldura corpului părintelui îl calmează și îl face să se simtă în siguranță.

Tratament

Dietă: În cazul alăptării, sugarului trebuie să i se lase timp suficient pentru a bea laptele care curge din sân numai după mai multe minute de supt. Trecerea prea curând a sugarului la celălalt sân, înainte de a fi supt acest fel de lapte, poate lăsa impresia că bebelușul este sătul, dar, de fapt, el este hrănit doar cu „laptele dintâi", mai puțin bogat în grăsimi. Fără prezența a ceea ce se numește „laptele ulterior", „laptele dintâi" trece rapid din stomac în intestin, unde lactoza (zahărul din lapte) poate fermenta, producând gaze. Dacă mama are o cantitate mare de lapte, este indicat

Traiul alături de un sugar cu colici

Dacă nimic nu pare să calmeze copilul, va trebui să vă resemnați cu ideea că veți avea câteva săptămâni grele, până când problema se rezolvă de la sine. Între timp, reduceți la minim alte stresuri și încercați să vă odihniți când bebelușul doarme.

să alăpteze copilul la fiecare supt doar dintr-un singur sân.

Excludeți din dieta proprie alimentele iritante care ar putea trece în lapte. Unora dintre bebelușii hrăniți la sân, produsele lactate consumate de mamă le pot crea neplăceri, iar alții sunt sensibili la substanțe din ouă, banane, mere, portocale, căpșune, roșii, ciocolată, cafea, cola sau alcool.

În laptele matern mai pot ajunge și urme de alimente care produc gaze (conopidă, broccoli, fasole, varză de Bruxelles, ardei, ceapă, usturoi, rubarbă și castraveți). Dacă mâncați unul dintre aceste alimente și bebelușul plânge după primul sau al doilea alăptat, evitați alimentul suspectat. Introduceți în dietă plante aromatice și condimente calmante: ghimbir, chimen, mărar, cimbru, fenicul și scorțișoară.

Dacă bebelușul este hrănit artificial cu o anumită formulă de lapte, nu o schimbați decât la recomandarea pediatrului.



Legănatul induce somn
Mulți sugari cu colici sunt calmați de legănarea cărucioruului sau a automobilului în mers.

Fitoterapie: Întrebați pediatrul dacă ar fi indicat un tratament cu plante. Dacă da, dați-i bebelușului mici înghițituri de ceai cald de plante, dintr-o ceașcă sau o lingură, înainte de a fi hrănit. Feniculul, mușețelul, ghimbirul, roinița sau menta pot relaxa stomacul și intestinele și pot preveni spasmele dureroase care, probabil, constituie cauza colicilor. Nu depășiți un sfert de cană dintr-un astfel de ceai într-o zi.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie: Magnesia phosphorica este un remediu eficient din toate punctele de vedere în cazul când bebelușul își strânge genunchii la piept și se simte mai bine la căldură și masat ușor. În caz că bebelușul vi se pare extrem de agitat, încercați Chamomilla sau Colocynthis.

Alte terapii: Osteopatia cranială pare să aducă ameliorare în unele cazuri.

Masajul pentru sugar

În fiecare zi, când sugarul este calm, culcați-l pe genunchi sau pe un prosop întins pe pat. Masați-i ușor abdomenul, cu mișcări circulare. Când faceți masajul, ungeți-i pielea cu 1 linguriță de ulei cald de măsline sau de jojoba, combinat cu 1 picătură de ulei de măghiran, romaniță sau portocală. Toate aceste uleiuri — atunci când vaporii lor sunt inhalați — favorizează relaxarea stomacului și intestinelor încordate ale bebelușului.



Când să apelați la medic

- Dacă suportați greu situația sau dacă vă supărați pe copil.
- Când sugarul continuă să plângă perioade îndelungate și după vârsta de 4 luni.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Sugarul vomită, are scaune neobișnuite sau cu sânge, i-a apărut o erupție, dacă are febră sau abdomenul dur.

Vezi și:
Probleme de alăptare

Constipație

Această dereglare, care este din ce în ce mai obișnuită mai ales în țările dezvoltate economic, presupune un intestin leneș, scaune dureroase sau dificil de evacuat. Constipația poate da stări de indispoziție generală și poate conduce și la alte probleme, cum ar fi hemoroizii. Ea poate reprezenta și un simptom al unei afecțiuni intestinale mai complicate.

ȘTIAȚI?
Constipația poate provoca dureri de cap, respirație urât mirositoare, pierderea strălucirii pielii și oboseală.

Ultima fază a procesului digestiv se petrece în colon sau intestinul gros, lung de 1,5 m și populat cu miliarde de bacterii, drojdii și alte microorganisme, cunoscute sub denumirea de floră intestinală. Unele dintre acestea ajută la detoxifierea reziduurilor și la prevenirea infecțiilor. Un echilibru corect între microorganismele din flora intestinală previne atât constipația, cât și diareea.

Reziduurile alimentare se deplasează prin intestin datorită peristaltismului — mișcări ritmice involuntare. Durata unui tranzit sănătos, socotit din momentul ingerării hranei și până la producerea mișcărilor intestinului, este între 12 și 48 de ore, deși chiar și până la 72 ore este socotit acceptabil dacă mișcările intestinului sunt regulate. Persoanele cu intestine sănătoase au cel puțin un scaun pe zi, omogen, calm și evacuat ușor. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, intestinele devin mai leneșe.

Cauza constipației este de obicei o dietă necorespunzătoare. Alimentele rafinate, sărace în fibre alimentare și insuficiența fluidelor încetinesc funcționarea sistemului digestiv, la fel lipsa de exercițiu, stresul prelungit, sarcina și, foarte rar, o cauză fundamentală, ca hipotiroidia sau cancerul de colon. Anumite medicamente — între care analgezicele, antidepresivele, antibioticele și pilulele contraceptive — pot produce constipație. În mod paradoxal, și folosirea regulată a laxativelor poate fi cauza constipației, slăbind intestinul și făcându-l mai leneș.



Exerciții fizice
Persoanele cu profesii sedentare sunt deosebit de predispuse la constipație. Introduceți suficiente exerciții fizice în programul zilnic.

Metode preventive

Pentru a evita constipația, mâncați alimente bogate în fibre, renunțând la alimentele rafinate, procesate și bogate în grăsimi. Totuși, adăugarea în dietă de fibre sub forma de tărâțe de grâu nu este recomandată, fiindcă acestea irită colonul. Sunt de preferat tărâțele de ovăz sau de orez.



Alimente bogate în fibre
Fructele, vegetalele și alimentele integrale (pâine din grâu integral și orez brun) contribuie la deplasarea rapidă a materiei reziduale prin tractul digestiv.

Verificați dacă mâncați cantități suficiente de alimente bogate în magneziu (crustacee, nuci, semințe, fasole, cereale integrale). Dacă s-a ivit o problemă, întrebați medicul dacă puteți lua suplimente cu magneziu.

Beți zilnic șase pahare de lichide pe bază de apă, pentru a face scaunele mai moi, voluminoase și ușor de evacuat. Creșteți cantitatea de apă dacă sunteți corpolent sau activ ori dacă vremea este călduroasă. Sucurile de fructe și legume stimulează activitatea intestinelor. Puteți procura sucurile și din comerț, dar e mai bine să le preparați personal și să le beți imediat (v. caseta).

Sucuri pentru regularizarea scaunelor

Preparând aceste rețete recomandate pentru ameliorarea constipației, obțineți un pahar mare de suc. Beți până la 3 pahare de suc pe zi.

Suc de spanac

Faceți suc dintr-o mână de frunze de spanac (sau de creson), o treime dintr-un castravete și două roșii. Diluați cu un volum egal de apă plată sau filtrată.

Suc de mere și struguri

Faceți suc din două mere și 250 g de struguri. Pentru variație, puteți înlocui merele cu pere, papaia sau ananas.

Tratament

Compresе: Punând alternativ comprese calde și reci pe abdomen vă puteți stimula intestinele. Începeți cu compresa caldă. Muiați un prosop mic în apă foarte caldă, puneți-l împăturit pe abdomen și lăsați-l trei minute. Îndepărtați-l și înlocuiți-l cu un prosop muiat în apă foarte rece. Lăsați-l pe loc un minut. Continuați să alternați compresele timp de 10 până la 20 de minute.

Factori psihologici: Așa cum unele persoane reacționează la stres printr-o migrenă sau o ecze-

Masaj pentru constipație

Cu un partener

Un prieten vă poate face un masaj abdominal blând, dar renunțați dacă apare un disconfort. Masorul trebuie să pună ambele mâini pe partea inferioară a abdomenului, urcând cu mișcări circulare lente spre partea din stânga sus a abdomenului, sub ultimele coaste, și coborând pe partea interioară a osului șoldului stâng. Apoi aduce mâinile la punctul inițial și, cu mișcări circulare ritmice, repetă manevra timp de până la 10 minute.



Automasaj

Preparați uleiul de masaj adăugând câte 2 picături de ulei de rozmarin, de măghiran și de romaniță la 5 linguriță de ulei de migdale dulci sau un ulei vegetal presat la rece. (În primele 20 de săptămâni de sarcină, fără ulei de rozmarin.) Masați-vă cu acest ulei timp de câteva minute în fiecare zi partea inferioară a abdomenului și pe urmă zona șalelor, cu mișcări ferme, blânde, în sensul acelor de ceasornic.



mă, altele fac diaree sau se constipă. Dacă vă simțiți tensionat, încercați să găsiți modalități viabile de stăpânire a reacției față de stres (v. p. 344).

Dietă: În plus față cele arătate la „Metode preventive", încercați și următoarele recomandări:

- Beți dimineața sucul lăsat de 5–6 prune uscate fierte, iar seara târziu mâncați prunele. Smochinele constituie o bună alternativă.
- Mâncați iaurt activ, care ajută la restabilirea echilibrului florei intestinale în caz că acesta a fost dereglat de antibiotice sau de gastroenterită.
- Consumați zilnic câte 1 linguriță de miere.
- Muiați 1–2 linguriițe de semințe de in sau de psyllium într-o cană cu apă caldă timp de două ore. Adăugați lămâie și miere după gust, iar seara beți lichidul cu tot cu semințe. Beți multe lichide când folosiți acest remediu.

Presopunctură pentru constipație



Pe durata constipației, apăsați două minute pe zi, cu degetul mare, punctul TÎ 6, aflat la patru degete deasupra încheieturii mâinii, pe fața antebrațului.

Fitoterapie:

- Preparați un ceai din lemn dulce, ghimbir, rădăcină de păpădie, rădăcină de măcriș galben și brusture. Beți 3 căni pe zi.
- Luați seara 3 capsule de usturoi timp de o săptămână pentru a reechilibra flora intestinală.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Începeți ziua cu yoga

Dacă sunteți constipat dimineața, încercați acest exercițiu. (Nu este recomandat hipertensivilor.) Rugați un profesor de yoga să verifice că îl practicați fără riscuri.



1 Începeți prin a bea 2 pahare de apă călduță. Culcat pe spate, ridicați picioarele în timpul inspirației, la nevoie îndoind genunchii.

2 Expirați ridicând picioarele mai sus; șoldurile se desprind de podea și sunt susținute de mâini. Trunchiul trebuie să rămână la un unghi de 45 de grade cu podeaua, iar picioarele în poziție verticală.

3 Expirați forțat, din abdomen, apoi inspirați și relaxați-vă. Continuați să respirați astfel timp de 40 de respirații, apoi coborâți picioarele și odihniți-vă. Repetați această succesiune de 40 de respirații încă de două ori. Apoi așezați-vă pe toaletă, cu picioarele ridicate, pentru a stimula deschiderea intestinelor.

Când să apelați la medic

- Dacă situația survine dintr-o dată și măsurile de autotratament nu dau rezultate în decurs de trei zile.
- Dacă scaunele sunt negre sau cu urme de sânge.
- Dacă aveți durere abdominală sau febră.
- Dacă suferiți de multă vreme de constipație.
- Dacă medicația poate fi cauza constipației.

Vezi și:
Diaree, Diverticuloză,
Hemoroizi,
Sindrom de colon iritabil

Convulsii

Convulsia se manifestă sub forma unor contracţii violente, involuntare şi sacadate ale muşchilor, adesea însoţite de pierderea conştienţei. Ea apare ca urmare a unei activităţi electrice haotice în creier. Crize convulsive repetate pot fi cauzate de o formă de epilepsie. Izolat, criza convulsivă poate fi provocată de febră foarte mare sau poate apărea ca reacţie la o anumită medicaţie.

O persoană din 130 suferă în mod repetat de convulsii — ceea ce se numeşte epilepsie —, dar la o persoană din trei boala se vindecă cu timpul. Cele două tipuri principale de epilepsie se numesc *grand mal* şi *petit mal*. În primul caz, bolnavul îşi pierde conştienţa câteva minute şi se prăbuşeşte; muşchii săi au spasme şi convulsii necontrolate. Epilepsia petit mal are ca efect pierderea momentană a conştienţei, dar fără convulsii. Aceasta se întâlneşte mai ales la copii.

Printre cauzele epilepsiei se numără traumatisme cranio-cerebrale, traume la naştere, infecţii sau tumori cerebrale, sevraj de alcool sau droguri, atac cerebrovascular sau dereglări metabolice. Adesea, nu există nici o cauză aparentă.

Metode preventive

Crizele pot fi declanşate de lumina intermitentă sau pâlpâitoare, precum cea a unui ecran de televizor sau de computer, a unui tub de neon defect sau cea specifică iluminatului stroboscopic de discotecă. Unele persoane par a fi sensibile la anumite lungimi de undă ale luminii.

- Evitaţi mediile cu risc. Aşezaţi-vă departe de televizor, într-o încăpere bine luminată. Înlocuiţi imediat un tub fluorescent defect. Nu frecventaţi localuri iluminate stroboscopic.
- Întrebaţi-vă medicul sau opticianul dacă e cazul să vă procuraţi ochelari cu lentile special colorate. Există dovezi că acestea ar putea contribui la reducerea frecvenţei convulsiilor.

Dietă: Anumite persoane au convulsii ca urmare a unei sensibilităţi alimentare, care le afectează echilibrul chimic al creierului. Procedaţi prin eliminare pentru a depista alimentele care pot provoca criza (v. p. 328). Notaţi-vă ceea ce mâncaţi,



Uleiuri esenţiale calmante
Masajul aromaterapeutic, în special cel al feţei, facilitează relaxarea, prin aceasta contribuind la prevenirea convulsiilor declanşate de stres şi oboseală.

Factori declanşatori

Dacă sunteţi predispus la crize convulsive, încercaţi să identificaţi şi să evitaţi orice le-ar putea declanşa. Declanşatorii cei mai comuni sunt:

- Lumini intermitente sau pâlpâitoare.
- Stresul sau epuizarea.
- Modificarea nivelului hormonal înainte de ciclu sau în timpul sarcinii.
- Sensibilitatea la anumite alimente.
- Febra ridicată — mai ales la sugari şi copii mici (vezi chenarul, p. 116).

pentru a putea verifica dacă mâncarea unui anumit aliment este întotdeauna urmată de convulsii. Lipsa anumitor nutrienți poate provoca și ea convulsii. Consumați alimente care să conțină:

- Vitamina B_6 (carne slabă, pește, cereale integrale, nuci și alune, semințe, gălbenuș, banane, verdețuri)
- Calciu (lapte și iaurt, oasele moi de la sardele sau somon din conservă, fasole, mazăre, verdețuri, nuci și alune, semințe)
- Magneziu (moluște și crustacee, fasole, cereale integrale, legume, nuci și alune, semințe).

Stres: Evitați oboseala prea mare și încercați să vă controlați stresul (v. p. 344), mai ales dacă vi se pare că are legătură cu declanșarea crizelor convulsive.

- Când vă simțiți încordat, rugați un prieten să vă facă un masaj (sau masați-vă singur picioarele, mâinile, abdomenul sau fața) folosind 4 picături de ulei de levănțică la 2 linguriițe de ulei de migdale dulci.
- Împotriva oboselii, înlocuiți uleiul de levănțică cu ulei de roiniță.

Febra și convulsiile la copii

Unii copii sunt predispuși la convulsii când fac febră mare. Această situație poate apărea când copilul a contractat o boală febrilă, dacă este prea gros îmbrăcat sau învelit ori dacă este cald în încăperea în care se află. Când copilul are febră, luați măsurile care se impun (v. p. 175). Dacă apar convulsii, recurgeți la ajutor medical de urgență.

Tratament

De obicei crizele convulsive nu sunt grave, iar refacerea este rapidă. Este bine să știți ce se poate face pentru o persoană în această situație (v. caseta, stânga). Dacă suferiți de convulsii repetate, asigurați-vă că familia și colegii dumneavoastră știu cum să vă dea ajutor. Purtați o brățară de identificare pe care să fie scris ce afecțiune aveți, ca la nevoie să vi se poată da un ajutor adecvat.

Ce trebuie făcut în asemenea cazuri



Dacă o persoană are o criză convulsivă, luați următoarele măsuri pentru a o ajuta:

- Păstrați-vă calmul. Îndepărtați de lângă victimă obiectele dure sau ascuțite (mobilier) cu care se poate răni.
- Așezați victima pe o parte, desfaceți-i hainele și îndepărtați-i pe curioși.
- Nu împiedicați mișcările victimei și nu-i puneți nimic în gură (probabilitatea să-și muște limba este redusă, în schimb puteți să-i spargeți dinții).
- Când criza s-a sfârșit, așezați bolnavul în poziția de refacere (v. p. 213) și rămâneți lângă el până când redevine conștient.

Când să apelați la medic

- Dacă frecvența convulsiilor crește, în ciuda tratamentului cu anticonvulsive.
- Simptomele sunt noi sau altfel decât de obicei.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Nu ați mai avut convulsii.
- O persoană care nu a fost diagnosticată ca epileptică are o convulsie.

Vezi și:
Febră, Leșin, Oboseală, Stres

Crampe în picioare

Spasmele musculare provoacă dureri considerabile. De obicei afectează mușchiul gambei, dar pot acționa și asupra piciorului, brațului sau mâinii. Pentru majoritatea oamenilor, cârceii sunt o neplăcere trecătoare, dar există persoane pentru care reprezintă un accident frecvent. Remediile din plante se dovedesc oricând utile, iar un stil de viață sănătos îi împiedică să revină.

ȘTIAȚI?

Aplicarea unui amestec de oțet, apă caldă și miere poate ușura cârceii din picioare.

Durerea unei crampe rezultă din contracția prelungită, excesivă și neobișnuită a mușchiului. Cauze posibile includ o creștere a acidului lactic în mușchiul suprasolicitat, afectarea nervului prin mișcări repetate, statul îndelung într-o poziție incomodă sau proasta circulație.

Metode preventive

- Mâncați legume proaspete (mai ales creson și pătrunjel), fructe proaspete, cereale integrale și produse lactate cu un conținut scăzut de grăsime pentru a furniza mușchilor calciu, fier, magneziu, potasiu și zinc, de care au nevoie ca să funcționeze corect. Beți multe lichide.
- Faceți exerciții fizice moderate în fiecare zi, dar dacă acestea implică mișcări repetate, ca alergarea sau înotul, întindeți-vă și relaxați-vă mușchii cinci minute la fiecare jumătate de oră.
- Faceți o baie caldă înainte de vă băga în pat și acoperiți-vă bine.
- Evitați să utilizați fie prea multă, fie prea puțină sare, întrucât ambele extreme pot cauza crampe.
- Beți o cană de ceai de călin, mușețel și verbină înainte de a merge la culcare.

Întinderi binefăcătoare
Când aveți o crampă, sprijiniți-vă de perete cu piciorul afectat întins spre înapoi, bine înfipt în sol.



Tratament

Scăpați de cârcel întinzând mușchiul contractat (v. foto). Frământați și încordați mușchiul pentru a dispersa tensiunea rămasă.

Presopunctură



Apăsați cu degetul mare punctul V 57 din mijlocul dosului pulpei, unde se întâlnesc mușchiul și tendonul. Începeți cu o apăsare ușoară, sporind forța. Apăsați apoi câteva secunde punctul V 54 din mijlocul cutei din spatele genunchiului. Nu faceți acest lucru dacă sunteți însărcinată.

Aromaterapie: Aplicați o compresă fierbinte cu ulei de levănțică, măghiran sau ghimbir. Puneți 1 sau 2 picături din fiecare într-un vas cu apă caldă. Întindeți o pânză pe suprafața apei. Stoarceți ușor și aplicați-o pe picior cu partea unsă în jos.

Homeopatie: Aplicați unguent cu arnică pe mușchiul afectat.

Când să apelați la medic

- Suferiți des de crampe în picioare.
- Aveți crampe în picioare când umblați.
- Un cârcel persistă mai mult de o oră.
- Crampa în picior este asociată cu probleme de circulație.

Dependențe

Comportament necontrolat, dependența fizică sau emoțională se mai numește și adicție. Poate fi vorba de dependență de o substanță — un drog sau alcool — ori de o activitate, de pildă mâncatul în exces sau jocurile de noroc. Există câteva tratamente simple care pot ajuta la debarasarea de aceste obiceiuri. Dependențele grave necesită însă de multe ori ajutorul unui specialist.

ȘTIAȚI?

Comportamentul adictiv ridică nivelul dopaminei și al altor neurotransmițători care induc starea de bine. Revenirea acestor substanțe la nivelurile lor inițiale sau chiar sub acestea provoacă simptome de sevraj — dacă nu vă oferiți o prelungire a stării euforice, repetând obișnuința.

Dacă asociați o activitate cu plăcerea, cu eliberarea de stres sau de sentimente neplăcute, vă puteți obișnui să recurgeți la ea oricând simțiți nevoia s-o faceți sau când treceți prin clipe dificile. Unele dependențe, cum ar fi fumatul sau băutul în exces, dăunează organismului. Însă un obicei care devine trăsătură dominantă a vieții poate avea un efect nociv asupra sănătății fizice și psihice și poate fi periculos chiar și pentru cei din jur.

Substanțe precum narcoticele sau nicotina creează foarte ușor dependență fizică. Cercetările arată că unii oameni sunt mai predispuși genetic la dependență, pentru că au un echilibru aparte al substanțelor chimice în creier. Depresia sau anxietatea, de exemplu, pot fi asociate unui dezechilibru al neurotransmițătorilor (cum ar fi serotonina) și al hormonilor (ca adrenalina), care crește probabilitatea transformării poftelor în dependențe. Totuși, influențele sociale, emoționale și comportamentale sunt și ele importante. Cu hotărâre, consecvență și susținere, formele de comportament adictiv pot fi deseori schimbate.

Ajutați-vă singur

Notați-vă într-un caiet activitățile pozitive care pot înlocui comportamentul dăunător:



conversația cu un prieten, o baie aromatică sau o plimbare. Apoi, de câte ori sunteți gata să cedați dependenței, scoateți caietul, descrieți amănunțit ce simțiți și alegeți una dintre activitățile de substituție pe care le-ați însemnat acolo.

Metode preventive

Dacă sunteți înclinat către dependență, încercați să recunoașteți semnalele de alarmă și găsiți alternative, moduri de comportament mai puțin autodistrugătoare. De pildă, dacă reacționați la despresie sau stres luând un pahar cu alcool, o țigară sau un biscuit, trebuie să aflați o cale mai bună de a vă satisface nevoile de bază și de a ține stresul sub control (v. p. 344).

Tratament

Terapie de grup: Interesați-vă ce terapii de grup există pentru dependența de care suferiți. Binecunoscutul program în 12 etape al Alcoolicilor Anonimi, de exemplu, a fost adaptat și la alte tipuri de dependențe.

Yoga și meditație: Studiile arată că exercițiile yoga, meditația și vizualizarea pot ajuta la întreruperea dependențelor și la dobândirea unei ati-

tudini mai benefice pentru sănătate. O lecție zilnică de exerciții yoga, de exerciții de respirație și de relaxare (v. p. 141) poate să vă calmeze, să vă reducă simptomele de sevraj și să vă întărească voința. Îmbunătățind starea de spirit și redând încrederea în sine, exercițiile sunt arme puternice de luptă împotriva dependenței.

Dietă: Dacă sunteți alcoolic, introduceți în dietă alimente bogate în beta-caroten, magneziu, crom, zinc și vitaminele B, C și E pentru a ajuta organismul să-și satisfacă nevoile sporite de vitamine, minerale și acizi grași esențiali, dar și pentru a reduce dorința de a bea. Dependența de alcool și tutun se poate asocia cu un nivel redus al zahărului în sânge. Pentru a o combate, mâncați puțin și des, limitând la minimum alimentele care conțin zahăr. Urmați o dietă bogată în proteine și carbohidrați complecși: pâine și paste din făină integrală, orez brun. Beți multe lichide fără alcool; deshidratarea poate fi factor declanșator al comportamentului adictiv.

Alte terapii: Apelați la ajutorul unui specialist în tehnici cognitive, care vă va ajuta să înțelegeți ce faceți și din ce motiv și să descoperiți alte modalități de a atinge aceleași scopuri și de a satisface aceleași nevoi. Chiar dacă dependența nu se datorează stresului, terapia poate fi de ajutor. Acupunctura, hipnoterapia și biofeedback-ul pot da și ele rezultate bune.

Masaj de relaxare

Automasajul poate contribui la diminuarea efectelor sevrajului și calma încordarea, atunci când încercați să rezistați adicției.



1 Așezați-vă confortabil și masați-vă labele picioarelor cu 1 lingură de ulei de migdale dulci amestecat cu 2 sau 3 picături de ulei de levănțică, geranium, neroli sau iasomie.

2 Cu același amestec masați-vă partea de jos a picioarelor cu mișcări prelungi, încete, pornind de la gleznă și până la genunchi.

3 Ungeți-vă ușor fața și gâtul cu o cremă hidratantă.

Înlocuirea nutrienților
Cerealele integrale conțin multe vitamine și minerale, care deseori le lipsesc celor dependenți de alcool.



Când să apelați la medic

- Situația pare că a scăpat de sub control.
- Dependența vă creează probleme emoționale sau fizice.
- Comportamentul adictiv începe să vă afecteze negativ relațiile cu ceilalți.

Vezi și:
Anxietate, Depresie, Exces de greutate, Stres

Cereți urgent ajutor dacă:

- Ați luat o supradoză din substanța de care sunteți dependent.
- Vă puneți în primejdie securitatea personală și pe a celor din jur.

Depresie

Majoritatea oamenilor se simt din când în când abătuți. Adevărata depresie se manifestă printr-o tristețe persistentă, pesimism, sentimente de anxietate și de deznădejde. Ea are atât efecte fizice, cât și comportamentale. În timp ce cazurile grave necesită îngrijiri medicale, terapiile naturale îi pot ajuta pe cei cu depresii ușoare și pot completa eventualele tratamente prescrise de medic.

ȘTIAȚI?

Cercetătorii folosesc înmulțirea selectivă și modificările genetice pentru a produce alimente mai bogate în triptofan. Acest aminoacid ajută creierul să producă serotonină, o substanță care poate induce o dispoziție mai optimistă. Aceste alimente vor putea fi folosite în viitor la combaterea depresiilor ușoare.

Este normal ca evenimente stresante, probleme nerezolvate sau certuri să dea o proastă dispoziție. Un sentiment de depresie mai profundă poate surveni în urma unei pierderi semnificative: eșecul unei căsnicii, doliu sau eșec profesional. Există oameni care în urma unei astfel de pierderi nu sunt capabili să-și revină, deoarece suferă de un dezechilibru al neurotransmițătorilor cerebrali, care poate provoca o depresie chiar în absența unui eveniment dureros. În aceste cazuri, tratamentele cu cele mai bune rezultate sunt cele făcute de specialiști, care se adresează în mod egal problemelor emoționale și celor fizice.

Între cei diagnosticați cu depresie femeile sunt mai numeroase, în parte datorită faptului că ele recurg mai repede la ajutor specializat, dar și fiindcă ele pot avea depresii de origine hormonală.

Cauze

Depresiile pot avea numeroase cauze.

- O predispoziție genetică și/sau biochimică de a avea dispoziții fluctuante sau de depresie.
- Depresia înaintea perioadei menstruale, posibil datorată modificării nivelurilor hormonale.
- Depresia postnatală, ca rezultat al modificărilor hormonale, dar și al altor probleme: lipsa unui partener sau a unei alte persoane înțelegătoare, izolarea, întreruperea activității profesionale.
- Experiențe traumatizante în perioada copilăriei, ca de pildă pierderea unui părinte.
- O sensibilitate alimentară. Cei care suferă de ea pot avea și alte simptome (v. p. 327).
- Sensibilitatea la insuficiența luminii solare în timpul iernii sau sindromul afectiv sezonier. Suferinzii simt nevoia de alimente dulci și făinoase, se îngrașă și se simt obosiți.

Aveți o depresie gravă?

Mai jos sunt enumerate posibile simptome ale unei depresii care necesită îngrijiri specializate:

- Incapacitate de a munci sau de a îndeplini sarcinile cotidiene.
- Dezinteres față de activități odinioară agreabile.
- Dificultate de a comunica cu persoanele apropiate.
- Lipsă de interes pentru sex.
- Insomnii și trezire timpurie.
- Oboseală permanentă.
- Senzație de frig.
- Anxietate, agitație, iritabilitate.
- Consum excesiv de alimente, alcool sau medicamente.
- Poftă de mâncare redusă.
- Lipsă de încredere în sine.
- Lipsă de interes față de aspectul personal.
- Incapacitate de a lua decizii.
- Lipsă de memorie și dificultăți de concentrare.
- Sentiment difuz de vinovăție.

Metode p
Deoarece situ
depresie, redu
control al stres
- Cereți și ac
- Urmați o di
care să optim
9 și chenaru
- Limitați con
„Limite la a
1-2 cești pe
tre aceste su
acțiune depr

Nutrienți

Dieta fiecăr
un echilibru

Nutrient
Acid folic
Calciu
Fier
Inozină
Magneziu
Potasiu
Vitamina B_6
Vitamina C
Zinc

Metode preventive

Deoarece situațiile stresante vă fac vulnerabili la depresie, reduceți-le impactul prin strategii de control al stresului. Iată câteva:

- Cereți și acceptați ajutor.
- Urmați o dietă sănătoasă, bogată în nutrienți, care să optimizeze funcționarea creierului (v. p. 9 și chenarul de mai jos).
- Limitați consumul de alcool la 1-2 pahare (v. „Limite la alcool", p. 218) și cel de cofeină la 1-2 cești pe zi. Consumul ridicat al uneia dintre aceste substanțe poate avea, cu timpul, o acțiune depresivă (v. „Tratament").
- Fiți tolerant cu propria persoană. Bucurați-vă de viață și nu vă fixați obiective prea înalte.
- Dormiți suficient în fiecare noapte (de regulă, cel puțin șase ore).
- Practicați regulat yoga, meditația sau altă tehnică de relaxare.

Tratament

Nu este de mare ajutor să-i spuneți unei persoane deprimate că e norocoasă sau că e timpul să-și vină în fire. Dar puteți face multe pentru a însenina o dispoziție depresivă sau a susține terapia făcută de specialiști, în cazul depresiilor mai grave.



Ajutorul celorlalți
Împărtășiți-vă grijile, neliniștile și nemulțumirile unei persoane apropiate sufletește.

Nutrienți pentru minte și trup

Dieta fiecăruia trebuie să includă din abundență alimente având următoarele vitamine și minerale care favorizează un echilibru corect al substanțelor chimice benefice creierului și îi permit acestuia să funcționeze normal.

Nutrient	Surse alimentare	Acțiune împotriva depresiei
Acid folic	Legume cu frunze verde închis, ca de exemplu varza	Stimulează producerea serotoninei, substanță din creier care crește buna dispoziție
Calciu	Lactate, legume, verdețuri, nuci, alune, semințe	Stimulează enzimele necesare activității normale a neuronilor
Fier	Carne, pește, gălbenuș, fasole, zarzavaturi cu frunze verde închis	Crește producerea unei game de substanțe neurotransmițătoare
Inozină	Drojdie de bere, fructe, legume, verdețuri, carne, lapte, cereale integrale	Contribuie la reglarea schimbărilor bruște de dispoziție
Magneziu	Crustacee, fasole, cereale integrale, legume cu frunze verde închis, nuci	Determină funcționarea normală a neuronilor
Potasiu	Cereale integrale, verdețuri, fructe (în special banane)	Redresează nivelul scăzut al acestui mineral, caracteristic persoanelor cu depresie
Vitamina B_6	Carne, pește, gălbenuș, cereale integrale, banane, avocado, nuci, semințe, legume cu frunze verde închis	Ajută transformarea triptofanului din creier în serotonina responsabilă cu buna dispoziție
Vitamina C	Legume și fructe proaspete, mai ales citrice	Facilitează absorbția fierului (v. mai sus)
Zinc	Carne, crustacee, gălbenuș, mazăre, fasole, cereale integrale, rădăcinoase, nuci	Crește descărcarea de energie din neuroni, ceea ce poate preveni depresia

Exerciţii fizice: Exerciţiile fizice vă fac să vă concentraţi atenţia asupra corpului, uitând de supărări şi nemulţumiri. Exerciţiile intense provoacă în creier producerea de endorfine, substanţe care favorizează optimismul.

Dacă până acum nu aţi făcut mişcare, începeţi cu o jumătate de oră de mers pe jos în pas vioi, cel puţin de trei ori pe săptămână. O dată ce v-aţi creat deprinderea de a face mişcare, treceţi la dansul aerobic, mai solicitant. Activităţile colective, ca tenisul sau jocurile de echipă, sunt de preferat sporturilor individuale, cum ar fi înotul, care lasă mintea liberă să revină la gânduri negative. Variaţi tipurile de exerciţii şi alegeţi-le pe cele care vă plac. Nu exageraţi cu efortul, pentru că veţi simţi doar epuizare în loc de a vă bucura de sporul de energie şi de sentimentul crescut de mulţumire.

Creşterea nivelului de triptofan
Triptofanul este necesar la producerea serotoninei, cea care creşte buna dispoziţie. Prezent în multe alimente proteice, el este absorbit cel mai uşor împreună cu carbohidraţi. Alegeri optime pentru gustări sunt laptele, sandviciurile cu pui sau curcan, curmalele şi alunele de pădure.



Dietă

- În loc de trei mese principale, încercaţi să mâncaţi câte puţin şi mai des.
- Stăpâniţi-vă pofta de dulciuri sau de brânză luând mese uşoare, dese şi echilibrate. Diversele pofte pot apărea ca urmare a unui nivel scăzut al neurotransmiţătorului numit serotonină. Pentru a creşte nivelul acestuia, consumaţi alimente proteice, bogate în aminoacidul numit triptofan.
- Răsfăţaţi-vă din când în când cu o îngheţată de ciocolată sau cu o porţie de cartofi prăjiţi. Ciocolata conţine un compus despre care se crede că are un efect pozitiv asupra stării de spirit. Nu consumaţi însă prea des asemenea alimente zaharoase sau grase şi evitaţi-le total dacă aveţi o sensibilitate la ele.
- Nu recurgeţi la alcool ca să vă „înecaţi amarul". Acesta vă poate relaxa pentru scurtă vreme, dar deprimă sistemului nervos central, agravând depresia şi reducându-vă capacitatea de a face faţă problemelor.
- Limitaţi consumul de cofeină. Excesul poate înrăutăţi depresia.
- Dacă bănuiţi că la originea depresiei se află alergia la un aliment, încercaţi să-l depistaţi (v. p. 328) şi apoi renunţaţi la el.

Reducerea stresului: Folosiţi strategii de reducere la minim a stresului. De exemplu:

- Asiguraţi-vă că cei din jur înţeleg că puterile vă sunt limitate în perioadele când nu vă simţiţi bine.
- În măsura posibilului, transferaţi altora obligaţiile care vi se par prea dificile — călătorii de afaceri, evenimente speciale. Colegii vor fi gata să vă ajute dacă le indicaţi cum să o facă.
- Fragmentaţi unele sarcini grele şi complexe în etape scurte şi mai uşor de realizat. Faceţi o listă cu toţi aceşti paşi, bifându-i când au fost îndepliniţi.
- Rezervaţi-vă timp pentru a reflecta la problemele personale şi pentru activităţi care să vă ajute să le faceţi faţă: yoga, meditaţie, rugăciune.

Luminoterapie

Expunerea la lumină puternică poate atenua depresia de iarnă (sau sindromul afectiv sezonier), scăzând nivelul melatoninei, substanță sedativă secretată de creier, și crescând nivelul serotoninei, care este stimulantă. Puteți mări expunerea la lumină în următoarele moduri:

- Ieșiți în aer liber la mijlocul zilei o jumătate de oră.
- Dacă medicul vă permite, stați în fața unei lămpi de mare intensitate, între 1/2 de oră și 2 ore pe zi. Evitați lămpile cu tuburi fluorescente care filează, căci pot declanșa migrene sau crize de epilepsie.
- În camera unde vă petreceți cele mai multe ore pe zi, instalați un tub fluorescent puternic, cu spectru complet.
- Folosiți la maximum lumina zilei, fixându-vă orele de somn între apusul și răsăritul soarelui.

Mai puteți achiziționa o lampă de noptieră proiectată special să se aprindă în zori și să crească treptat în intensitate până când vă treziți.



Fitoterapie

- Sunătoarea este planta cea mai cunoscută ca remediu împotriva depresiilor ușoare până la moderate. Respectați dozajul recomandat.
- Ceaiul făcut din combinații de ovăz sălbatic, verbină și ginseng poate avea efect benefic.

Atenție: Pentru siguranță, vezi pp. 30–33.

Aromaterapie

- Faceți zilnic o baie caldă care să conțină câteva picături de ulei de levănțică, mușețel, bergamotă, trandafir sau șerlai. Nu folosiți șerlai dacă sunteți în primele 20 de săptămâni de sarcină.
- Rugați un prieten să vă facă un masaj. Folosiți 2 picături de ulei de levănțică sau de geraniu și 1 picătură de ulei mușețel la 1 lingură de ulei din migdale dulci sau din sâmburi de struguri.

Esențe florale

- Orz sălbatic: pentru un pesimism profund, în care vi se pare că nimic nu vă poate ajuta.
- Zadă: pentru sentimente de ratare și lipsă de încredere în sine.
- Mușțar: pentru depresia fără motiv aparent.

Alte terapii: Un consilier sau un psihoterapeut vă poate ajuta să descoperiți cauzele depresiei și mijloacele de a o depăși. Terapia prin râs poate fi și ea eficace pentru unele persoane.

Când să apelați la medic

- Vă simțiți incapabil să vă ajutați singur.
- Depresia durează de peste două săptămâni, vă împiedică să dormiți de mai multe nopți sau vă îngreunează semnificativ activitatea ori viața socială.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți gânduri de sinucidere.

Vezi și:
Anxietate, Dependențe, Melancolie, Oboseală, Pierderea apetitului sexual, Probleme de menopauză, Probleme emoționale, Sindrom premenstrual, Stres, Tulburări de nutriție, Tulburări de somn

Dermatite

Atunci când un alergen sau alt factor declanşator produce o iritaţie a pielii, inflamaţia care rezultă este cunoscută sub numele de dermatită. Cele patru mari tipuri sunt eczema, dermatita de contact, fotodermatita şi dermatita seboreică. Multor dermatite nu li se cunoaşte cauza, dar aproape întotdeauna puteţi lua singur măsuri pentru a vă ameliora simptomele.

ŞTIAŢI?

Unii oameni fac dermatită de contact după ce au folosit anumite săpunuri, vopsele de păr, parfumuri, cosmetice sau chiar hârtie de ziar.



Dermatită de contact
Poate să apară în zonele în care pielea transpirată vine în contact cu metalul, de pildă sub brăţara unui ceas.

Semnele dermatitei sunt roşeaţă, umflătură, usturime şi mâncărimi, iar în cazuri grave pielea se poate băşica, crăpa sau chiar sângera.

- Eczema este rezultatul unei hiperactivităţi a sistemului imunitar, însă cel mai adesea cauza acestei hiperactivităţi nu este cunoscută. Ea apare de obicei ca reacţie alergică la o substanţă înghiţită sau inhalată. Când mai mulţi membri ai unei familii suferă de eczeme, astm sau rinită alergică, este posibil să existe o predispoziţie genetică. Unele persoane fac eczeme în jurul unor vene varicoase.
- Dermatita de contact este o reacţie a pielii la contactul cu substanţe care nu au nici un efect asupra indivizilor nealergici — ca, de exemplu, nichelul, cauciucul din latex, polimerii acrilici, formaldehida şi plantele de tipul primula. Ea apare şi ca reacţie la substanţe care în mod obişnuit sunt nocive în concentraţii mari şi după expuneri prelungite. Printre acestea se numără unii detergenţi, dezinfectanţi, acizi, bicromatul de potasiu (folosit în tratamente ale pielii), precum şi unele substanţe chimice care intră în compoziţia cimentului.
- Fotodermatita apare la persoane a căror piele este anormal de sensibilă la lumină. Când pielea este expusă la lumina solară, ea erupe formând pete sau băşici ce pot fi însoţite de mâncărime. Anumite medicamente prescrise de medic, cum ar fi antibioticele tetracicline, pot provoca o astfel de reacţie la persoanele sensibile.
- Dermatita seboreică (numită şi eczemă seboreică) afectează zonele acoperite de păr, care au un număr mare de glande sebacee (producătoare de sebum). Specialiştii nu s-au pus de acord încă dacă acest tip de dermatită este o reacţie la secreţia excesivă de sebum sau la o infecţie cu ciuperci. Forma uşoară a acestei afecţiuni se manifestă sub formă de mătreaţă, iar la sugari este cunoscută sub numele de eczemă infantilă.

Metode preventive

Puteţi lua măsuri pentru evitarea dermatitei atunci când îi cunoaşteţi cauzele.

- Unii oameni constată că fumatul le înrăutăţeşte eczema. Fumatul în timpul sarcinii sau după naştere îi poate crea copilului predispoziţii la reacţii alergice, precum eczema.
- Stresul poate agrava dermatita, deci folosiţi tehnicile cele mai eficiente pentru a-l reduce sau a-l ţine sub control, mai ales dacă treceţi printr-o perioadă dificilă (v. p. 344).
- Insomniile, infecţiile, problemele digestive, temperaturile extreme, aerul uscat, anumite medicamente, o dietă cu prea mult zahăr şi carbohidraţi rafinaţi, toate pot scădea imunitatea, favorizând apariţia eczemelor.
- Mulţi declanşatori foarte frecvenţi se găsesc în casă, precum excrementele acarienilor din praf,

mătreața pisicilor sau a altor animale domestice cu blană.

- Alergia la nichel — metal ce se găsește în multe aliaje, inclusiv în argintul ieftin, în aurul cu puține carate, în tacâmurile de inox, în fermoare și chei — este foarte răspândită. Transpirația dislocă nichelul din aliaje, deci căldura și umezeala favorizează acest tip de eczemă.
- Alăptatul copilului până la vârsta de cel puțin șase luni contribuie la reducerea riscului ca el să facă eczeme. Acest lucru este foarte important dacă vreunul dintre părinți are eczeme, astm, rinită alergică sau dacă aceste afecțiuni au existat în familie.

Tratament

Aromaterapie: Mai multe uleiuri esențiale sunt utile în tratamentul dermatitelor. Romanița are proprietăți antiinflamatorii; uleiurile de geraniu și de levănțică stimulează formarea de noi celule ale pielii; uleiurile de levănțică și de santal catifelează pielea; uleiul din boabe de ienupăr are proprietăți antiseptice (însă nu trebuie folosit în perioada sarcinii).



Compresă aromată
Puneți ulei de romaniță, levănțică și geraniu în apă rece. Culegeți cu o bucată de tifon pelicula de ulei formată la suprafață și aplicați-o peste pielea inflamată.

- Faceți o compresă rece calmantă, folosind câte 2 picături de ulei de romaniță și de levănțică și 1 de ulei de geraniu (v. ilustrația de deasupra).
- Dacă pielea este umedă și supurează, puneți câte 2 picături de ulei de romaniță și de levănțică și 1 de ulei de geraniu la 5 linguriță dintr-o loțiune neparfumată. Aplicați dimineața și seara.

Depistarea factorilor declanșatori alimentari

Eczema provocată de o reacție alergică la un aliment poate apărea și după patru zile și poate dura până la trei săptămâni, ceea ce face dificilă detectarea. Puteți proceda prin eliminare, scoțând din dietă alimentele suspecte unul câte unul, timp de două săptămâni fiecare. Alimente cu risc mare de a provoca eczemă sunt grâul, nucile, citricele, peștele, ouăle și laptele. Cafeaua, zahărul și alcoolul pot agrava eczema.

Când considerați că ați descoperit alimentul care provoacă eczema, încercați să-l consumați din nou. Dacă eczema reapare, repetați testul o dată sau de două ori la interval de o săptămână. Totuși, în afară de cazul în care aveți cunoștințe de nutriție, ar fi bine să consultați un medic sau un nutriționist, pentru a evita să ajungeți la o deficiență de nutrienți de bază. Ajutorul specializat este vital în cazul copiilor.

- Pentru o piele inflamată și uscată, puneți 1 picătură de ulei de santal, 4 picături de ulei de levănțică și 4 de geraniu și 1 picătură de ulei din boabe de ienupăr la 5 linguriță de ulei vegetal presat la rece, precum cel de migdale dulci sau de măsline. În caz de sarcină, evitați uleiul din boabe de ienupăr. Aplicați dimineața și seara. Dacă stresul vă agravează dermatita, folosiți același amestec pentru a vă masa umerii și gâtul.
- Amestecați câte 4 picături de ulei de santal, de romaniță și de arbore de ceai cu 6 linguri de ulei de jojoba. Puneți 2 linguri din acest amestec în apa de baie.
- Pentru eczema infantilă, adăugați câte 2 picături de ulei de cedru și de santal peste 2 linguriță de ulei de măsline și masați ușor cu acest amestec pielea capului bebelușului. Puneți-i o căciuliță și lăsați-o și peste noapte. Acest lucru ajută la desprinderea crustelor, care a doua zi vor fi înlăturate prin clătire sau spălare cu șampon sau pur și simplu printr-o frecare ușoară. Ar putea fi necesară repetarea acestui tratament câteva zile la rând pentru a îndepărta toate crustele.

Dietă: Adoptați o dietă sănătoasă (v. pp. 9–12), care să vă furnizeze toți nutrienții de care au nevoie pielea și sistemele digestiv și imunitar pentru a lupta împotriva alergiei. În plus:

- Încercați să consumați în mod regulat creson pentru a reduce gravitatea eczemei.
- Beți zilnic un pahar de suc de sfeclă, morcovi și apă în părți egale.
- Luați zilnic suplimente de vitamine A și B complex și zinc, care calmează inflamația. Vitaminele C și E și flavonoidele pot, de asemenea, combate dermatita alergică.

Fitoterapie

- Faceți o compresă pentru pielea inflamată muind un prosop într-o cană cu infuzie de gălbenele sau de rocoină. Infuzia de gălbenele reduce inflamația, iar cea de rocoină moaie pielea uscată și calmează mâncărimea.
- Puneți o cataplasmă (p. 69) cu frunze de limba mielului, dar numai pe o piele necrăpată.
- Spălați dermatita supurândă cu infuzie de mărcriș galben.
- Pentru a potoli mâncărimea, spălați pielea afectată cu apă în care ați fiert morcovi. Morcovii conțin beta-caroten, care are un puternic efect vindecător asupra pielii.
- Aplicați sucul stors de la un castravete tăiat pe lung pentru a calma pielea inflamată.
- Pentru eczemă sau psoriazis, faceți o pastă din pulbere de gotu kola, care se găsește la magazinele cu produse naturiste, și întindeți-o peste zona afectată.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.



Gălbenele și rocoină
Proprietățile antiinflamatorii ale acestor plante calmează iritația pielii.

Alimente care vindecă
Pigmenții vegetali roșii, portocalii și verde închis, precum cei din sfeclă, morcovi sau creson, sunt activi împotriva efectelor eczemei.





enele și rocoină
etățile
amatorii ale
r plante calmează
pielii.

ente
vindecă
ții vegetali roșii,
alii și verde închis,
n cei din sfeclă,
vi sau creson,
ctivi împotriva
lor eczemei.



Cum ținem dermatita sub control

Ajunge să vă modificați puțin modul de viață pentru a reduce gravitatea dermatitelor. Iată câteva sfaturi utile:

- Evitați lâna și fibrele sintetice, care pot irita pielea inflamată. Purtați bumbac, de preferință organic.
- Asigurați umiditatea aerului din casă cu plante de interior, cu ajutorul unui umidificator sau al unor vase cu apă puse pe calorifere.
- Reduceți căldura din casă.



Când vă îmbăiați

- Ștergeți-vă și uscați-vă foarte bine mâinile după spălare.
- Folosiți apă călduță la îmbăiere, fiindcă apa fierbinte poate provoca dermatite.
- Puneți în apă ulei de baie neparfumat pentru a vă hidrata pielea.
- Spălați-vă, în loc de săpun, cu emulsie emolientă de la farmacie sau cu un gel de baie care nu conține săpun.



- Contra mâncărimilor, puneți în apa de baie 2 căni de praf de ovăz (de vânzare în farmacii ca ovăz coloidal) sau 2 linguri de bicarbonat de sodiu.
- După baie, aplicați o cremă emolientă fără lanolină, cum ar fi vaselina, sau chiar ulei de măsline. Aceasta împiedică evaporarea apei, nu lasă pielea inflamată să se deshidrateze și să crape și înlocuiește unele grăsimi naturale ale pielii.
- Antiperspirantele sau deodorantele sunt iritante. Înlocuiți-le cu bicarbonat de sodiu și/sau făină de porumb, și cu talc medicinal.

Când faceți menajul

- Când spălați haine sau veselă, folosiți doar apă călduță și purtați mănuși de cauciuc (sau de plastic, dacă faceți alergie la cauciucul din latex). Limpeziți rufele bine, pentru a elimina orice urmă de detergent și de balsam.



- Dacă bănuiți că sunteți alergic la excrementele acarienilor din praf, îmbunătățiți aerisirea casei, ștergeți praful numai cu cârpe umezite, spălați lenjeria de pat la temperaturi foarte înalte și folosiți un aspirator cu filtru performant.

Lumina solară

Unele persoane au constatat că expunerea pielii la lumina solară le agravează dermatita; altele au constatat contrariul. Dacă aveți această afecțiune și descoperiți că lumina solară o ameliorează, puteți să-i sporiți efectul mâncând zilnic țelină, păstârnac sau o legătură de pătrunjel proaspăt. Ele conțin substanțe numite psoralene, care amplifică proprietățile cicatrizante ale razelor ultraviolete. Cu toate acestea, trebuie să știți că excesul de expunere la aceste raze s-a dovedit a fi un factor favorizant al cancerului de piele. Protejați-vă întotdeauna pielea împotriva arsurilor și evitați expunerea în perioadele din zi când activitatea solară este maximă.

Când să apelați la medic

- Când dermatita nu se ameliorează prin tratament la domiciliu sau se agravează.
- Pielea devine sensibilă și mai roșie.
- Pielea supurează, are miros sau face crustă.
- Dacă persoana afectată este un copil mic.

Vezi și:
Eritem fesier,
Piele uscată,
Probleme
ale pielii

Diabet

Hormonul numit insulină permite celulelor corpului să utilizeze glucoza ca sursă de energie. Când secreția de insulină este insuficientă sau când insulina nu-și îndeplinește rolul în organism, afecțiunea se numește diabet zaharat. Diabetul poate fi ținut sub control printr-o supraveghere atentă a dietei și a greutății și prin exerciții fizice, ca supliment al tratamentului medical.

ȘTIAȚI?

Diabetes mellitus, însemnând literal „dulce ca mierea", este o trimitere la nivelurile ridicate de zahăr prezente în sângele și urina celor cu diabet netratat. Diabetul a fost identificat din cele mai vechi timpuri de egipteni, perși, indieni și greci. Însă insulina ca tratament pentru diabetul de tip I a devenit disponibilă abia în 1922.

Există două tipuri de diabet zaharat. În cazul diabetului insulino-dependent (tipul I), forma mai gravă, celulele specializate din pancreas încetează să mai producă o cantitate suficientă de insulină. Celulele corpului nu mai pot utiliza zahărul din sânge, iar nivelul acestuia crește. De obicei boala se declanșează înaintea vârstei de 35 de ani — cel mai adesea între 10 și 16 ani. Ea evoluează rapid, și fără injecții regulate cu insulină este fatală. Diabetul de tip I apare când celulele imunitare distrug, printr-o anomalie, celulele din pancreas care produc insulina. Predispoziția la această maladie poate fi moștenită. Printre declanșatori — presupuși, dar nedovediți — se numără infecția cu virusul Coxsackie și o reacție la proteinele din laptele de vacă.

Diabetul nedependent de insulină (tipul II sau de maturitate) este mult mai răspândit. El se dezvoltă de obicei treptat și afectează în principal persoane de peste 40 de ani. În unele cazuri secreția de insulină este insuficientă, dar cel mai adesea este vorba de o rezistență la insulină — celulele corpului nu mai răspund la insulina produsă. Hipertensivii sau persoanele cu un surplus de kilograme, plasate în special în jurul taliei, sunt mai predispuse la acest tip de diabet.

Indicele glicemic

Prin digestie, unele alimente cu carbohidrați sunt transformate în zahăr mai rapid decât altele. Acestea se spune că au un indice glicemic înalt. Diabeticii ar trebui să opteze în principal pentru alimente care se digeră lent — cele cu un indice glicemic relativ scăzut. Un aport de grăsimi sau de proteine poate să scadă, la nevoie, indicele glicemic total al unei mese. Consultați-vă dieteticianul sau medicul înainte de a vă modifica radical dieta.

Foarte scăzut	Legume verzi, fasole boabe, soia, linte, alune, unt, brânză, ouă, pește, moluște și crustacee, carne, orz, fructoză (zahărul din fructe)
Scăzut	Fasole la cuptor, fasole neagră, mazăre, năut, nuci, ignama, cartofi dulci, porumb dulce, mere, struguri, portocale, pere, lapte, iaurt, fulgi de ovăz, pâine de secară, paste
Moderat	Sfeclă, pepene roșu, stafide, banane, pâine integrală și albă, biscuiți din secară, orez, muesli, zahăr cristalizat
Înalt	Cartofi, păstârnac, morcovi, baghetă, prăjituri din orez, fulgi de porumb, orez expandat, miere

Simptome

Fără insulină, co
losi glucoza ca
anomalie dă ob
Ea duce, de asem
rilor și în diabe
în greutate. Glu
sânge și este el
preună cu apa, d
dente și sete. Ti
rapid, iar hiper
confuzie mintală
comă. Acest lucr
diabetului de tip
tratat, pot apăre
cum cataractă,
rinichilor, varice
afecțiuni vascula

Metode pre

Conform cercet
la sân se pare că
betul de tip I de
rea excesului d
diabet de tip II.
suferă de acestă
siune ori tendin
abdomenului, e
păstrați greutate
aerobică reduce

Dietă: Dacă sus
bet de tip II, m
toarele direcții:

- 50 la sută dint
  din carbohidra

Simptome

Fără insulină, corpul nu poate depozita sau folosi glucoza ca sursă de energie. Această anomalie dă oboseală, amețeli și foame. Ea duce, de asemenea, la lezarea țesuturilor și în diabetul de tip I la scădere în greutate. Glucoza se acumulează în sânge și este eliminată în urină împreună cu apa, ducând la micțiuni abundente și sete. Tipul I netratat se agravează rapid, iar hiperglicemia este urmată de confuzie mintală și, în cele din urmă, de comă. Acest lucru nu se întâmplă în cazul diabetului de tip II, dar dacă este netratat, pot apărea complicații, precum cataractă, nevralgii, boli ale rinichilor, varice, boli cardiace sau alte afecțiuni vasculare.



Cromul și glicemia
Consumați din abundență alimente ca cele din imagine, care sunt bogate în crom, mineral necesar pentru acțiunea corectă a insulinei.

Metode preventive

Conform cercetătorilor australieni, copiii alăptați la sân se pare că sunt mai puțin predispuși la diabetul de tip I decât cei hrăniți artificial. Eliminarea excesului de greutate scade riscul de a face diabet de tip II. În cazul în care o rudă apropiată suferă de acestă afecțiune sau dacă aveți hipertensiune ori tendința de a depune grăsime în jurul abdomenului, este deosebit de important să vă păstrați greutatea în limite normale. Gimnastica aerobică reduce și ea riscul.

Dietă: Dacă suspectați un risc mare de a face diabet de tip II, modificați-vă alimentația în următoarele direcții:

- 50 la sută dintre caloriile consumate să provină din carbohidrați, în special din produse nerafinate, precum pâinea integrală și orezul brun. Evitați alimentele preparate cu făină albă și cele cu un index glicemic ridicat (v. chenarul, pe pagina opusă). Acest regim furnizează fibre din abundență, ceea ce încetinește absorbția zahărului din intestin și împiedică variațiile excesive ale glicemiei. Scade, de asemenea, nivelul înalt de grăsimi în sânge, numite trigliceride, asociate cu diabetul.
- Limitați proporția grăsimilor din alimentație la 30 la sută din totalul caloriilor consumate și asigurați-vă că cel mult 20 la sută din calorii provin din proteine. (În calcularea caloriilor trebuie să știți că 30 g de unt conțin aproximativ același număr de calorii ca trei sau patru felii de pâine sau 100 g de friptură slabă, la grătar.)

Tratament

Tratamentul diabetului vizează menținerea glicemiei în limite normale. Tipul I necesită injecții zilnice cu insulină. Dacă aveți tipul II, probabil că nu aveți nevoie de injecții cu insulină, ci de medicație pe cale bucală. Oricare ar fi tipul de care suferiți, puteți ține afecțiunea sub control îmbunătățindu-vă alimentația, eliminând surplusul de kilograme și făcând mișcare în mod regulat.

Dietă: Repartizați-vă consumul de alimente în mod egal pe parcursul zilei. Pentru regularizarea glicemiei, consumați patru sau cinci mese ușoare în loc de trei mese copioase. Urmați recomandările alimentare schițate la „Metode preventive". Carbohidrații trebuie să provină în primul rând din legume, cereale integrale și fructe. Limitați consumul de grăsimi saturate (prezente mai ales în carne și produse lactate grase), dar, la nevoie, creșteți consumul de acizi grași omega-3 și omega-6 (prezenți în pește gras, nuci și semințe și în uleiul extras din acestea), precum și cel de grăsimi monosaturate (precum uleiul de măsline), pentru a evita bolile arteriale. Consumați trei porții de pește gras pe săptămână și câteva nuci, semințe și cinci porții de legume și fructe (pentru antioxidanți) zilnic. Alimentele speciale „pentru diabetici" nu sunt necesare. Folosindu-vă cunoștințele despre indicele glicemic al alimentelor, vă puteți stabiliza glicemia. Reduceți alimentele zaharate în măsura posibilului: ele determină fluctuații ale glicemiei și cresc greutatea corporală.

Dacă medicul vă permite, puteți bea anumite tipuri de alcool în cantități moderate, dar și mâncați ceva în același timp, mai ales dacă urmați un tratament cu insulină sau luați medicamente pentru scăderea glicemiei.

Prevenirea hipoglicemiei
Țineți întotdeauna la îndemână dulciuri sau o băutură dulce, pentru cazul în care faceți o criză de hipoglicemie. Informați-vă prietenii care sunt simptomele și cum se tratează.



Exerciții fizice: Exercițiile fizice regulate contribuie la menținerea greutății și deci pot fi utile în controlarea diabetului de tip II. Dacă aveți un diabet provenit din rezistența la insulină, mișcarea poate crește sensibilitatea la insulină și ameliora regularizarea glicemiei. Mișcarea sporește cantitatea de zahăr consumată de mușchi pentru o perioadă de până la 72 de ore. Dacă sunteți sedentar sau ați întrerupt un timp exercițiile fizice, cereți sfatul medicului înainte de a le începe.

Dacă urmați un tratament cu insulină sau cu alt medicament, feriți-vă de o scădere bruscă a glicemiei, verficându-o înainte și după fiecare ședință de exerciții și deprinzându-vă să vă corelați eforturile și consumul de alimente. Consumul de alimente trebuie să țină seama de cheltuiala de energie din timpul efortului și să prevină scăderea glicemiei.

Fumatul: Fiindcă diabetul crește riscul unor boli de inimă și al altor complicații, iar fumatul amplifică și el acest risc, renunțați la fumat.

Fitoterapie: Următoarele plante medicinale nu sunt substitute ale tratamentului clasic, dar vă pot ameliora starea generală. Cereți sfatul medicului înainte de a le utiliza.

- Consumați zilnic usturoi crud, ceapă gătită sau suc de ceapă pentru a vă îmbunătăți circulația și a vă scădea glicemia.
- Obișnuiți-vă să beți zilnic o cană cu ceai de rădăcină de păpădie. Rădăcina de păpădie se cre-

de că stimulează pancreasul şi favorizează producerea de insulină. Frunzele şi rădăcina de brusture sunt alt remediu tradiţional pentru hiperglicemie, ca şi infuzia de frunze de afin.

- Luaţi ginseng siberian, care favorizeaza regularizarea anumitor etape ale metabolismului, inclusiv, posibil, nivelul fluctuant al glicemiei.
- Uleiul de luminiţă, bogat în acid gama linoleic, poate reduce durerea şi furnicăturile nervilor afectaţi de diabet.

Atenţie: Pentru siguranţă, v. pp. 30–33.

De la farmacie: Anumite vitamine şi minerale pot susţine organismul în lupta cu diabetul. Ele se obţin de regulă din alimente, dar întrebaţi medicul dacă este bine să luaţi şi suplimente.

- Vitaminele A, B, C şi E şi flavonoidele pot acţiona pentru evitarea complicaţiilor pe termen lung ale diabetului.
- Cromul creşte puterea de acţiune a insulinei. Ca supliment, picolinatul de crom poate fi benefic în echilibrarea glicemiei.
- Magneziul poate scădea rezistenţa la insulină şi ameliora regularizarea glicemiei.
- Manganul este deseori deficitar în cazul bolnavilor de diabet. Acest mineral poate îmbunătăţi starea de sănătate a arterelor.
- Persoanele suferinde de diabet de tip II s-ar putea să aibă nevoie de un aport sporit de zinc.

Binefacerile afinelor
Afinele au capacitatea de a întări pereţii vaselor sangvine adesea slăbiţi de boală şi totodată previn problemele de vedere care însoţesc diabetul.



Aromaterapie: Uleiurile de eucalipt şi de lămâie se consideră că acţionează asupra pancreasului. Puneţi-le în apa de baie, câte unul sau în combinaţie, sau adăugaţi 5 picături din unul dintre ele la 4 linguriţe de ulei din sâmburi de struguri sau din migdale dulci, pentru a obţine un ulei de masaj. Evitaţi uleiul de eucalipt în timpul sarcinii.

Când să apelaţi la medic

- Când aveţi simptomele descrise la p. 129 sau răni care se vindecă greu, tulburări de vedere, amorţeli sau furnicături în braţe ori picioare.

Cereţi urgent ajutor dacă:

- Sunteţi diabetic şi aveţi următoarele simptome: ameţeli persistente, vărsături repetate, febră prelungită, pierderea severă a suflului sau a capacităţii de a gândi clar, dureri acute care se agravează.
- O persoană suferindă de diabet îşi pierde cunoştinţa.

Vezi şi:
Boală arterială, Exces de greutate, Hipertensiune, Probleme de sarcină

Diaree

Majoritatea oamenilor suferă la un moment dat de diaree, care constă în evacuarea frecventă a unor scaune lichide sau moi. Ea apare atunci când bolul alimentar traversează prea repede tractul intestinal, cel mai adesea din cauza unei infecții la nivelul acestuia. La adulții sănătoși ea trece rapid, cu odihnă și bând multe lichide. De obicei, diareea nu are la bază o afecțiune gravă.

ȘTIAȚI?
Merele la cuptor, bananele coapte și orezul brun se numără printre alimentele cel mai ușor de digerat după o diaree.

Episoadele de diaree acută, care durează de la câteva ore până la șapte zile, sunt cel mai des efectul toxiinfecțiilor alimentare cauzate de infecții virale sau bacteriene. Microorganismele (sau toxinele emanate de acestea) produc gastroenterită, inflamația mucoasei stomacale și a intestinelor. Diareea poate fi însoțită de vărsături, crampe abdominale, balonare, gaze și o ușoară febră. Uneori diareea este declanșată de o sensibilitate la mâncare (cum e intoleranța la lactoză, zahărul din laptele de vacă) sau poate fi efectul secundar al unor medicamente — de pildă al antibioticelor. Intoxicația cu plumb, pesticide sau cu anumite plante poate avea și ea ca efect diareea.

Diareea repetată și de lungă durată poate fi semn al unor probleme cronice: sindrom de colon iritabil, inflamație a colonului sau diverticuloză, glandă tiroidă hiperactivă sau o afecțiune legată de stres. În cazuri rare, diareea este un simptom al cancerului intestinal.

Plante toxice
Tisa, mătrăguna și laburnumul se numără printre plantele care pot provoca diaree dacă sunt ingerate.



Măsuri preventive

Igiena personală: Cel mai bun mod de a preveni diareea cauzată de infecție este respectarea atentă a regulilor elementare de igienă.

- Spălați-vă întotdeauna foarte bine cu săpun pe mâini după ce folosiți toaleta și înainte de a pregăti sau consuma mâncarea.
- În toaletele publice uscați-vă mâinile cu un șervet de hârtie de unică folosință, nu sub uscătorul cu jet de aer cald, unde pot exista microbi.

Igiena în bucătărie: Grija în alegerea, folosirea și depozitarea alimentelor este importantă pentru a evita toxiinfecțiile alimentare.

- Folosiți numai ouă proaspete (verificați data de pe ștampilă) și aruncați-le pe cele crăpate. Fierbeți-le sau prăjiți-le bine.
- În timpul sarcinii protejați-vă împotriva bacteriilor de tip listeria, evitând brânzeturile moi și maturate în forme; laptele nepasteurizat și brânzeturile preparate din acesta; înghețata topită; alimentele semipreparate și ținute în frigider, dacă nu le încăziți foarte bine; păsările semipreparate; pateurile; mezelurile; carnea în sânge sau insuficient gătită; salatele gata preparate, din legume insuficient spălate.
- Aruncați conservele bombate sau crestate pe margine. Verificație termenul de garanție.
- Consumați alimentele înainte de data expirării.
- Fierbeți/frigeți suficient carnea crudă și încăl-



ziți foarte bine
pe alta, mai ale
- Dezghețați alim
ratura bucătării
balaj se specific
- Depozitați carn
turi separate în
buie să vină în
- Spălați în mod
suprafețele din
- Spălați des lave
infectați-le cu
form instrucțiu
- Nu manipulați
alte persoane d



Ustensile de bucătărie
Alegeți ustensile ușor de curățat. Tocătorul din lemn trebuie lăsat să se usuce între două folosiri.

ziți foarte bine mâncărurile rămase de pe o zi pe alta, mai ales carnea de pasăre.

- Dezgheţaţi alimentele în frigider, nu la temperatura bucătăriei, în afară de cazul când pe ambalaj se specifică altceva. Nu le recongelaţi.
- Depozitaţi carnea gătită şi cea negătită pe rafturi separate în frigider. Carnea crudă nu trebuie să vină în contact cu alte alimente.
- Spălaţi în mod regulat frigiderul, congelatorul, suprafeţele din bucătărie şi ustensilele.
- Spălaţi des lavetele, bureţii de bucătărie şi dezinfectaţi-le cu o soluţie specială (diluată conform instrucţiunilor de pe sticlă).
- Nu manipulaţi şi nu pregătiţi alimente pentru alte persoane dacă suferiţi de gastroenterită.

Stres: Stresul poate acţiona asupra sistemului digestiv şi uneori să provoace diaree. Dacă vă simţiţi suprasolicitat, practicaţi metode de prevenire sau de combatere a stresului (v. p. 344).

Tratament

Prevenirea deshidratării: Una dintre urmările periculoase ale diareii este deshidratarea, în special dacă aveţi şi vărsături. Riscul creşte la copii mici şi la persoanele debile, în vârstă sau cu sistemul imunitar slăbit. Luaţi următoarele măsuri:

- Beţi multă apă şi lichide pe bază de apă, dar evitaţi alcoolul şi cofeina. Dacă aveţi vărsături, beţi cu înghiţituri mici.
- Înlocuiţi sărurile şi zaharurile pierdute prin diaree, în special când nu puteţi mânca sau menţine prea mult hrana în organism. Preparaţi-vă următoarea băutură terapeutică: stoarceţi sucul a două portocale, adăugaţi 1/2 de linguriţă de sare şi 2 linguriţe de miere şi apă până completaţi o jumătate de litru. Beţi un pahar la fiecare jumătate de oră, până la ameliorarea simptomelor.
- Beţi ceai de muşeţel, cimbru, ghimbir, mentă şi fenicul. Aceste plante sunt calmante, uşor anti-

Evitarea diareii de călătorie

În străinătate puteţi fi vulnerabil la bacteriile locale, aşa că luaţi-vă măsuri de precauţie:

- Nu folosiţi decât apă sterilizată chimic, fiartă sau îmbuteliată pentru băut sau spălatul pe dinţi.
- În restaurant cereţi ca sticlele de apă să fie desfăcute în faţa dumneavoastră (în unele localuri, sticlele pot fi reumplute cu apă de la robinet).
- Evitaţi gheaţa.
- Curăţaţi de coajă orice fructe şi evitaţi legumele şi salatele crude.
- În restaurant consumaţi numai mâncăruri gătite, servite calde.
- Nu consumaţi hrană care a fost mult timp păstrată la cald.

Presopunctură împotriva diareii



Utilizați punctul St 37 situat la opt degete sub marginea inferioară a rotulei și la un deget în exterior pornind de la creasta tibiei. Apăsați cu degetul mare asupra acestui punct, câte două minute la fiecare picior.

septice și contribuie la domolirea crampelor abdominale care însoțesc adesea diareea datorată infecțiilor tractului digestiv.

- Beți suc neîndulcit de coacăze negre sau de fructe de soc pentru a reduce inflamația intestinelor. Vitamina C prezentă în aceste sucuri contribuie și la combaterea infecției.
- Amestecați 1 lingură de arorut cu puțină apă pentru a obține o pastă omogenă, apoi adăugați 1/2 de litru de apă fiartă și amestecați pe măsură ce se îngroașă. Pentru aromă, adăugați miere sau suc de lămâie. Beți din acest lichid la intervale regulate de-a lungul unei zile, pentru a închega conținutul intestinelor și a da mai multă consistență materiilor fecale.

Revenirea la normal: După ce vă simțiți mai bine, puteți reveni treptat la o dietă normală, dacă până atunci ați mâncat foarte puțin sau aproape deloc. Începeți cu orez, care nu irită și ajută la densificarea conținutului intestinal. Mâncând zilnic un iaurt cu culturi active, veți restabili echilibrul microorganismelor în intestine, iar un supliment de vitamine și minerale va contribui la întărirea organismului.

Homeopatie: Dacă mai aveți diaree după 24 de ore, puteți lua un remediu homeopatic.

- Arsenicum: pentru toxiinfecții alimentare însoțite de vărsături și greață.
- Colocynthis: pentru diaree însoțită de crampe abdominale puternice.

Aromaterapie: Uleiurile astringente (care usucă), cum sunt cele de ghimbir și de geraniu, pot fi utile împotriva diareii; uleiurile de mentă și de mușețel calmează spasmele intestinelor. Uleiul de arbore de ceai are efect antiseptic.

- Puneți în apa de baie câte 3 picături de ulei de geraniu și de ghimbir și 2 de ulei de mentă. Relaxați-vă în apă 15–20 de minute, având grijă să mențineți apa caldă.
- Preparați un ulei de masaj cu 3 picături de ulei de arbore de ceai, câte 2 picături de ulei de mentă, de geraniu și de santal și 5 linguriță de ulei de migdale dulci, de măsline sau cu alt ulei vegetal presat la rece. Încălziți mixtura (v. ilustrația din dreapta) și folosiți-o pentru masarea abdomenului,

Uleiul cald pentru masaj
Încălziți uleiul pentru masaj aromaterapeutic prin scufundarea recipientului în apă fierbinte câteva secunde. Aceasta eliberează vaporii vindecători și face ca uleiul să provoace o senzație plăcută pe piele.



cald
masaj
uleiul pentru
omaterapeutic
undarea
ului în apă
câteva secunde.
eliberează vaporii
ori și face
să provoace
ie plăcută



urmând descrierea făcută la pagina 142. Repetați masajul o dată la câteva ore.

Yoga: Relaxarea profundă stând culcat pe podea (v. p. 141) contribuie la reducerea tensiunii fizice și a celei mentale, care pot provoca uneori serii de scaune diareice pe bază de stres.

Sfaturi speciale în privința copiilor mici: La sugari și copiii care abia învață să meargă riscul de deshidratare în urma pierderii de lichide prin diaree este mult mai mare decât la adulți:

- Verificați dacă nu cumva copilul a ingerat vreo substanță toxică.
- Verificați să nu fi existat vreun aliment iritant în dieta copilului. Condimentele iuți, ardeii, ceapa, roșiile, rubarba, precum și excesul de fructe pot provoca diaree. Dacă alăptați, reduceți consumul acestor alimente.
- Lăsați copilul să sugă la sân cât timp dorește el și dați-i mai multe mese decât de obicei atât ziua, cât și noaptea. Cantitatea de lapte va crește în mod natural și rareori va fi nevoie de biberoane cu apă fiartă și răcită. Dacă vă hrăniți copilul artificial, oferiți-i o formulă mai diluată sau apă caldă și răcită.
- În cazul în care copilul a fost înțărcat, administrați-i mai multe lichide, inclusiv suc de mere pasteurizat sau suc de portocale obținut în casă, mult diluat. Apa în care ați fiert orez este și ea binevenită.
- Spălați-vă pe mâini foarte bine după ce atingeți copilul, ca și înainte de a mânca, de a servi sau de a prepara mâncarea.



Mai multe lichide
Copiii hrăniți artificial care suferă de diaree pot avea nevoie și de biberoane cu apă fiartă și răcită.

Când să apelați la medic

Sugari și copii mici

- Atunci când o diaree ușoară durează mai mult de 24 de ore sau una gravă mai mult de 12 ore.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Copilul vomită și nu poate reține lichidele în organism sau refuză să mănânce.
- Copilul pare deshidratat, are gura uscată, ochii adânciți în orbite, pielea descuamată și udă mai puține scutece. Deshidratarea poate face ca zona moale din creștetul capului acestuia (fontanela) să devină ușor concavă.
- Copilul nu se oprește din plâns sau este nefiresc de somnoros ori placid.
- Copilul are febră, scaune cu sânge sau alte simptome neobișnuite.
- Bănuiți posibilitatea ingerării unor substanțe toxice de către copil.

Copii mai mari și adulți

- Atunci când vă simțiți bine, dar aveți diaree ușoară mai mult de trei zile sau diaree gravă mai mult de două zile.
- Dacă sunteți în vârstă sau cu o sănătate fragilă.
- Dacă suferiți de infecții frecvente sau vi se administrează steroizi, antibiotice ori alt medicament care poate provoca diaree.
- Când și alte persoane cu care locuiți împreună prezintă simptome similare.
- Dacă aveți o diaree severă și luați pilule contraceptive orale.
- Când în scaun apare sânge roșu sau negru.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Prezentați semne de deshidratare: somnolență, ochi sticloși, piele descuamată, urină închisă la culoare și în cantități foarte mici sau deloc.

Vezi și:
Diverticuloză, Durere abdominală, Greață și vărsături, Sensibilitate alimentară, Sindrom de colon iritabil

Dificultăți la urinat

Durere la urinat, urinare frecventă și retenție urinară (incapacitate de a goli bine vezica) sunt principalele probleme de acest gen. Ele necesită adesea tratament medical sau chiar intervenție chirurgicală. Totuși, în multe cazuri îngrijirea personală cu remedii naturiste poate susține eficacitatea tratamentelor prescrise de medic.

ȘTIAȚI?

Morcovii, napii și urzicile au fost folosite de mult pentru efectul lor benefic asupra sistemului urinar. Proprietățile lor diuretice ajută la eliminarea toxinelor prin sistemul urinar.

Cei mai mulți oameni urinează de 4–6 ori pe zi, în funcție de volumul de lichide pe care îl beau și de cât sunt de activi. Urinarea frecventă poate fi rezultatul unui consum mare de lichide, a unei infecții a tractului urinar, unei iritări produse de pietre la vezică, al prostatei mărite, al incontinenței urinare din cauza senzației de urgență sau de preaplin (v. p. 195), a diabetului sau anxietății. Durerea în timpul urinatului, descrisă de obicei ca arsură sau usturime, poate fi cauzată de infecția tractului urinar sau altă inflamație, de o candidoză vaginală, o inflamație a penisului sau pietre la rinichi ori la vezică.

Un jet lent sau slab al urinei este ceva obișnuit la bărbații mai în vârstă, din cauza măririi prostatei. Acest simptom poate apărea și la femeile mai în vârstă, probabil din cauza slăbirii mușchiului peretelui vezical. Imposibilitatea de a urina (retenția urinară) afectează de obicei bărbații. Ea poate fi rezultatul unei obstrucții (o piatră sau o anomalie anatomică congenitală, de exemplu) în vezică sau uretră, unui prepuț strâmt sau unei prostate mărite. Se întâmplă uneori și la femei din cauza sarcinii sau a unui fibrom uterin, ambele putând apăsa pe uretră. Unele probleme urinare survin ca urmare a unor tulburări neurologice vechi, cum ar fi scleroza multiplă.



Metode preventive

- Beți multă apă. Evitați băuturile cu cofeină, cum ar fi cafeaua, ceaiul și cola; ele au efect diuretic, producând cantități mari de urină.
- Țineți o dietă sănătoasă, cu multe alimente bogate în flavonoide, seleniu, zinc, hormoni vegetali și vitaminele A, C și E (v. p. 137). Acestea ajută la creșterea rezistenței la infecție, fac ca mușchii, nervii și alte țesuturi să fie în stare bună și scad probabilitatea măririi prostatei și apariției fibroamelor.
- Consumați alimente bogate în fibre ca să evitați presiunea asupra vezicii, produsă de constipație.

Aportul de lichide
Beți multă apă ca să aveți un tract urinar sănătos. Pentru mulți asta înseamnă zilnic 6–8 pahare de lichid pe bază de apă.

- Pierdeți excesul de greutate, căci depozitele de grăsime din abdomen pot apăsa asupra vezicii.
- Goliți-vă vezica regulat ca să preveniți apariția infecțiilor în urina ce stagnează.
- Pentru a evita anxietatea, practicați tehnicile de control al stresului, ca yoga, respirația adâncă și alte exerciții de relaxare (v. p. 344).
- Femeile de toate vârstele ar trebui să facă exerciții pelviene pe podea (v. p. 196) pentru a menține fermi mușchii ce susțin organele urinare și reproductive.
- Renunțați la fumat sau măcar reduceți numărul țigărilor zilnice, deoarece cadmiul din fum se poate depune în rinichi, facilitând formarea calculilor. Fumatul este și un important factor de risc în anumite tipuri de cancer de vezică.



Tratament

Tratamentul adecvat depinde de cauză. Dar toți cei care au dificultăți la urinat ar trebui să urmeze sfaturile date la „Metode preventive", împreună cu tratamentul prescris de medic pentru afecțiunea ce se află la bază.

Plante tonice pentru sistemul urinar
Luați lipicioasă sau pir sub formă de ceai sau tinctură când aveți nevoie de un efect diuretic ușor, ca în caz de cistită sau pietre la rinichi.



Nutrienții adecvați
Fructele viu colorate, majoritatea legumelor, fasolea, cerealele integrale, nucile și semințele — toate conțin vitamine și alte substanțe ce ajută la prevenirea dificultăților la urinat.

Când să apelați la medic

- **Urinarea este dureroasă sau aveți o secreție.**
- **Urinarea abundentă este însoțită de o sete anormală.**
- **Simptomele sunt grave sau țin de ceva vreme.**
- **Simptomele apar însoțite de durere în partea inferioară a abdomenului sau, la bărbați, în perineu.**
- **Urina este roz, tulbure sau cu sânge.**
- **Un copil mic are probleme urinare.**

Cereți urgent ajutor dacă:

- **Nu puteți urina.**

Vezi și:
Anxietate, Diabet, Durere abdominală, Dureri, Exces de greutate, Fibroame, Incontinență, Infecții ale tractului urinar, Infecții cu candida, Pietre la rinichi, Probleme ale prostatei

Diverticuloză

Diverticuloza este o afecțiune frecventă la persoanele de peste 50 de ani și se caracterizează prin formarea unor pungi (diverticule) în peretele intestinului gros. Inflamarea mucoasei acestor pungi se numește diverticulită. Ambele forme ale acestei afecțiuni au șanse mai reduse de a se dezvolta atunci când consumați fibre din abundență.

ȘTIAȚI?

Suplimentele de glutamină (un aminoacid) ajută la regenerarea mucoasei intestinale. Consultați medicul înainte de a le lua. Spanacul crud și pătrunjelul sunt surse naturale de glutamină.

Cele mai multe cazuri de diverticuloză sunt, probabil, rezultatul unei diete sărace în fibre și bogate în carbohidrați rafinați. Afecțiunea este rară înaintea vârstei de 20 de ani, dar de ea suferă aproape jumătate din persoanele de peste 60 de ani. Multe persoane bolnave de diverticuloză au și simptome ale sindromului de colon iritabil.

Atunci când aveți o dietă pe bază de alimente rafinate, mușchii colonului trebuie să lucreze mai mult pentru a împinge reziduurile alimentare uscate și lipicioase și temporar pot intra în spasme. Presiunea internă crește, ducând la dilatarea colonului și la formarea de diverticule (pungi ale mucoasei) în afara peretelui întins. De regulă, aceste segmente dilatate nu creează mari neplăceri, însă pot duce la constipație sau diaree, precum și la o durere supărătoare, de obicei pe stânga, care trece o dată cu evacuarea gazelor. Între posibilele complicații se numără diverticulita (când una dintre pungi se inflamează sau se infectează), sângerarea la spargerea unei pungi, precum și ocluzia intestinală.

Metode preventive

Boala diverticulară este rară în țările unde alimentația obișnuită este bogată în fibre. Dacă adoptați o astfel de alimentație, riscul de suferi vreodată de această afecțiune este minim. Consumați zilnic câte cinci porții de legume (inclusiv mazăre și fasole) și fructe, precum și niște nuci, alune și semințe (bine mestecate). Trebuie să optați pentru alimente făcute cu cereale integrale, evitând făina și orezul albe. Totuși, nu introduceți în dietă tărâțe de grâu sau alte fibre insolubile, căci irită intestinul. O alimentație bogată în fibre necesită, de asemenea, și multe lichide zilnic — cel puțin 8 pahare de lichid pe bază de apă.

O altă modalitate importantă de a preveni boala sunt exercițiile regulate. Acestea masează intestinele și contribuie la evitarea constipației, care este un factor major de risc pentru diverticuloză. Consumând usturoi proaspăt (preferabil crud) sau tablete de usturoi de trei ori pe zi, contracarați activitatea bacteriană anormală și prin urmare ocoliți diverticulita.



Un început bun
O dietă bogată în fibre încă din copilărie reduce predispoziția la diverticuloză mai târziu.



ani și se
stinului

e reduce

Trebuie să op-
reale integrale,
și, nu introdu-
fibre insolubi-
itație bogată în
lte lichide zilnic
bază de apă.
i de a preveni
acestea masează
ea constipației,
pentru diverti-
ispăt (preferabil
i ori pe zi, con-
ormală și prin

Tratament

Dietă: În timpul unui acces de durere, stimulați colonul să se relaxeze și să se refacă evitând produsele lactate (cu excepția iaurtului) și alimentele conținând grâu sau alte cereale. Consumați legume, supe, piure de mere și iaurt timp de două zile, apoi adăugați pește, orez brun și leguminoase. Reveniți la dieta normală când simptomele au dispărut. În scop preventiv, luați zilnic 1 lingură de ulei de nuci, de semințe de in sau de măsline, care vă furnizează acizii grași esențiali ce contribuie la reducerea inflamației.

Presopunctură: Pentru dureri persistente, apăsați ferm cu vârful degetelor timp de până la cinci minute următoarele puncte: la patru degete deasupra osului interior al gleznei (Sp 6, v. p. 315); perechea de puncte aflate la două degete de fiecare parte a ombilicului (St 25) și punctul aflat la patru degete sub ombilic (VC 4, v. p. 315). Nu folosiți Sp 6 în timpul sarcinii.

De la farmacie:

- Luați zilnic un supliment de multivitamine și minerale pentru a contracara inflamația.
- Luați acidophilus fie ca supliment nutritiv, fie în iaurt, pentru a mări numărul de bacterii binefăcătoare în intestine.

Homeopatie: Pentru dureri abdominale datorate diverticulozei, luați unul din următoarele remedii la o jumătate de oră timp de până la cinci ore:

- Belladonna: pentru dureri ascuțite, pulsatile, ca de menghină; o față roșie, înfierbântată și un abdomen sensibil.
- Bryonia: pentru o durere în partea stângă care este atât de puternică, încât nu vă puteți mișca sau vorbi.
- Colocynthis: pentru o durere ascuțită, care vă face să vă încovoiați sau să strigați, și pentru gaze intestinale. Acest remediu este potrivit îndeosebi celor predispuși la accese de mânie.
- Magnesia phosphorica: pentru dureri intense, bruște, care vă fac să strigați, dar sunt ameliorate de căldură și de masarea abdomenului.



Un strat protector
Ulmul ajută în cazuri de constipație și calmează mucoasa intestinală. Amestecați o linguriță de pulbere pură de scoarță de ulm cu puțină apă rece și formați o pastă; adăugați apoi apă clocotită și miere (după gust). Beți înaintea fiecărei mese.

Fitoterapie:

- Pentru a reduce spasmele musculare și a favoriza vindecarea intestinelor inflamate, beți infuzie de mentă sau de mușețel după mese, dar nu mai mult de trei sau patru căni pe zi.
- Pentru a proteja intestinele inflamate, beți ceai de ulm american (v. ilustrația) sau, dacă vă displace gustul, luați tablete din această plantă.
- Pentru a calma intestinele, beți zilnic o jumătate de cană de suc de aloe vera.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Când să apelați la medic

- Când simptomele sunt noi și necesită diagnosticare.
- Când terapiile naturiste nu ameliorează simptomele.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți dureri abdominale intense, mai ales dacă sunt însoțite de febră sau vărsături.
- Observați sânge în scaune.

Vezi și:
Balonare, Constipație, Diaree, Sindrom de colon iritabil

Durere abdominală

Cei mai mulți dintre noi știm ce înseamnă durerea de stomac provocată de anxietate, de o masă prea copioasă ori luată în grabă. Remediile naturale și schimbarea stilului de viață sunt deseori utile în astfel de cazuri. Durerea mai intensă sau persistentă necesită însă un consult medical, căci poate indica o afecțiune mai gravă.

ȘTIAȚI?

Vă puteți vindeca de un ulcerul peptic dureros mâncând zilnic o porție mare de varză crudă. Acest aliment căptușește stomacul și tubul digestiv cu un înveliș protector.

Durerile abdominale sunt deseori legate de tulburări digestive. Poate fi vorba despre o infecție (în cazul gastroenteritei sau al ulcerului peptic), o inflamație (în cazul colitei ulcerative, al diverticulozei sau al apendicitei) sau o obstrucție (în caz de constipație sau de blocare a unui canal biliar). Un dezechilibru al florei intestinale — bacteriile și alte organisme prezente în mod normal în intestine — apare de multe ori ca efect al tratamentului cu antibiotice sau steroizi. Uneori durerea poate să apară datorită hipersensibilității la stres a nervilor de la nivelul intestinului sau a balonării provocate de gaze (în cazul sindromului de colon iritabil). Alergiile alimentare și alte sensibilități pot, de asemenea, provoca o iritare a tubului digestiv.

Cauze nedigestive

Durerea abdominală poate fi cauzată uneori de neajunsuri care nu sunt legate de organele digestive:

- O infecție urinară.
- Tensionarea mușchilor peretelui abdominal.
- Pietre la rinichi.
- Hernie.
- Afecțiuni ginecologice, cum ar fi dismenoree (dureri menstruale), boală inflamatorie pelviană, fibroame și endometrioză (celule de tipul celor care căptușesc uterul se dezvoltă în abdomen și formează chisturi dureroase).
- Presiune sau iritație datorată unei afecțiuni din afara tubului digestiv (anumite procese tumorale, pneumonie sau inflamarea ganglionilor din jurul intestinului).

Metode preventive

Dacă medicul a exclus orice cauză gravă a durerii, puteți evita repetarea ei schimbându-vă dieta și stilul de viață. Iată câteva măsuri pentru a preveni problemele digestive:

- Mâncați alimente complete, bogate în fibre, evitând mâncărurile grele, grase și condimentate.
- Respectați orarul meselor și acordați-vă timpul necesar pentru a mânca relaxat. Nu mâncați repede, mestecați bine alimentele și evitați să înghițiți aer o dată cu mâncarea. Nu beți multe lichide în timp ce mâncați.
- Încercați să vă identificați sensibilitățile alimentare, apelând, la nevoie, la ajutorul unui specialist. Unele persoane au dureri abdominale după ce mănâncă anumite alimente sau aditivi alimentari; potențatorul de aromă glutamat monosodic e o cauză frecventă a acestei neplăceri.
- Beți suficient de multe lichide pe bază de apă pentru a vă potoli setea, pentru a preveni constipația și pentru ca urina să fie deschisă la culoare. Acest obicei favorizează digestia. Prea mult alcool, ceai, cafea și tutun pot afecta digestia și pot agrava multe tipuri de dureri abdominale.

- Faceți tot ce puteți pentru a reduce stresul inutil. Folosiți strategii eficiente de control al stresului (v. „Tratament") și rezervați-vă suficient timp pentru somn și exerciții fizice. Încercați să luați masa fără să vă grăbiți.

Tratament

Controlul stresului: Când sunteți stresat, nivelul în sânge al hormonilor stimulatori de tipul adrenalinei crește și produce contractarea pereților stomacului și ai intestinului, dând senzația de „nod în stomac" sau chiar de durere. Printre metodele de reducere a stresului se numără exercițiile fizice regulate, yoga și cursurile de relaxare. Dacă acestea nu dau rezultate, urmați un curs de control al stresului sau apelați la un psihoterapeut care să vă recomande modalități de a face față stresului inevitabil.

Cald și rece: Crampele abdominale, indigestia și încordarea dureroasă a mușchilor peretelui abdominal pot fi alinate punând o sticlă cu apă fier-

Relaxare prin yoga

Se crede că o jumătate de oră de yoga pe zi echilibrează fluxul energiei în corp, reducând efectele dăunătoare ale stresului, între care tensiunea musculară asociată multor afecțiuni digestive.

Puteți urma un curs de yoga sau să cumpărați o carte ori o videocasetă din care să învățați unele tehnici simple. Exercițiul descris mai jos poate ajuta la risipirea încordării și la alinarea durerii abdominale aferente.

1 Întindeți-vă pe spate, cu spatele și umerii relaxați, cu picioarele și brațele depărtate de corp, ținând palmele în sus. Îndoiți genunchii dacă vă supără zona lombară.

2 Închideți ochii și concentrați-vă asupra senzațiilor corpului. Conștientizați contactul corpului cu pământul și ridicarea/coborârea abdomenului în timpul respirației.

3 Încercați să lăsați gândurile străine sau nedorite să vă treacă repede prin minte, fără să le dați atenție. Concentrați-vă asupra respirației.

4 Numărați respirațiile, realizând senzația pe care o aveți când aerul intră în plămâni și când iese. Când inspirați, gândiți-vă la aer ca la o energie care intră în corp și vă face să vă simțiți ușor. Când expirați, simțiți cum abdomenul coboară. Continuați acest exercițiu timp de cinci minute.



binte învelită cu grijă sau o compresă fierbinte (v. p. 270) pe zona dureroasă. O altă metodă este să lăsați sticla sau compresa caldă pe zona dureroasă timp de 3 minute, apoi să o înlocuiți, pentru 1 minut, cu o sticlă cu apă rece sau cu o compresă rece. Alternați astfel cald și rece timp de 20 de minute, terminând cu cald.

Aromaterapie: Puneți câte 2 picături de ulei de mentă, de ulei de portocală amară și de chimen la 1 linguriță de ulei de migdale dulci, de măsline sau alt ulei vegetal obținut prin presare la rece; masați cu acest amestec zona dureroasă a abdomenului. Dacă preferați, adăugați câte 2 picături de ulei de portocală amară și de chimen la 1/2 de litru de apă fierbinte și inhalați vaporii. Nu folosiți ulei de chimen dacă sunteți sau ați putea fi însărcinată. Evitați expunerea la soare a pielii tratate cu ulei de portocală amară.



Uleiuri curative
Un masaj cu uleiuri esențiale de portocale amare, de mentă și de chimen poate calma durerea abdominală produsă de indigestie sau gaze.

Masaj abdominal

Un masaj abdominal circular poate uneori să aline durerea. Puteți să vă faceți singur masajul, dar e mai ușor pentru o altă persoană să vi-l facă. Pentru acest masaj încercați câteva dintre uleiurile esențiale propuse la secțiunea „Aromaterapie".

1 Întindeți-vă pe spate, iar masorul va îngenunchea alături, la nivelul șoldurilor.

2 Masorul vă pune încet mâna pe abdomen, mișcând-o apoi fără întrerupere, lent, în sensul acelor de ceasornic. Cercul trebuie să înceapă de la unul din șolduri, să se continue către partea superioară a abdomenului, să traverseze marginea inferioară a cutiei toracice și să coboare spre celălalt șold.

3 Continuați masajul timp de câteva minute sau atât cât vă face bine.



Fitoterapie: Plantele medicinale sunt folosite de secole pentru alinarea durerilor abdominale. Merită să încercați câteva, pentru a descoperi care dau rezultate în cazul dumneavoastră.

- Mușețelul este bun în special pentru dureri provocate de încordare sau de o digestie leneșă, contribuind la reducerea stresului mintal, ajutând mușchii intestinali să se relaxeze și reziduurile alimentare să treacă prin intestine. Are efect antiinflamator și grăbește vindecarea. Beți 2 sau 3 căni cu ceai de mușețel zilnic.
- Pătrunjelul crud poate reduce durerea provocată de gaze și de indigestie. Ceaiul din semințe de pătrunjel relaxează mușchii intestinali și alină crampele.



en poate calma
stie sau gaze.

ire a pielii trata-

sunt folosite de
odominale. Me-
descoperi care
astră.
l pentru dureri
o digestie lene-
tresului mintal,
e relaxeze și re-
prin intestine.
ește vindecarea.
așețel zilnic.
durerea provo-
eaiul din semin-
hii intestinali și

- Ceaiul sau capsulele de mentă pot liniști crampele intestinale; totuși, un consum excesiv riscă să irite mucoasa gastrică.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie: Câteva remedii homeopatice pot reduce durerea abdominală provocată de probleme digestive. În funcție de simptome, luați:

- Nux vomica: dacă ați mâncat sau băut prea mult și vă e greață.
- Arsenicum: dacă aveți arsuri la stomac, o stare de agitație și vă este frig.
- Pulsatilla: dacă ați mâncat prea multă mâncare grea după care ați rămas cu un gust neplăcut și dacă aerul proaspăt vă face bine.
- Carbo vegetabilis: dacă sunteți balonat, dar vă simțiți mai bine după ce eliminați gazele, și dacă vă e frig, dar preferați să rămâneți în aer liber.



Un remediu din vremuri străvechi
Ceaiul de scorțișoară (preparat prin fierberea la foc mic a unei bucăți de scoarță) este cunoscut din vechime ca tratament eficace pentru durerile abdominale provocate de gaze, diaree sau greață.

Presopunctură

Apăsați cu degetul mare punctul St 36 la patru degete mai jos de baza rotulei și la un deget de muchia fluierului piciorului, pe partea exterioară a gambei. Faceți mișcări ferme, circulare timp de circa 2 minute la fiecare picior. Acest punct este asociat cu activitatea stomacului și a splinei.



Când să apelați la medic

- Durerea nu scade după două sau trei zile.
- Durerea revine în interval de o lună.
- Aveți și alte simptome: febră, diaree severă, vomă sau stare generală proastă.
- Observați sânge roșu sau negru în scaune.
- Frecvența obișnuită a scaunelor se schimbă fără nici o cauză evidentă.
- Pierdeți în greutate fără nici un motiv evident.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Durerea e puternică sau se înrăutățește.
- Vomitați și observați sânge în vomă sau ceva asemănător cu zațul de cafea.

Vezi și:
Constipație,
Diaree,
Diverticuloză,
Gaze intestinale,
Greață și vărsături,
Indigestie,
Probleme ale veziculei biliare,
Sindrom de colon iritabil

Durere de cap

Simptom, nu boală, durerea de cap arareori reprezintă un semn serios de maladie, fiind cel mai des provocată de tensiunea musculară rezultată dintr-o stare de stres mintal. Durerea e cauzată de fibre musculare contractate, care apasă pe nervi sau împiedică circulația sângelui, limfei, fluidelor din țesuturi sau — conform medicinei asiatice — energiei.

ȘTIAȚI?

Oțetul și hârtia cafenie de împachetat pot într-adevăr diminua o durere de cap. Oțetul are proprietăți astringente și răcoritoare, iar puterea de absorbție a hârtiei de împachetat o transformă cât ai clipi într-o excelentă compresă improvizată.

Durerile de cap variază în intensitate de la disconfort ușor până la apăsare îngrozitoare, care face imposibilă orice activitate. Se localizează în diverse puncte: în spatele ochilor, tâmple, frunte, ceafă sau cuprinde întreg capul. Uneori e posibil chiar să simțiți prin piele fibrele musculare încordate, care sunt responsabile de durerea de cap. Migrena, o durere de cap puternică, repetată, poate fi însoțită de alte simptome. Aproape toată lumea are ocazional dureri de cap, însă pe măsură ce îmbătrânim acestea se împuținează.

Cauze

Există mai multe cauze, cum ar fi:

- Stresul.
- Deshidratarea.
- Lipsa de substanțe nutritive în mușchi, în vasele de sânge și nervi.
- Gripa sau alte infecții virale.
- Infecția sinusurilor.
- Consumul excesiv de alcool.
- Factori de mediu, cum ar fi o atmosferă poluată sau o lumină slabă.
- Medicamente — cu sau fără rețetă.
- Schimbări hormonale, cum ar fi sindromul premenstrual (SPM).
- Anomalii dentare.
- Sindromul articulației temporomandibulare.
- Oboseala ochilor.
- O sensibilitate alimentară sau o alergie.
- Dilatarea sau contractarea vaselor de sânge (dureri de cap vasculare), care conduc la migrenă.
- Osteoartrită sau o proastă aliniere a oaselor gâtului.
- În cazuri rare, o tumoare pe creier, meningită, hipertensiune sau atac cerebral.

Metode preventive

O dietă sănătoasă reduce incidența durerilor de cap, sporind rezistența la infecții, îmbunătățind starea mușchilor, a nervilor și vaselor de sânge și împiedicând o sensibilitate prea mare la alimente. Beți cel puțin șase pahare de apă pe zi pentru a preveni deshidratarea. Încercați să răspundeți la stres cât mai pozitiv cu putință (v. p. 344). Schimbați ceea ce este necesar în mediu, evitând fumul de țigară, umezind aerul uscat cu ajutorul plantelor sau al unui umidificator (care trebuie curățat în mod regulat) și ajustând nivelul și unghiurile iluminatului ambiental. Unii găsesc că un ionizator — aparat care elimină ionii încărcați pozitiv din aer — ajută foarte mult.

Tratament

Fitoterapie: Faceți un ceai (până la trei căni pe zi) sau o tinctură (5 picături în puțină apă) din următoarele plante; pe care le beți în timpul sau după masă — la nevoie din două în două ore, dar nu mai mult de trei ori pe zi.

- Luați tinctură de spilcuțe cel mult două săptă-

mâni. Sau mâncați frunze de spilcuțe cu un sandvici, pentru a-i masca amărăciunea. Planta aceasta poate produce ulcerații în gură sau o limbă dureroasă.



Chrysanthemum Parthenium
Această materie primă nelipsită din dulăpiorul cu plante are un efect benefic asupra durerilor de cap provocate de dilatarea sau contracția vaselor se sânge.

- Pentru a împiedica agravarea durerii de cap, beți o cană de ceai sau luați niște tinctură preparată din pasiflora, rozmarin sau betonica — ori o combinație din una sau toate aceste plante — asociată cu crețușcă.
- Pentru relaxarea mușchilor tensionați, beți o cană de ceai sau luați niște tinctură de valeriană sau de călin, asociată cu crețușcă și rozmarin. Dacă sunteți și stresat, adăugați mușețel, verbină, ovăz sălbatic sau dediței.

Atenție: Pentru siguranță, v. p. 30–33.

Aromaterapie: Uleiurile esențiale parfumate pot micșora durerea și tensiunea și îndepărta congestia. Puteți-le în apa de baie, în apă fierbinte pentru o inhalație sau în uleiul de masaj.

- În cazul unei dureri de cap declanșate de tensiune, recurgeți la uleiuri de levănțică, măghiran și mușețel, renumite pentru proprietățile lor relaxante.
- Dacă durerea de cap este urmarea unei congestii nazale sau sinusale, a unei răceli sau rinite alergice, puneți ulei de eucalipt sau de mentă.

➢ *continuarea la p. 147*

Masaj contra încordării

Masarea mușchilor încordați de la nivelul umerilor, gâtului, feței și al pielii capului este unul dintre cele mai eficace tratamente împotriva cefaleei de tensiune. Întindeți-vă comod și rugați un prieten să vă facă următoarele masaje.

Masajul frunții

1 Îngenunchează la capul persoanei suferinde și puneți-vă degetele mari în centrul frunții acesteia, imediat deasupra sprâncenelor, cu degetele de o parte și alta a capului.

2 Trageți degetele spre tâmple și când ajungeți la linia părului ridicați-le. Repetați mișcarea, începând apăsarea din ce în ce mai sus, până ajungeți să masați întreaga frunte.



Masajul tâmplelor

1 Puneți vârful degetelor pe tâmple și apăsați ferm timp de 10 secunde cu buricele degetelor.

2 Micșorați apăsarea treptat și faceți cu degetele mișcări circulare lente, pe tâmple.



Yoga contra încordării

Niște simple exerciții bazate pe tehnici yoga ar putea să vă reducă încordarea musculară și astfel să vă calmeze durerea de cap.

Tehnica de relaxare în cinci minute

1 Întindeți-vă pe spate, pe o suprafață tare, cu o pernă sub ceafă, dacă simțiți nevoia. Pentru a micșora spațiul dintre partea inferioară a coloanei și podea, ridicați genunchii la piept, apoi aduceți-i la loc încet, lăsând tălpile să alunece pe podea. Depărtați picioarele la 20–30 cm, iar brațele la 45 cm de corp, cu palmele în sus. Închideți ochii.



2 Concentrați-vă atenția asupra corpului și respirației. În timp ce respirați, urmăriți mișcarea abdomenului, care se ridică și coboară. Continuați să inspirați și să expirați rar, concentrându-vă asupra a ceea ce simțiți când aerul vă umple plămânii și când abdomenul se destinde la fiecare respirație. Observați cum se relaxează și se retrage abdomenul cu fiecare expirație, tot corpul ducându-se spre podea. Pe măsură ce respirați tot mai adânc, veți simți cum se instalează un sentiment de relaxare când expirați și de ușurare și energie când inspirați.





Rotiri de gât

Acest exercițiu nu e recomandabil în caz că suferiți de dureri de ceafă sau aveți alte probleme similare.

1 Sprijiniți-vă pe genunchi și mâini, cu palmele lipite de podea, sub umeri.

2 Îndoiți brațele până când creștetul capului atinge podeaua, apoi expirați și împingeți ușor capul înainte. Opriți-vă când simțiți o întindere ușoară în gât și rămâneți în această poziție câteva secunde.



3 Inspirați și răsuciți încet capul în cealaltă direcție, până când fruntea atinge podeaua. Repetați exercițiile de 20 de ori.





Miez benefic
Migdalele pot fi utile în cazul unei dureri de cap, deoarece conțin substanțe analgezice.

- Masați blând, cu 2 picături de ulei de levănțică ceafa, tâmplele și în spatele urechilor. Nu apropiați de ochi!
- Stropiți o bucată de pânză cu 2 picături de uleiuri de măghiran, levănțică și mentă. Inhalați adânc de trei ori.

Dietă: Reduceți consumul de cofeină. Dacă sunteți un amator înrăit, începeți cu o scădere treptată, combinând cafea fără cofeină cu cafea obișnuită. Fiți pregătiți să urmeze o durere de cap care poate dura și câteva zile, provocată de despărțirea de cafea. Consumați alimente bogate în calciu, magneziu și acizi grași esențiali (v. p. 12). Evitați mâncărurile la care aveți o sensibilitate. Unele persoane fac dureri de cap de la nitriți sau nitrați (din mezeluri), de la glutamat de sodiu, tiramină (din alimente fermentate, unele vinuri roșii, mezeluri, brânză fermentată, bere), sulfiți (din fructe uscate și murături) sau salicilat (din ceai, oțet și unele fructe).

Hidroterapie: Aplicați alternativ comprese calde și reci pe ceafă. Împăturiți un prosop mic, muiați-l în apă fierbinte și stoarceți-l, apoi aplicați-l timp de două minute. Înlocuiți-l timp de un minut cu un prosop muiat în apă rece. Repetați procedeul timp de 15 sau 20 de minute.

Homeopatie: Contra durerii de cap ocazionale încercați unul dintre remediile de mai jos:
- Belladonna: contra durerilor pulsatile, agravate de lumină și zgomot.
- Bryonia: contra durerilor năucitoare, agravate la cea mai mică mișcare.
- Ignatia: contra durerilor de cap survenite în urma unor șocuri emoționale acute.

Alte terapii: Osteopatia cranială, autohipnoza, biofeedback-ul, meditația, reflexologia și acupunctura pot și ele ajuta.

Presopunctură contra durerilor de cap



1 Puneți o palmă pe fruntea persoanei suferinde, în timp ce cu degetul mare de la mâna cealaltă apăsați punctul VB 12 situat în spatele proeminenței osoase la linia părului, după ureche (v. ilustrația). Continuați să aplicați o presiune blândă, deplasând degetul spre ochi, timp de două minute.

2 Puneți degetul mare pe punctul VB 20, între mușchii laterali și din spate, exact sub șanțul cranial. Ca și în mișcarea anterioară, alunecați cu degetul până spre ochi, pe partea cealaltă, timp de două minute. Repetați ambele mișcări pe partea cealaltă a capului.

Când să apelați la medic

- Suferiți de dureri de cap repetate, inexplicabile.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Vă copleșește o durere de cap bruscă și intensă, cum nu ați mai avut.
- O durere de cap puternică este însoțită de stare de vomă, gât țeapăn, febră, erupție cutanată, fotofobie, confuzie și/sau tulburări de vedere.

Vezi și:
Mahmureala, Migrenă, Stres

Durere de dinți

Un dinte care doare indică de obicei o carie sau o infecție, ori altă inflamație în interiorul dintelui ori al gingiei. Aceste neplăceri necesită întotdeauna tratamentul unui stomatolog, dar în așteptarea acestuia puteți apela la o varietate de leacuri tradiționale naturiste pentru alinarea durerii. Cu ajutorul lor puteți reduce și riscul unor viitoare probleme dentare.

Cauza principală a cariei dentare este tartrul, un strat lipicios de resturi alimentare, salivă și bacterii care se depozitează pe dinți. Cum bacteriile din tartru consumă zaharuri și amidon din particulele alimentare, ele produc un acid care poate distruge smaltul, suprafața protectoare a dintelui. Dacă mâncarea are adaos de zahăr, cantitatea de acid crește rapid și nivelul său rămâne ridicat timp de 25 de minute după masă, dacă nu este îndepărtat, de exemplu, prin periaj. Dacă mâncați des alimente cu zahăr, riscați să suferiți de carii.

Cariile avansate, cu cavități adânci, care permit bacteriilor să pătrundă bine în pulpa dintelui, vor duce în cele din urmă la un abces dentar dureros.

Metode preventive

Mențineți-vă dinții sănătoși spălându-i cel puțin de două ori pe zi, și preferabil de fiecare dată când mâncați. Folosiți zilnic ața dentară pentru a îndepărta particulele alimentare și tartrul dintre dinți.

- Reduceți consumul de carbohidrați rafinați (ca zahărul și făina albă). Astfel de alimente ajută la formarea tartrului și ridică nivelul acidului în gură.
- Reduceți aciditatea excesivă din gură după ce mâncați, spălându-vă pe dinți sau încheind masa sau gustarea cu alimente antiacide naturale, cum ar fi alunele și brânza. Și clătind pur și simplu gura energic cu apă puteți îndepărta resturile alimentare și combate aciditatea.
- Beți ceai, care este o sursă bună de fluor, mineral ce luptă împotriva cariilor. Ceaiul conține tanin, care poate contribui și el la combaterea activității bacteriene.
- Preveniți activitatea bacteriană clătind zilnic gura cu câteva picături de tinctură de smirnă într-un pahar cu apă.
- Mergeți periodic la control dentar.



Plante analgezice
Ceaiul de hamei, valeriană sau lăptuci sălbatice alină durerile dentare, pentru că au un efect calmant asupra sistemului nervos.

Durere la apariția dinților

Mulți bebeluși suferă când le ies primii dinți, perforând gingia, de obicei pe la 6 luni. Ei plâng mai mult, au o erupție în jurul guriței din cauza salivei scurse, dorm prost și vor în brațe. Un colăcel special pentru mestecat poate ajuta. Încercați să masați gingia cu vârful degetului sau să folosiți unul dintre următoarele remedii homeopatice:

- Chamomilla: când copilul este iritabil și are un obraz mai roșu decât celălalt. Dați-i acest leac sub formă de granule, care se dizolvă ușor în gură.
- Pulsatilla: când copilul vrea în brațe și aerul proaspăt îi calmează durerea.

flamație
auna
varietate
puteți

dentară pentru a
și tartrul dintre

idrați rafinați (ca
alimente ajută la
ivelul acidului în

din gură după ce
nți sau încheind
antiacide natu-
iza. Și clătind pur
ă puteți îndepărta



ite analgezice
ul de hamei, valeriană
ăptuci sălbatice alină
nile dentare, pentru că
n efect calmant asupra
mului nervos.

Tratament

Dacă vă dor dinții sau aveți gingiile inflamate și dureroase, mergeți la dentist. Pentru a reduce durerea dată de un abces, aplicați o compresă fierbinte 5 minute la fiecare jumătate de oră și clătiți după aceea gura cu apă sărată călduță. Poate contribui la eliberarea puroiului.

Aromaterapie: Frecați gingia din jurul dintelui cu câteva picături de ulei de cuișoare sau de cajeput. Repetați de câteva ori pe zi. Evitați uleiul de cuișoare pe parcursul întregii sarcini și de cajeput în primele 20 de săptămâni.

Fitoterapie

- Puneți un tampon de vată muiat în tinctură de echinacea pe dintele afectat.
- Mestecați scoarță de frasin galben sau aplicați o pastă din scoarță pisată amestecată cu puțină apă.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie

- Chamomilla: pentru dureri de dinți insuportabile, înrăutățite de aer rece și mâncare și băutură caldă.
- Calcarea carbonica: pentru dureri de dinți care încep când mâncați și se agravează la rece.
- Magnesia phosphorica: pentru dureri de dinți ascuțite, care se calmează la căldură.
- Belladonna: pentru un abces care crește rapid și arată roșu, este fierbinte și umflat. Dintele zvâcnește și gura este uscată.
- Mercurius solubilis: pentru gingii dureroase, care sângerează. Durerea crește noaptea; vă este sete; salivați mai mult ca de obicei și aveți respirația urât mirositoare.



Presopunctură: Apăsați cu degetul mare punctul IG 4 de pe dosul mâinii opuse părții gurii unde se află dintele dureros, în pliul dintre degetul mare și arătător (v. p. 78). Apăsați punctul cam 2 minute. Nu folosiți acest punct dacă sunteți însărcinată.

Un anestezic natural
Muiați un tampon de vată în ulei de cuișoare și aplicați-l pe dintele afectat sau mestecați niște cuișoare. Acestea conțin eugenol, un anestezic local adesea folosit de dentiști.



Alimente bune pentru dinți
După masă, mâncați alune sau brânză, care neutralizează aciditatea, sau un aliment fibros, cum ar fi țelina, care îndepărtează tartrul datorită efectului său ușor abraziv.

Când să apelați la medic

- Mergeți la stomatolog în orice situație.

Vezi și:
Abcese și furuncule,
Probleme ale gingiilor

Durere facială

Multe persoane au la un moment dat dureri sau alte senzații neplăcute în zona feței. Durerea facială poate fi difuză și continuă sau ca un spasm ascuțit și intens, în funcție de cauză. Remedii simple folosite la domiciliu pot uneori să rezolve problema, dar există cauze ale acestor dureri, cum ar fi o inflamație a arterei temporale, care necesită îngrijirea medicului.

ȘTIAȚI?

Florile de sunătoare sunt colorate galben strălucitor, dar uleiul esențial extras din ele este roșu intens. Un ulei vegetal infuzat cu aceste flori se numește inima-lui-Isus, datorită culorii și a acțiunii sale curative.



Ulei calmant
Pentru nevralgii, amestecați 3 picături de ulei de sunătoare cu 2 linguriță de ulei de migdale dulci sau de măsline. Aplicați pe zona dureroasă la trei ore.

Dacă știți care este cauza durerii faciale, puteți lua măsuri. Cauze posibile sunt problemele dentare, migrena, sinuzita, infecții ale aparatului respirator superior, oreionul sau sindromul de articulație temporomandibulară (SATM), care poate fi declanșat la rândul său de probleme dentare, stres, o postură defectuoasă a corpului sau de traumatisme.

O inflamație a arterei temporale (arterită temporală) dă dureri persistente la una sau la ambele tâmple. Această afecțiune gravă, care apare mai ales la persoane peste 50 de ani, necesită tratament medical de urgență. Un nerv trigemen lezat (nevralgie de trigemen), accident frecvent tot la persoane în vârstă, produce accese de durere facială scurte, dar puternice.

Zona zoster, o infecție a nervilor faciali provocată de virusul varicela-zona, produce disconfort și o sensibilitate în zona afectată a feței. După câteva zile apare o erupție sub formă de vezicule. Durerea poate persista și după dispariția erupției.

Preveniți apariția atacurilor de dureri ale feței prin menținerea unei bune igiene dentare, reducerea stresului și tratarea promptă a oricărei infecții.

Tratament

Tratamentele la domiciliu pot ameliora durerea, crește imunitatea și reduce efectele stresului care poate să stea la baza acestei afecțiuni sau să apară ca rezultat al unor dureri îndelungate.



Masaj ușor
Loviți ușor cu degetele ambii obraji. Efectuați o apăsare ușoară, urmărind direcția săgeților din imagine. Porniți din centrul frunții și terminați cu mișcări largi, de-a lungul maxilarului și în sus, către urechi.

Cald sau rece: Puneți pe zona dureroasă o sticlă cu apă caldă învelită într-un prosop sau aplicați o flanelă muiată în apă caldă. Dacă recele are un efect calmant mai prompt, folosiți o flanelă muiată în apă rece și stoarsă.

Masaj: Masajul stimulează producerea de endorfine, iar un masaj ușor al feței relaxează și tensiunea musculară. Vă puteți face singur un masaj sau puteți cere acest lucru unui prieten. Folosiți 5 pi-

cături de ulei de levănțică sau de mentă la 2 linguri de ulei de migdale dulci sau alt ulei vegetal presat la rece. Dacă durerea este atât de intensă încât nu suportați atingerea feței, masați vârfurile degetelor mari de la picioare. Reflexologii numesc această manevră reflex pituitar; glanda pituitară influențează multe părți ale corpului.

Presopunctură: Apăsați de mai multe ori punctul IG 4 (v. p. 319) de la fiecare mână pentru a calma durerea facială. Nu folosiți acest punct dacă sunteți însărcinată, dar puteți apăsa cu degetele mari de-a lungul bazei craniului, cu mișcări circulare mici, pornind de la centru spre exterior.

Remedii pentru sistemul imunitar: Creșterea imunității poate ajuta la sinuzită sau zona zoster. Mâncați o dietă sănătoasă, cu cinci porții zilnice de legume și fructe. Includeți usturoi proaspăt sau luați tablete cu usturoi. Luați și suplimente de vitamine B și C și flavonoide. Faceți o infuzie de echinacea, *Hydrastis canadensis* și lemn dulce; beți câte o cană de trei ori pe zi. La fel de eficace sunt echinacea și unghia găii sub formă de capsule sau tinctură.
Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Controlul stresului: Stresul continuu agravează durerea și reduce imunitatea. Folosiți strategii de control al stresului (v. p. 344).

Pentru SATM: Consumul de alimente moi solicită mai puțin maxilarul. Păstrați-vă mușchii maxilarului cât mai relaxați. Dacă lucrați la birou, din când în când verificați-vă postura și nu vă aplecați în față. Evitați să vă sprijiniți bărbia în palmă sau să țineți un telefon strângându-l între umăr și bărbie. Nu cărați genți grele agățate de umăr; folosiți în schimb un rucsac.

Descoperiți cauza durerii faciale

Simptome	Cauze posibile
• Dureri la frunte, nas, urechi, pomeți sau în spatele ochilor	Sinuzită
• Obraji dureroși	Stres
• Durere și erupții pe o parte a feței, în partea superioară	Zona zoster
• Durere în maxilar și cavitatea bucală	Probleme dentare
• Sensibilitate pe o parte a feței și, posibil, la un ochi, urmată de dureri puternice	Migrenă
• Dureri intense de scurtă durată, pe o singură parte, provocate chiar de o atingere ușoară	Nevralgie de trigemen
• Umflare și sensibilitate a tâmplelor, însoțite de dureri de cap și chiar de tulburări de vedere	Arterită temporală
• Înțepenire a articulației temporomandibulare, cu durere surdă a mușchilor maxilarului	SATM

Când să apelați la medic

- Când aveți și dureri de urechi, de ochi, de cap, de dinți sau o erupție la nivelul feței.
- Când durerea este puternică.
- Când durerea depășește o săptămână sau se înrăutățește după acest interval.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Ați suferit un traumatism la nivelul capului.
- Aveți o durere pulsatilă în tâmple, tulburări de vedere sau o erupție în zona ochilor.

Vezi și:
Durere de cap, Durere de dinți, Migrenă, Răceli

Dureri

Nu ignorați niciodată durerea; ea este un semn că ceva vă dăunează. Motivul poate fi o leziune exterioară, cum ar fi o arsură, una interioară sau o boală. O dată ce ați aflat sursa durerii, puteți să folosiți remedii naturiste pentru a o alina și cereți sfatul medicului, dacă este necesar, pentru a trata cauza care îi stă la bază.

ȘTIAȚI?

Există o cauză științifică pentru care durerea trece când un părinte freacă copilul „unde doare". Semnalele durerii din zona afectată sunt blocate prin semnalele de presiune produse de masaj.

Fără durerea care le avertizează în situații de pericol, ființele umane, probabil, nu ar supraviețui mult. Copii fiind, trebuie să învățăm că durerea provocată de o rană este un semn că pe viitor e bine să evităm situația care a produs-o. În mod similar, disconfortul provocat de o luxație ne ajută să înțelegem că trebuie să ferim de efort partea afectată. De aceea învățăm să prevenim durerea protejându-ne de cauzele ei.

Perceperea durerii

Pragul durerii — punctul la care un stimul devine dureros — este același la toată lumea, dar toleranța durerii variază de la o persoană la alta. Ceea ce unuia îi pare un disconfort minor poate fi simțit ca supărător, ba chiar chinuitor, de altul. Și reacțiile oamenilor variază: cineva educat să sufere în tăcere va recunoaște, probabil, o durere mai puțin intensă decât cineva care provine dintr-un mediu unde exprimarea liberă a sentimentelor este un comportament acceptat.

De asemenea, în momente diferite puteți percepe diferit același nivel de durere. O durere de dinți aparent insuportabilă în mijlocul nopții poate trece neobservată în timp ce urmăriți un film sau vă aclamați echipa de fotbal. Motivul e fie că mintea vă este preocupată, fie că plăcerea sau emoția vă ridică nivelul calmantelor naturale numite endorfine (v. „Calmante naturale", pagina alăturată). În mod similar, dacă suferiți un accident de mașină se poate să nu resimțiți nici o durere de pe urma rănilor până mai târziu, când v-ați îndepărtat de locul accidentului. Creierul poate suprima senzația de durere până ce criza a trecut și sunteți mai pregătit să-i faceți față.

Tratament

Găsirea cauzei ce stă la baza durerii este cheia alinării ei, așa că trebuie să cereți sfatul medicului în legătură cu simptomele pe care le aveți. În multe situații s-ar putea să dureze ceva timp până când un tratament începe să-și arate efectul asupra simptomelor. În situațiile când nu există un remediu mulțumitor, autotratatmentele pot să aline disconfortul, să ajute la diminuarea stresului mintal asociat cu durerea și să ducă la însănătoșire.

➢ *continuarea la p. 154*

Stresul și durerea

În timp ce stresul acut rezultat dintr-o traumă poate bloca temporar durerea, stresul fizic sau emoțional cronic poate produce durere și afecta totodată capacitatea de a-i face față. Mărind sensibilitatea și scăzând toleranța la durere, stresul înrăutățește un disconfort existent. De exemplu, dacă sunteți îngrijorat că durerea se datorează unei boli grave, ea pare greu de suportat; dar o dată ce știți contrariul, durerea devine tolerabilă. Stresul îndelungat produce și tensiune fizică, iar aceasta predispune la dureri de cap și jene minore, cum ar fi mușchii încordați.

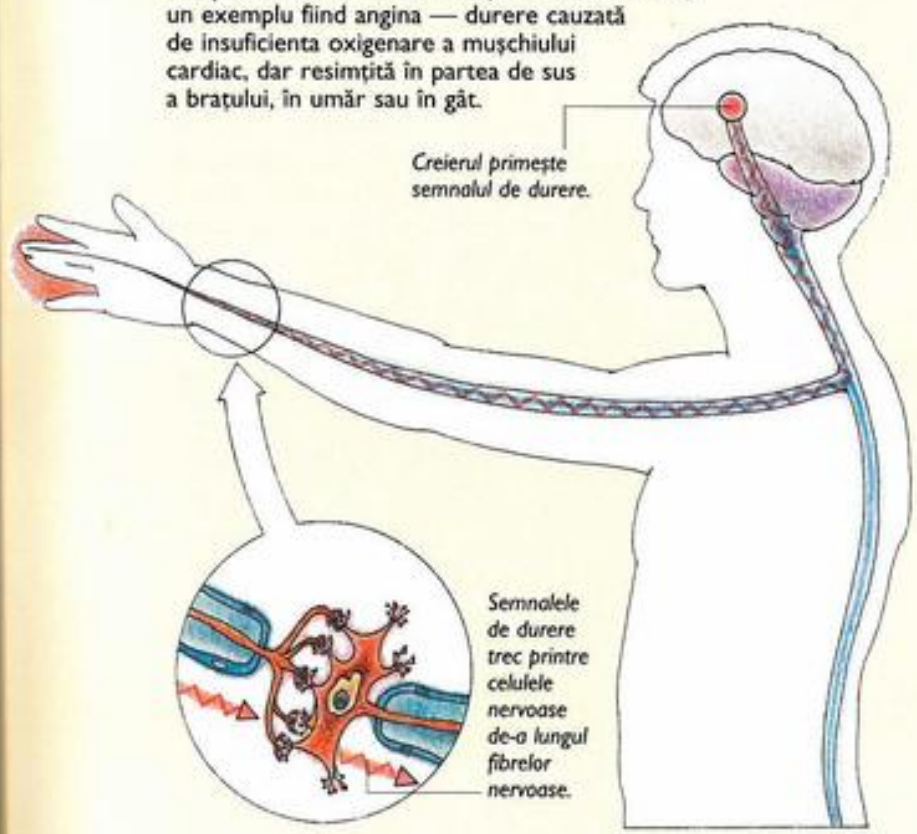


Trasee ale durerii

Mecanismele care vă fac să simțiți durerea sunt complexe. Ceea ce simțiți depinde de mulți factori, cum ar fi cât de activ sunteți și dacă suferiți sau nu de stres.

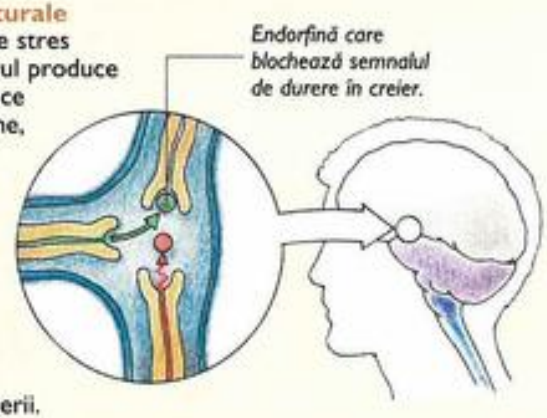
Mesaje dureroase

Receptorii cutanați raportează un stimul dureros trimițând mesaje electrice de-a lungul fibrelor nervoase senzoriale spre măduva spinării. De acolo ele pornesc spre creier, unde sunt interpretate ca senzație de durere. Uneori puteți simți durere într-o parte a corpului, deși zona afectată este de fapt în altă parte. E ceea ce se numește durere iradiată, un exemplu fiind angina — durere cauzată de insuficienta oxigenare a mușchiului cardiac, dar resimțită în partea de sus a brațului, în umăr sau în gât.



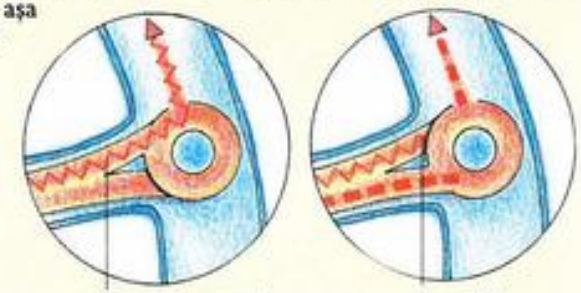
Calmante naturale

În perioadele de stres puternic, creierul produce substanțe chimice numite endorfine, care blochează acțiunea mesagerilor chimici ce transmit semnale de durere între neuroni. Astfel se reduce perceperea durerii.



Teoria „controlul porții"

Durerea poate fi blocată parțial sau total de un proces numit „controlul porții". Mesajele nervoase care duc dinspre piele informația în legătură cu alte senzații pot bara uneori transmiterea mesajelor de durere. Se întâmplă așa când fibrele nervoase purtătoare ale mesajelor „nedureroase" împiedică fibrele nervoase care poartă mesajele de durere să transmită aceste semnale măduvei spinării. Așa se explică de ce terapiile care includ atingere, presiune, cald și rece pot domoli durerea.



Relaxare: Contracarați tensiunea musculară care poate exacerba durerea cronică prin tehnici de relaxare. Lecțiile de relaxare și casetele, exercițiile de respirație, yoga, meditația, vizualizarea și autohipnoza pot fi de ajutor. Masajul și aromaterapia sunt eficiente pentru a relaxa mușchii încordați; dacă nu puteți consulta un specialist, convingeți un prieten sau o rudă să învețe tehnicile de bază.



Ardeiul analgezic
Un preparat topic ce conține capsicină, substanță din ardeiul iute, poate alina durerile artritice și nevralgia. La prima aplicare pe piele, arde — semn că are efect. Consultați medicul înainte de a-l întrebuința.

Exerciții

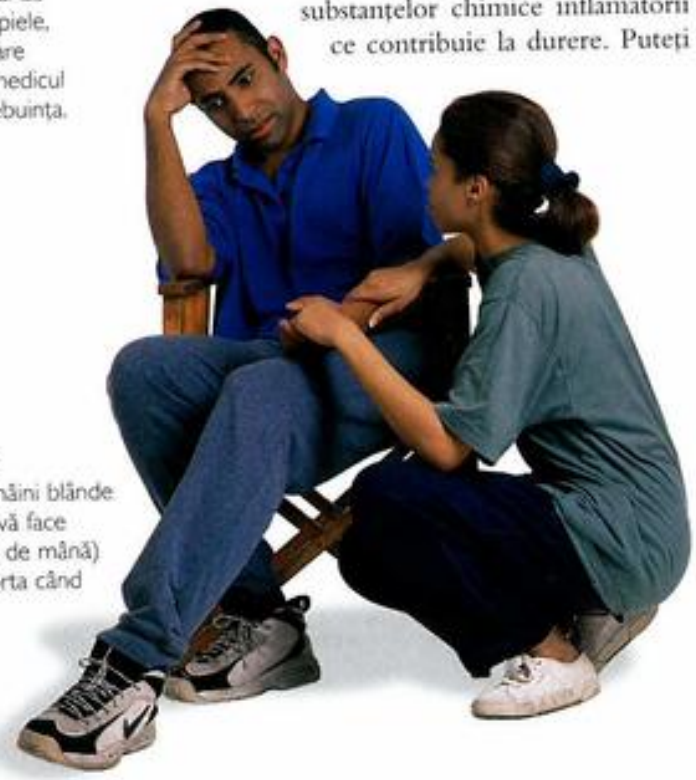
- O jumătate de oră pe zi de exerciții vioaie vă ridică nivelul endorfinelor din sânge timp de câteva ore. Pentru a prelungi efectele nivelului crescut de endorfine, faceți exerciții 20 de minute dimineața și alte 20 spre seară.
- Pentru a reduce durerea localizată, faceți mișcări cu partea afectată ca să accelerați circulația locală. De exemplu, îndoirea și întinderea ușoară a unui genunchi ce doare din cauza artritei poate ajuta la îndepărtarea din sânge a substanțelor chimice care produc inflamația.

Dietă

- Limitați aportul de proteine animale care pot crește secreția de prostaglandine (substanțe asemănătoare hormonilor) ce provoacă durere.
- Mâncați mai multe alimente care conțin salicilați, familia de calmante naturale din care a fost fabricată inițial aspirina. Ele includ majoritatea fructelor (preferabil nedecojite) și multe legume, condimente, nuci și semințe. Unele persoane sunt sensibile la salicilați, așadar, apelați la sfatul medicului dacă observați apariția unor simptome neobișnuite ca urmare a schimbării regimului.

Naturoterapie

- Leziunile mușchilor, ligamentelor sau ale altor țesuturi moi — cum ar fi o gleznă luxată — pot fi tratate aplicând o compresă rece pentru a reduce umflătura și inflamația și a alina durerea. Faceți o compresă muind un prosop mic în apă rece și storcându-l. Aplicați-l pe zona dureroasă și prindeți-l cu un bandaj. Lăsați compresa câte o jumătate de oră o dată. În primele 2 zile după traumatism, repetați operațiunea cât puteți de des ca să vă calmați durerea.
- Alte tipuri de durere, cum sunt cele menstruale, pot răspunde mai bine la căldură. O compresă fierbinte activează circulația sângelui spre zona afectată, ajutând la eliminarea substanțelor chimice inflamatorii ce contribuie la durere. Puteți



Atingerea tămăduitoare
Contactul unor mâini blânde (un prieten care vă face masaj sau vă ține de mână) vă poate reconforta când aveți dureri.

folosi un
stors ori o
tă într-un

Fitoterapie
toarele ceai
tome:
- Creasta c
creț ușcă: p
- Mușețel:
cauzate de
- Pasiflora,
rezultat al
- Mentă: p
spasme mu
- Coada șor
țușcă: pen

Atenție: Pent

Homeopat
- Arnica: pe
- Belladonn
mă de cap
- Bryonia: p
mai mică
- Hypericur
junghiuri
- Magnesia
reri abdon
la căldură
- Rhus toxi
însoțite de

Esențe flor
depresie, ca
tente. Esenț

folosi un prosop muiat în apă fierbinte şi stors ori o sticlă cu apă fierbinte înfăşurată într-un prosop.

Fitoterapie: Beţi zilnic 1–2 cești cu următoarele ceaiuri de plante, în funcţie de simptome:

- Creasta cocoşului, ignamă sălbatică sau creţuşcă: pentru tensiunea musculară
- Muşeţel: pentru relaxarea şi alinarea durerii cauzate de tensiune.
- Pasiflora, sunătoare: pentru dureri de spate ca rezultat al tensiunii.
- Mentă: pentru dureri provocate de spasme musculare.
- Coada şoricelului, ignamă sălbatică sau creţuşcă: pentru inflamaţii dureroase.

Atenţie: Pentru siguranţă, v. pp. 30–33.

Homeopatie

- Arnica: pentru luxaţii şi dureri musculare.
- Belladonna: pentru dureri pulsatile, mai cu seamă de cap, şi când zona este înroşită.
- Bryonia: pentru dureri care se agravează la cea mai mică mişcare şi dureri provocate de tuse.
- Hypericum: pentru leziuni nervoase, mai ales junghiuri dureroase.
- Magnesia phosphorica: pentru nevralgii şi dureri abdominale, cum sunt crampele, care scad la căldură şi după fricţii uşoare.
- Rhus toxicodendron: pentru luxaţii şi întinderi însoţite de rigiditate, care trec cu mişcări uşoare.

Esenţe florale: Durerile prelungite pot duce la depresie, care se adaugă dificultăţilor deja existente. Esenţele florale vă pot ajuta să reduceţi starea emoţională proastă. Alegeţi esenţa în funcţie de dispoziţia psihică. De exemplu:

- Măslin: pentru cei care se simt epuizaţi după o boală îndelungată.
- Castan sălbatic: pentru cei aflaţi în stare de disperare, la limita rezistenţei.
- Salcie: pentru cei înverşunaţi sau plini de resentimente din cauza bolii.

Alte terapii: Presopunctura, reflexologia, biofeedback-ul, meditaţia, yoga şi terapii tămăduitoare, precum reiki, sunt recomandabile în dureri cronice, ca şi consilierea în caz de stres. Anumite tipuri de durere, cum sunt cele lombare, răspund bine la osteopatie şi chiropractică.



Un analgezic natural
Creţuşca are proprietăţi calmante similare celor ale aspirinei. Dar în timp ce aspirina poate irita stomacul, creţuşca are un efect liniştitor.

Când să apelaţi la medic

- Nu cunoaşteţi cauza durerii.
- Durerea persistă în ciuda tratamentului.
- Vi se umflă sau înroşeşte zona dureroasă, aveţi greutăţi respiratorii, febră sau vă este greu să mişcaţi partea afectată.

Cereţi urgent ajutor dacă:

- Aveţi dureri mari de orice natură.
- Durerea este asociată cu amorţeli, furnicături sau slăbiciune musculară.

Vezi şi:
Artrită, Durere abdominală, Durere de cap, Durere de dinţi, Durere facială, Dureri de gât, Dureri de spate, Dureri şi rigiditate musculară, Întinderi şi luxaţii, Probleme ale gâtului şi umerilor, Probleme menstruale, Sindrom Raynaud

Dureri de gât

Această problemă frecventă poate fi cauzată de o infecție virală sau bacteriană, o alergie, aerul uscat sau inhalarea de fum și alți poluanți din atmosferă. Durerea de gât este adesea primul semn al unei răceli, gripe, laringite sau mononucleoze infecțioase („febră glandulară"). O mare varietate de remedii naturiste pot fi folosite pentru a vă alina simptomele și a combate infecția.

ȘTIAȚI?

Puteți prepara o băutură care calmează gâtul, lăsând 10 minute în apă fierbinte mure zdrobite, și apoi amestecându-le cu puțin lapte.

Durerea de gât, când avem și gâtul roșu, iritat, înghițim greu, poate fi însoțită de febră și congestie. Totuși, de obicei simptomele dispar repede.

Metode preventive

- Aveți grijă să vă fie cald.
- Beți zilnic cel puțin 6 pahare cu lichide fără cofeină și fără alcool.
- Nu fumați și evitați mediul poluat.
- Mâncați alimente bogate în acid folic și vitaminele A, B, C, D și E, precum și flavonoide, fier, magneziu și zinc (v. p. 12). Măriți consumul de fructe și legume proaspete și limitați-l pe cel de carbohidrați rafinați, cofeină și alcool.
- Zdrobiți câțiva căței de usturoi crud și adăugați-i zilnic în mâncare.

Tratament

Fitoterapie

- Faceți gargară de 3–6 ori pe zi cu ceai de cimbru, hydrastis sau smirnă ori cu câteva picături de tinctură în puțină apă. Sau folosiți ceai de salvie roșie cu 1 linguriță de oțet de mere. Aceste plante sunt antispetice și calmante.
- Pentru a vă crește imunitatea, beți o cană cu ceai de echinacea, indigo sălbatic și salvie o dată la două ore. Adăugați lumânărică, nalbă mare sau podbal, care au efect calmant, dacă vă doare foarte tare în gât și tușiți. Dacă sunteți congestionat sau aveți febră, adăugați flori de soc, coada șoricelului și mentă.
- Suplimentele chinezești din unghia găii și ciuperci reishi au un puternic efect fortifiant asupra sistemului imunitar. Adăugați-le în ceaiuri sau folosiți-le la gătit.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.



Calitatea aerului
Umeziți aerul uscat cu un umidificator, un recipient cu apă plasat în apropierea unei surse de căldură și plante de interior.

Aromaterapie: Uleiurile esențiale de santal și de levănțică sunt calmante; lămâia, geraniu, pinul și arborele de ceai combat infecția; iar eucaliptul, menta și lemnul de cedru libanez ajută la decongestionare. Alegeți dintre aceste tratamente:

- Din două în două ore faceți gargară câteva minute cu câte 2 picături de ulei de santal și de lămâie sau câte 2 picături de ulei de lemn de cedru libanez și eucalipt, în 1 pahar cu apă caldă.
- Faceți gargară cu apă caldă în care ați adăugat 3 picături de ulei de geraniu sau lămâie.
- Masați-vă fața și pieptul cu o mixtură din 3 picături de ulei de santal, 2 picături de ulei de eucalipt și 1 picătură de ulei de mentă în 2 1/2 linguriță de ulei de migdale dulci sau de loțiune neparfumată.
- Inhalați aburul de la un castron cu apă foarte fierbinte, care conține 2 picături de ulei de eucalipt sau pin și 2 picături de ulei de mentă. Repetați de 2 ori pe zi timp de 5–10 minute.



Acțiunea acidului
O gargară făcută cu 1 linguriță suc de lămâie sau oțet de mere într-un pahar cu apă caldă este un remediu tradițional în caz de dureri în gât. Acidul din aceste ingrediente este inamicul virusurilor și bacteriilor care produc de cele mai multe ori această indispoziție.

Homeopatie

- Aconitum: dacă durerea debutează brusc, apare sau se înrăutățește noaptea, gâtul este fierbinte și uscat. Înghițiți greu, deși vă este sete.
- Apis: dacă aveți roșu și înțepături în gât, gâtul umflat și vă sunt de ajutor băuturile reci.
- Belladonna: dacă inflamația survine brusc, arde, zvâcnește, iar gâtul este roșu aprins.
- Hepar sulphuris: dacă vă simțiți gâtul ca și cum v-ar fi rămas în el un os de pește. Sunteți prost dispus, nu suportați frigul, dar băuturile calde vă calmează durerea.
- Lachesis: dacă este mai puțin dureros când înghițiți alimente solide decât lichide. Simțiți ca și cum ați avea un nod în gât și nu suportați nimic în jurul gâtului care să vă strângă. Durerea este adesea pe partea stângă sau începe pe stânga și se deplasează spre dreapta.
- Lycopodium: dacă partea dreaptă a gâtului se simte mai rău sau durerea se deplasează de la dreapta la stânga. Băuturile calde sunt de ajutor și vă simțiți mai rău după-amiaza târziu sau dimineața devreme.
- Phytolacca: dacă gâtlejul e închis la culoare sau roșu-vinețiu, iar durerea este acută mai ales când înghițiți. Simțiți de parcă ați avea un nod fierbinte în gât și corpul vă doare.

Leacuri din cămară: Puneți 1 linguriță de sare în apă caldă. Faceți gargară sau folosiți pentru a vă clăti gura până la de 6 ori pe zi.

Când să apelați la medic

- **Simptomele durează mai mult de câteva zile sau, dacă sunt grave, o zi.**
- **Aveți febră mare, erupție cutanată, amețeli, dureri puternice de cap, ganglioni măriți la gât sau înghițiți foarte greu.**

Cereți urgent ajutor dacă:

- **Nu aveți suflu, vă doare pieptul sau aveți palpitații.**

Vezi și:
Boli virale ale copilăriei, Febră, Ganglioni umflați, Gripă, Pierderea vocii, Răceli, Tuse

Dureri de spate

Sănătatea spatelui este influențată în primul rând de postură, de felul cum mergeți și cărați greutăți, dar și de dietă, digestie și modul cum reacționați la stres. Durerea de spate afectează pe aproape toată lumea la un moment dat în viață. Există numeroase tratamente naturale care pot fi folosite pentru alinarea durerilor de spate, chiar și atunci când cele clasice nu au efect.

ȘTIAȚI?

Mușchii abdominali puternici sunt esențiali pentru menținerea sănătății spatelui și protejarea lui de leziuni. Dacă sunteți predispus la probleme ale spatelui, faceți regulat exerciții abdominale sub supravegherea unui fizioterapeut sau a unui antrenor de fitness.

Durerea de spate poate fi o problemă ușoară sau poate crea invaliditate gravă pe o perioadă îndelungată. Ea poate fi rezultatul unei afecțiuni a spatelui sau a unei leziuni cauzate de căratul de obiecte grele, exerciții făcute fără asistența necesară, răsuciri și întoarceri bruște. Postura incorectă a corpului, lipsa exercițiului, statul într-o anumită poziție timp îndelungat, sarcina și excesul de greutate favorizează apariția durerilor de spate și înrăutățesc durerea existentă. Stresul este altă cauză majoră a durerilor de spate. Mai rar, ele sunt rezultatul unor afecțiuni care nu au legătură cu spatele, cum ar fi infecțiile urinare.

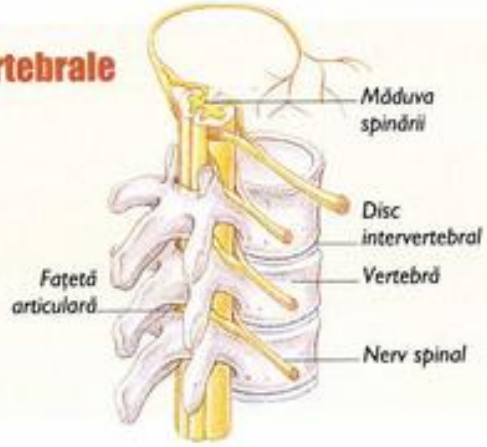
Cauze

Durerea poate fi rezultatul unor probleme la nivelul oricărei părți din structura complexă a spatelui (v. ilustrația de mai jos). Deseori e determinată de o combinație de factori cum ar fi:

- Întinderi musculare și de ligamente.
- Deteriorarea unei fațete articulare de vertebră.
- Spasme musculare, care apar ca măsură de protecție pentru a imobiliza coloana în urma unei leziuni, întinderi sau a stresului. Mușchii din jurul zonei afectate se contractă, devin dureroși și rigizi și de multe ori împiedică orice mișcare.
- Hernia de disc este o cauză mai puțin frecventă de durere de spate decât se credea. Durerea apare pentru că nucleul cartilaginos iese din discul intervertebral și apasă asupra unui nerv sau irită țesuturile locale. Discurile au tendința să se deterioreze mai târziu în viață, ceea ce le face mai vulnerabile la leziuni. Și sedentarismul crește riscul unor discopatii.
- Sciatica, o durere ascuțită și puternică simțită în fesă, care iradiază în jos, pe partea posterioară a piciorului. Cele mai frecvente cauze sunt osteoartrita și apăsarea unui disc afectat asupra nervului sciatic.
- Osteoartrita este una dintre cele mai frecvente cauze ale durerilor de spate la persoanele de peste 50 de ani.
- Osteoporoza slăbește rezistența vertebrelor, iar acestea se rup sau se fracturează cu ușurință.
- Stenoza spinală, adică îngustarea canalului vertebral, ceea ce produce presiune asupra măduvei spinării și nervilor aferenți.

Structura coloanei vertebrale

Coloana vertebrală are 33 de vertebre strâns legate între ele. Primele 24 sunt separate prin amortizoare naturale reprezentate de discuri cartilaginoase, umplute cu substanță gelatinoasă. Coloana este întărită de ligamente (benzi de țesut fibros), mușchi și de fațetele articulare ale vertebrelor.



Evitați forțar
Când lucrați
fie și un timp
asigurați-vă că
sunt îndoiți la
și că zona infe
spatelui este
bine, de un sc
corect.



Metode preventive

Cea mai importantă cale de a preveni durerile de spate este menținerea rezistenței și a flexibilității spatelui prin exerciții zilnice. Este esențial să evitați mișcările exagerate sau forțate, care provoacă presiune și întindere. Luați următoarele măsuri pentru a vă proteja spatele:

- Nu duceți niciodată o sacoșă grea într-o singură mână sau pe un singur umăr. Împărțiți mai bine greutatea în două și duceți câte o sacoșă în fiecare mână. Și mai bine este să folosiți un rucsac de spate sau o geantă cu mâner foarte lung, care se prinde pe umărul opus.
- Pentru ridicarea unui obiect greu, apropiați-vă cât mai mult de el, îndoiți genunchii apoi ridicați-l prin îndreptarea genunchilor, menținând spatele cât mai drept.
- Nu vă răsuciți din talie în timp ce țineți ceva foarte greu în mâini; mișcați picioarele astfel încât să vă întoarceți cu tot corpul.
- Când stați așezat țineți spatele drept, asigurându-vă că zona inferioară a coloanei este bine susținută. Când conduceți, lăsați scaunul pe spate pentru a mări unghiul dintre coapsă și trunchi.
- Purtați pantofi confortabili, care susțin bine piciorul și nu vă fac să călcați anormal. Modificare pantofilor la recomandarea unui specialist în probleme ortopedice poate reduce deseori forțarea spatelui.
- Dacă lucrați ore în șir la computer, asigurați-vă că aveți o poziție corectă. Folosiți un suport pentru picioare dacă nu le puteți sprijini direct pe podea.
- Nu vă aplecați niciodată pentru a face ceva (de exemplu, să măturați). Îngenunchiați.
- Verificați dacă salteaua este destul de tare (dar nu excesiv de dură) ca să vă susțină spatele. Dacă e prea moale, puteți să o întăriți punând o scândură între ea și baza patului.



Evitați forțarea
Când lucrați la computer, fie și un timp scurt, asigurați-vă că genunchii sunt îndoiți la 90 de grade și că zona inferioară a spatelui este susținută bine, de un scaun reglat corect.

Tratament

Dacă stresul este una dintre cauze, încercați să reduceți sursele de tensiune și apelați la metode mai eficace pentru controlul stresului (v. p. 344).

Cald și rece: Acest tip de hidroterapie îmbunătățește circulația și stimulează vindecarea.

- Pentru a reduce durerea provocată de o întindere musculară sau de sciatică, aplicați un prosop muiat în apă fierbinte și apoi stors.
- Aplicați un prosop fierbinte timp de două minute și apoi timp de un minut unul muiat în apă rece. Alternați-le 15 minute. Metoda este

➢ *continuarea la p. 161*

Răsucire din poziția culcat

Acest exercițiu reduce rigiditatea spatelui (nu îl practicați dacă vă produce durere).

Întindeți-vă pe spate. Puneți laba piciorului stâng pe genunchiul drept și lăsați în jos genunchiul stâng în partea dreaptă, răsucindu-vă din talie. Țineți mâna dreaptă pe coapsa stângă. Depărtați brațul stâng spre lateral, cu palma în sus, și priviți către palmă. Rămâneți așa un minut, apoi repetați pe cealaltă parte.



Exerciții pentru spate

Repaosul prelungit în pat nu mai este recomandat pentru durerea de spate. Mai bine mobilizați-vă și, după ce ați cerut avizul medicului, practicați exerciții ușoare câteva minute zilnic. Alegeți o serie de exerciții de rutină pentru întărirea spatelui și a mușchilor abdominali, precum și pentru creșterea mobilității. Următoarele exerciții ajută la ameliorarea întinderilor musculare și de ligamente, reduc iritarea suprafețelor articulare și uneori a sciaticii. Întocmai ca la alte exerciții, trebuie să vă opriți imediat dacă simțiți vreo durere.

1 Întindeți-vă pe spate pe podea, cu o pernă sau un prosop rulat sub ceafă. Îndoiți genunchii, apoi apăsați partea de jos a spatelui pe podea, ridicând ușor pelvisul. Ținând amândouă mâinile pe un genunchi, trageți încet de coapsă către piept timp de 10 secunde, apoi lăsați piciorul să revină la poziția inițială. Faceți același lucru cu celălalt picior și repetați seria de mișcări de 10 ori.



2 Întindeți-vă pe spate pe podea, cu picioarele întinse, labele picioarelor îndoite și mâinile împreunate pe partea inferioară a abdomenului. Respirați rar și adânc și, în timp ce inspirați, ridicați încet brațele întinse — cu palmele tot împreunate —, până când ajung vertical. Fără să opriți mișcarea, începeți să expirați, mutând brațele jos, în spatele capului, până se odihnesc pe podea. Inversați mișcarea, inspirând în timp ce ridicați brațele și expirând în timp ce le coborâți pentru a vă odihni palmele pe abdomenul inferior. Apăsați în jos ferm cu palmele. Repetați tot exercițiul de cinci sau șase ori.



3 Așezați-vă pe spate cu genunchii îndoiți pe abdomen și ținând cu mâinile partea inferioară a coapselor. Îndoiți ușor spatele, lăsând greutatea pe partea de jos a spatelui, apoi legănați-vă de pe o parte pe alta de câteva ori.



4 Întindeți-vă cu fața în jos și cu palmele așezate pe podea chiar sub umeri.



5 Ridicați capul și umerii cît de mult vă simțiți confortabil, folosind mușchii spatelui și fără să împingeți cu brațele. Rămâneți așa câteva secunde și revenișI ușor pe podea. Faceți aceste mișcări de 10 ori.



benefică mai ales pentru durerea provocată de o întindere musculară. Folosiți doar un prosop rece pentru durerea produsă de o inflamație.

Fitoterapie: Ajută la reducerea durerilor și a rigidității și la stimularea circulației.

- Masați pielea din zona dureroasă cu cantități egale de glicerină și tinctură de ardei iute.
- Aplicați frecvent pe spate comprese fierbinți cu călin, valeriană, mușețel sau ghimbir.
- Pentru sciatică, masați pielea cu ulei de sunătoare (v. p. 150).

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie

- Arnica: administrată bucal de două ori pe zi, dacă durerea de spate apare după o contuzie.
- Hypericum: administrat bucal de două ori pe zi, pentru dureri cauzate de iritarea nervilor.

Alte terapii: Chiropractica și osteopatia pot ajuta în durerea de spate persistentă.

Când să apelați la medic

- **Durerea nu se ameliorează după câteva zile sau se agravează.**

Cereți urgent ajutor dacă:

- **Durerea apare brusc și e intensă.**
- **Un membru al corpului devine insensibil și inert.**

Vezi și:
Artrită, Probleme ale gâtului și umerilor, Osteoporoză

Masaj pentru durere de spate

Masarea ușoară a mușchilor de pe fiecare parte a coloanei poate calma durerea. Încercați aceste masaje speciale pentru alinarea sciaticii (stânga jos) și întinderea coloanei.

Întinderea coloanei (dreapta jos) ajută la calmarea durerilor de spate prin relaxarea benzilor de mușchi încordați de pe fiecare parte a coloanei vertebrale.



Masaj pentru fese
Excelent împotriva sciaticii. Pacientul este întins cu fața în jos, iar masorul stă în genunchi, în dreptul șoldului. El trebuie să se aplece și să îi maseze fesa opusă cu mișcări lente, ferme și circulare, folosind toată palma. Repetă pe partea cealaltă.



Întinderea coloanei
Îngenunchează cu fruntea sprijinită de podea și brațele întinse spre spate, cu palmele în sus, pe lângă labele picioarelor. Pentru confort, puneți o pernă sub fese. Masorul va sta în genunchi, cu o mână pe partea de sus a coloanei și cu cealaltă la baza ei. El trebuie să apese pe rând cu fiecare palmă, îndepărtându-le ușor una de cealaltă, astfel încât să întindă coloana.

Dureri de urechi



Cei mai mulți dintre noi ținem minte că am avut dureri de urechi în copilărie, dar simptomul apare și la adulți, deseori în legătură cu o infecție virală a nasului sau a gâtului. Remediile naturiste pot nu doar să ușureze durerile și să favorizeze vindecarea, ci chiar să facă mai puțin probabilă apariția acestor dureri.

ȘTIAȚI?

Durerile de urechi sunt deseori mai mari noaptea. Urechea medie nu se drenează la fel de bine când stați culcat, în special dacă stați pe partea urechii afectate, iar înghițitul, care favorizează deschiderea trompei lui Eustache, este mai puțin frecvent în somn.

Durerile de urechi apar adesea ca urmare a unor afecțiuni ale urechii externe sau medii (v. ilustrația, p. 257). În primul caz, durerea poate fi provocată de o infecție sau o inflamație, fie localizate sub forma unui furuncul, fie ca o zonă de roșeață și tumefiere generalizată. Ultima variantă poate fi efectul unei reacții alergice sau al unor frecvente imersiuni în apă (afecțiune cunoscută sub numele de „urechea înotătorului"). Durerea poate fi provocată și de un corp străin instalat în canalul urechii externe. Acest lucru se întâmplă mai ales la copii mici, care își vâră uneori mici obiecte, ca de pildă mărgele, în urechi. Obiectul înțepenit poate cauza durere și inflamație. Dacă apare ulterior o infecție, provocată de bacterii sau ciuperci, se poate produce o secreție. Dopul de ceară poate fi dureros dacă apasă pe timpan.

Când zburați cu avionul

Împotriva durerilor de urechi declanșate de schimbarea de presiune în avion, luați măsuri în timpul decolării și al aterizării:

- **Căscați frecvent.**
- **Înghițiți în mod repetat, mestecați gumă sau sorbiți apă.**
- **Dacă nu aveți o infecție, astupați-vă nările cu degetele, închideți gura și încercați să suflați aer în afară în spatele nărilor și a gâtului (v. fotografia).**



Cea mai dureroasă afecțiune a urechii medii este infecția (otita medie), o posibilă complicație a răcelilor sau a altor infecții ale nasului și ale gâtului, în special la copii. Ea apare când inflamația căilor nazale blochează trompa lui Eustache, lăsând lichidul să se acumuleze. Virușii și bacteriile se înmulțesc în lichid, provocând o presiune asupra timpanului. O senzație de disconfort, însoțită de pierderea auzului, poate apărea și ca efect al rinitelor alergice (precum febra fânului). Alte cauze posibile ale durerilor de urechi sunt durerile reflexe, provenind de la o problemă dentară, și schimbările de presiune a aerului în timpul scufundărilor sau al zborului (v. caseta).

Măsuri preventive

Hrănindu-vă copilul la sân timp de un an îl protejați împotriva durerilor de urechi, datorită anticorpilor și a celorlalte substanțe imunizante și antiinfecțioase conținute în laptele matern. Atât copiii, cât și adulții ar trebui să evite încăperile pline de fum, care favorizează congestia mucoasei trompei lui Eustache și a urechii medii.

Dacă aveți o predispoziție spre afecțiunea „urechea înotătorului", puneți-vă în urechi lână de miel muiată în vaselină înainte de a înota. Evitați piscinele publice, lacurile și râurile poluate.

Dietă: Creșterea imunității cu ajutorul dietei sănătoase previne durerile de urechi cauzate de in-



chii medii este
omplicație a ră-
ai și ale gâtului,
nflamația căilor
he, lăsând lichi-
acteriile se în-
presiune asupra
fort, însoțită de
a efect al rinite-
. Alte cauze po-
durerile reflexe,
ră, și schimbări-
cufundărilor sau

ip de un an îl
urechi, datorită
ție imunizante și
ele matern. Atât
evite încăperile
ongestia mucoa-
chii medii.
spre afecțiunea
ă în urechi lână
e de a înota. Evi-
râurile poluate.

jutorul dietei să-
hi cauzate de in-

fecții sau alergii. Consumați zilnic usturoi crud și luați, eventual, un supliment de beta-caroten, vitaminele C și E și flavonoide. Dacă durerile de urechi se datorează unui alergen alimentar, identificați alimentul responsabil (v. p. 328).

Tratament

Un corp străin în urechea externă nu trebuie înlăturat decât de doctor. Pentru sfaturi asupra înlăturării cerii din urechi, v. p. 258. Durerea de urechi apărută în urma unei inflamații sau infecții poate fi calmată cu remedii simple:

- Dormiți cu o pernă suplimentară pentru a favoriza drenarea trompei lui Eustache.
- Aplicați căldură: țineți la urechea dureroasă fie o sticlă cu apă caldă acoperită, fie un săculeț cu sare caldă (v. ilustrația, dreapta).

Aromaterapie: Uleiurile esențiale inhalate din aburi (v. p. 320) sau diluate în ulei și aplicate local pot calma durerile de urechi. Evitați uleiul de cajeput în primele 20 de săptămâni de sarcină.

- Puneți 5 picături de ulei de levănțică, cajeput sau mușețel la 1/2 de litru de apă clocotită. Inhalați aburul timp de 10 minute.
- Puneți 3 picături de ulei de cajeput, levănțică, lumânărică sau de sunătoare nediluat la 2 lingurițe de ulei de măsline încălzit. Aplecați-vă capul pe partea cu urechea sănătoasă. Puneți câteva picături de ulei în urechea suferindă, apoi astupați-o cu puțină vată. Nu puneți niciodată ulei în ureche dacă există o secreție, fie că este un lichid limpede, puroi sau sânge, deoarece aceasta poate indica o perforare a timpanului; uleiul poate pătrunde în urechea medie, declanșând alte iritații.
- Puneți 3 picături din oricare dintre uleiurile menționate mai sus la 2 lingurițe de ulei de migdale dulci, și cu câteva picături din acest amestec masați ușor pielea urechii și a gâtului.

Presopunctură pentru dureri de urechi

Deschideți gura și localizați punctul IS 19, între încheietura maxilarului și mijocul părții frontale a deschiderii urechii. Apăsați ușor și uniform cu vârful degetului timp de câteva secunde. Eliberați și repetați de mai multe ori.



Căldură care calmează durerea
Puneți într-o pungulită de pânză 3–4 linguri de sare grunjoasă. Încălziți-o în cuptor până devine suportabilă pentru piele. Țineți-o lipită de ureche și schimbați-o când s-a răcit.



Când să apelați la medic

- Când durerile sunt intense sau se prelungesc mai multe zile.
- Când există un corp străin sau puroi în ureche.
- Dacă aveți febră mare.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Din ureche se scurge sânge sau un lichid.

Vezi și:
Durere de dinți, Pierderea auzului, Răceli, Rinită alergică

Dureri și rigiditate musculară



Mușchii care dor, sunt rigizi și anchilozați din cauza prea multor exerciții fizice, a ridicatului greutăților sau altor excese, precum și din cauza unor modificări apărute în chimia organismului, sunt o afecțiune destul de frecventă. Toată lumea cunoaște rețete și terapii de calmare a acestei suferințe. Vă oferim totuși câteva sfaturi care v-ar putea fi utile.



Ulei care încălzește
Din ardei iute uscat, lăsat să se infuzeze în ulei de floarea soarelui, se obține un foarte bun ulei revulsiv pentru masaj. Trebuie însă testat pe o suprafață mică de piele.

Eforturile, crampele, loviturile și sforțările generează adesea rigiditate și durere a mușchilor scheletului (care controlează mișcarea corpului). Mușchii afectați intră într-o stare de tensiune prelungită — sau spasm —, ca reflex pentru a preveni agravarea suferinței prin mișcare.

Tensiunea musculară poate fi și o reacție la o lovitură sau o durere într-o zonă apropiată de mușchiul respectiv. Când fasciculele de fibre musculare se rigidizează, ele formează sub piele fie cordoane dure, care pot fi palpate și care apar mai ales la marginea mușchilor umerilor, fie umflături dureroase (noduli fibrozitici) în mușchii încordați ai spatelui, gâtului și umerilor.

Tensiunea musculară împiedică buna circulație a sângelui, ceea ce dăunează procesului de vindecare a mușchiului lezat. În plus, ea provoacă eliberarea de substanțe numite citocide și prostaglandine, sursele durerii. Dacă tensiunea musculară este o reacție la comprimarea unui nerv (ca în cazul unor dureri de spate), ea comprimă nervul și mai mult, sporind durerea.

Un tip special de disconfort muscular este descris în caseta de mai jos. Alte cauze de dureri și rigiditate sunt:

- Stresul, anxietatea sau depresia.
- Expunerea la aer rece sau la curent.
- Nutrienți insuficienți, mai ales minerale.
- Sensibilitatea alimentară.
- Crampe.
- Sindromul de oboseală cronică.
- Dureri de cap provocate de tensiune.
- Entorse repetate.
- Poziție vicioasă.

Fibromialgia: când vă doare tot corpul

Numită odinioară fibromiozită sau reumatism muscular, această stare implică dureri musculare răspândite în tot corpul, rigiditate matinală și durere în punctele unde mușchiul se prinde de os. Acestea, cunoscute ca puncte miofasciale declanșatoare, sunt numite *ah-shi* în medicina chineză tradițională, deoarece atunci când sunt apăsate fac persoana respectivă să strige „ah-shi!" (echivalentul lui „au!"). Se crede că fiecare mușchi al scheletului are un punct declanșator, iar aces tip de durere poate rezulta din lezarea mușchiului sau a țesutului conjunctiv care îl învelește. Pentru un diagnostic clar de fibromialgie trebuie ca cel puțin 11 dintre cele 18 puncte să fie dureroase. Cei care suferă de fibromialgie nu pot dormi profund și sunt predispuși la depresie, dureri de cap, dureri menstruale, nervozitate a picioarelor și sindrom Raynaud. Simptomele fibromialgiei și ale sindromului de oboseală cronică prezintă multe puncte comune, dar cauza fibromialgiei încă nu este clară.

Întinderi de
Pentru a evita
tensionarea m
după ce faceți
exerciții fizice,
începeți progr
prin întinderi.
Învățați-le de
un antrenor s
de pe o caset
video cu exer
bune.





ocide și prosta-
nsiunea muscu-
a unui nerv (ca
comprimă ner-

uscular este de-
aze de dureri și

rent.
minerale.

nsiune.

re suferă de
t dormi
edispuși la
e cap,
, nervozitate a
rom Raynaud.
nialgiei și ale
oseală cronică
ncte comune,
algiei încă nu



Întinderi de încălzire
Pentru a evita tensionarea mușchilor după ce faceți exerciții fizice, începeți programul prin întinderi. Învățați-le de la un antrenor sau de pe o casetă video cu exerciții bune.

Metode preventive

Pentru a vă proteja mușchii când faceți exerciții sau o muncă fizică, urmați câteva reguli de bază. Începeți întotdeauna cu o încălzire, sporind circulația către mușchi cu ajutorul unor mișcări ușoare în care este implicat tot corpul, durerile de mușchi și rigiditatea fiind mai probabile atunci când mușchii sunt reci. După ce corpul s-a încălzit, întindeți fiecare dintre principalele grupuri de mușchi. Când sunteți pe terminate cu ședința, relaxați-vă treptat diminuând intensitatea exercițiilor, apoi întindeți mușchii din nou.

Stilul de viață poate influența predispoziția mușchilor de a deveni rigizi. Un echilibru între odihnă și exerciții previne problemele musculare și cauzele acestora, cum ar fi spate și umeri dureroși, fibromialgie, crampe, nervozitate a picioarelor și dureri de cap provocate de tensiune. Trebuie să avem o poziție corectă, încât nici un grup de mușchi să nu rămână prea mult sub tensiune. În acest sens, două dintre cele mai utile metode sunt să menținem capul pe aceeași linie cu coloana și să nu aducem umerii înainte.

O alimentație sănătoasă poate oferi toți nutrienții de care au nevoie mușchii pentru a funcționa bine și a-și reveni rapid după efort. Acești nutrienți includ aminoacizi, calciu, magneziu, potasiu, seleniu, vitaminele B și C și flavonoide. Este important să bem lichide suficient. Controlul stresului (v. p. 344) poate contribui la prevenirea tensiunii musculare și a fibromialgiei.

Tratament

Cel mai important aspect al tratamentului este să împiedicăm deteriorarea mușchilor în timp ce se vindecă țesuturile afectate. Relaxarea mușchilor atenuează simptomele dureroase și favorizează vindecarea.

Odihnă: Relaxați-vă mușchii dureroși în urma excesului de efort și de încordare, dar reluați-vă activitatea normală după două sau trei zile (nu se recomandă lungi perioade de inactivitate, deoarece rezultatul poate fi scurtarea fibrei musculare). Reluați exercițiile normale în mod gradat.

Exerciții: După ce v-ați odihnit o zi, începeți prin a vă întinde mușchii tensionați. Faceți exerciții cel mult cinci minute la început, de câteva ori pe zi; apoi creșteți intensitatea, dar opriți-vă dacă începe durerea. După mai multe zile, săptămâni sau luni — în funcție de problemă —, ar trebui să puteți întinde complet mușchii. O rigiditate cronică a mușchilor umerilor sau spatelui poate să se vindece abia în câteva luni.

Aromaterapie: Un masaj sau o baie cu uleiuri esențiale poate calma durerile.

- Amestecați 10 picături de ulei de rozmarin sau 2 de mușețel, cu o lingură de ulei de migdale dulci sau de soia și masați blând zonele dureroase. Nu folosiți ulei de rozmarin în primele 20 de săptămâni de sarcină.
- Turnați câte 3 picături de ulei de levănțică și de

chiparos în apa de baie, caldă. Dacă sunteți în primele 20 de săptămâni de sarcină, nu utilizați ulei de chiparos.

- Puneți 3 picături de ulei revulsiv din mirodenii, cum ar fi de ghimbir, pe o compresă fierbinte și aplicați-o pe mușchiul dureros.

Fitoterapie: Fricționați blând mușchii dureroși cu un unguent din plante, de 3–4 ori pe zi.

- Aplicați unguent cu arnică.
- Pregătiți un ulei revulsiv de masaj pentru mușchii dureroși, obținut prin infuzarea a 30 de grame de ardei iute uscat în 1/4 de litru de ulei de floarea soarelui. Testați pe o suprafață mică a pielii, deoarece unele persoane fac băsici. Sau cumpărați de la farmacie un unguent conținând capsicină (substanța activă din ardei iute).

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Cald și rece: Mușchii înțepeniți, dureroși, răspund bine la căldură, în timp ce un mușchi întins sau forțat se simte mai bine cu o compresă rece aplicată în primele 24 de ore, apoi cu una caldă.

- Încălziți mușchii rigizi cu un bec infraroșu plasat la o distanță de 50–75 cm, timp de o jumătate de oră, de două ori pe zi.
- Puneți pe mușchiul dureros o sticlă cu apă caldă învelită, un pachet cu gel încălzit în cuptor sau la microunde ori o pernuță electrică.
- Răsfățați-vă într-o baie călduță (nu fierbinte).
- Aplicați o compresă fierbinte timp de trei minute, apoi una rece timp de un minut și repetați de 2–3 ori. Faceți asta de mai multe ori pe zi, până când vă simțiți mai bine. Puteți muia compresa fierbinte în 1 cană cu apă și 2 linguri de hamamelis distilat.

Masaj contra durerilor

Una dintre cele mai bune terapii contra durerii musculare este masajul. Faceți întâi o baie fierbinte și apoi lăsați-vă masat într-o cameră caldă, pentru a permite mușchilor să se relaxeze.



1 Masați mușchii dureroși cu mișcări de alunecare și frământare.



2 Relaxați zonele sau punctele încordate, trecând cu degetele peste fibra musculară fără să alunecați pe piele (fricționatul peste fibre).

3 Apăsați ferm punctele dureroase cu buricul degetului mare.







- Încercați să aplicați o pungă cu gheață (cuburi de la congelator sau o pungă cu mazăre congelată) pe mușchii care dor în urma unui accident.



Dietă

- Mâncați alimente bogate în magneziu (v. ilustrația, dreapta). Alternativ, luați în fiecare zi 300 mg de magneziu ca supliment.
- Gândiți-vă și la un supliment cu calciu (250 mg de două ori pe zi).
- Reduceți consumul de proteine animale (de exemplu, carne, brânză și ouă) și de alimente conținând făină albă și adaos de zahăr.

Magneziu pentru mușchi
Acest mineral are proprietatea de a relaxa mușchii. Includeți în dietă alimente bogate în magneziu, ca cereale integrale, nuci și fasole.

Homeopatie

- Arnica: pentru rigiditate musculară rezultată din exerciții fizice dure și mai puțin obișnuite; pentru mușchi care dor mai tare la mișcare și pentru neliniștea și iritabilitatea ce însoțesc respectiva stare.
- Bryonia: pentru mușchi dureroși la mișcare, la vânt rece și uscat.
- Rhus toxicodendron: contra rigidității musculare după un exces de exerciții, care cedează la mișcări ușoare.

Alte terapii: Dacă durerile și rigiditatea mai vechi sunt date de o postură vicioasă, puteți încerca fizioterapia, tehnica Alexander și lecții de yoga. V-ar mai putea ajuta și un osteopat, un chiropractician sau un terapeut shiatsu.

Presopunctura ajută

Pentru a relaxa mușchii, masați următoarele puncte timp de două minute o dată:

- Apăsați cu degetul mare punctul VB 34, situat în scobitura de sub încheietura genunchiului, pe fața gambei, la întâlnirea tibiei cu peroneul.
- Aplicați presiune prin mișcări circulare ale degetului mare pe punctul TÎ 5, la două măsuri deasupra încheieturii mâinii, pe spatele antebrațului.



Când să apelați la medic

- Simptomele durează mai mult de o săptămână.
- Simptomele se înrăutățesc.
- Alte simptome, cum ar fi febră, durere de cap, diaree, vânătăi și amorțeală, însoțesc durerile sau spasmele musculare.

Vezi și:
Anxietate, Crampe în picioare, Durere de cap, Dureri de spate, Întinderi și luxații, Lezare prin solicitare repetată, Nervozitatea picioarelor, Probleme ale gâtului și umerilor, Sindrom de oboseală cronică, Stres

Eritem fesier

Apăstra pielea sugarului curată și sănătoasă când ea este acoperită în cea mai mare parte a timpului de scutec nu este deloc ușor. Majoritatea bebelușilor — oricât de bine ar fi îngrijiți — fac uneori iritații. Eritemul fesier poate lua diverse forme, de la o roșeață ușoară până la inflamații grave, cu răni infectate, însă în cele mai multe cazuri afecțiunea este banală și se poate trata la domiciliu.

ȘTIAȚI?
Alăptatul la sân poate înjumătăți riscul de eritem fesier. Poate deoarece scaunele copiilor hrăniți la sân sunt în general mai puțin iritante pentru piele.

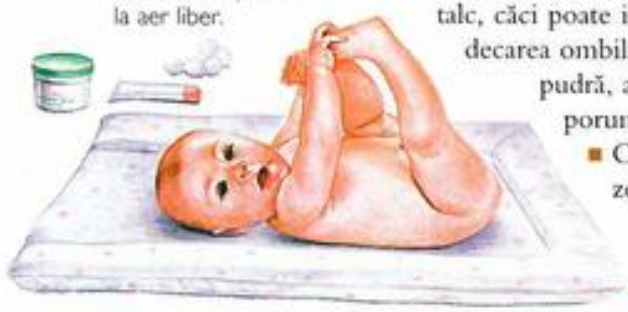
Cel mai comun tip de eritem fesier este cauzat de amoniac, un iritant al pielii rezultat în urma acțiunii bacteriilor intestinale asupra urinei. Scutecul ud se freacă de piele și o irită, iar amoniacul agravează iritația. Unii copii fac psoriazis în zona scutecului, alții fac dermatite, seboree (piele excesiv de grasă) sau alergii (de pildă, la cauciucul din elastic). Pielea crăpată favorizează infecția cu ciuperci (candida), cu bacterii sau cu viruși.

Metode preventive

Cel mai eficient mod de prevenire a eritemului fesier este păstrarea pielii sugarului cât mai uscată, schimbând scutecul imediat ce se udă sau se murdărește. De asemenea:

- Când schimbați scutecul, spălați fesele bebelușului cu apă și uscați-le complet, apoi întindeți un strat gros, uniform și impermeabilizant de unguent sau cremă cu zinc (sau cu 1 lingură de cremă neparfumată, în care puneți câteva picături de ulei de levănțică). Nu folosiți pudră de talc, căci poate irita plămânii și împiedica vindecarea ombilicului. Dacă doriți să folosiți o pudră, alegeți una pe bază de făină de porumb.
- Chiloțeii din plastic rețin umezeala și favorizează infecțiile. Dacă îi folosiți, spălați-i frecvent.
- Spălați, clătiți și călcați foarte bine scutecele. Utilizați cea mai înaltă temperatură și cantitatea minimă posibilă de detergent nebiologic.
- Evitați balsamul de rufe.

Uscat și fericit
Expuneți zona scutecului cât mai des posibil la aer liber.



Tratament

- Folosiți metodele preventive enumerate mai sus, dar în locul cremei pe care o utilizați în mod obișnuit, aplicați la fiecare schimbare a scutecului cremă cu gălbenele sau cu mușețel sau folosiți un ulei calmant obținut din 4 picături de ulei de levănțică, 2 picături de ulei de romaniță, 1 picătură de ulei de santal, la 10 linguriță de ulei de gălbenele.
- Faceți-i copilului o baie lungă, dimineața și seara, în apă caldă în care ați pus 2 picături de ulei de levănțică. Acesta este calmant și stimulează creșterea unor noi celule ale pielii.
- Când spălați scutecele de pânză, puneți 6 picături de ulei de levănțică în apa de clătit.

Când să apelați la medic

- **Un caz ușor de eritem fesier persistă după aplicarea tratamentelor de mai sus.**
- **Pielea este foarte inflamată sau crăpată.**

Vezi și:
Dermatite, Micoze ale pielii

Exces de greutate

Ducând în spate o cantitate prea mare de țesut adipos în raport cu statura și conformația noastră, riscul problemelor de sănătate crește. Unii oameni se îngrașă mai ușor decât alții, dar cu motivație și metodă cele mai multe persoane supraponderale pot pierde din kilograme, îmbunătățindu-și astfel starea fizică. Specialiștii recomandă tot mai mult exercițiile aerobice regulate.

ȘTIAȚI?

Un mic dejun copios, un prânz substanțial și o cină frugală sunt o garanție de sănătate, căci organismul arde mai eficient caloriile în prima parte a zilei.

În multe țări din lume obezitatea este o problemă, fiind mai răspândită printre persoanele mai în vârstă. A fi supraponderal crește riscul îmbolnăvirii grave. Obezitatea — un indice al masei corporale de 30 sau peste (v. p. 170) — mărește riscul apariției unor tulburări, ca bolile arteriale (boli cardiace, congestii și hipertensiune), diabetul de tip II, osteoartrita, tulburările digestive (litiază biliară și constipație), anumite tipuri de cancer (mamar și uterin), sterilitatea, problemele menstruale și de sarcină, venele varicoase.

Metode preventive

Menținerea încă din tinerețe a unui echilibru sănătos între energia consumată și cea acumulată este mijlocul cel mai eficient împotriva excesului de greutate. Trebuie să faceți multă mișcare (v. p. 13) și să consumați nutrienții necesari pentru producerea energiei, creșterea și refacerea celulelor (v. p. 12). Supravegheați-vă greutatea și adaptați-vă nivelul de dificultate al exercițiilor și aportul alimentar, astfel încât să vă mențineți kilogramele în limitele optime pentru înălțimea și conformația pe care o aveți. Asigurați-vă un aport caloric echilibrat: circa 45% din carbohidrați complecși, 25% din proteine și 30% din grăsimi (cu precădere grăsimi nesaturate).

Cauze ale creșterii excesive în greutate

Oamenii de știință află treptat de ce anumite persoane se îngrașă ușor. Printre factorii recunoscuți se numără:

- Ora din zi când mănâncă.
- Cum mănâncă.
- Moștenirea genetică — ea determinând, de exemplu, nivelul substanțelor chimice care controlează apetitul.
- Nivelul de activitate.
- Metabolismul (viteza cu care corpul arde energia), influențat de ereditate, nivelul de activitate, tipurile de alimente consumate, nivelul hormonilor tiroidieni, greutatea corporală, nivelul de stres și sensibilitatea alimentară.
- Înaintarea în vârstă. Mulți oameni devin tot mai puțin activi când îmbătrânesc, ceea ce duce la încetinirea metabolismului.

Tratament

Indiferent de regimul pe care îl țineți, încercați să pierdeți în medie până la 1 kg pe săptămână. Dacă slăbiți mai mult, atunci pierdeți masă musculară, nu grăsime. O scădere spectaculoasă în prima săptămână se datorează de obicei pierderii de lichide.

Dietă: Unica metodă sigură pentru a ajunge la o greutate bună și a o menține este să vă schimbați permanent obișnuințele alimentare. Regimurile care promit o pierdere rapidă în greutate nu dau rezultate durabile. Dintre cei care țin regimuri de slăbire, 98 la sută pun la loc greutatea pierdută — sau mai mult — în decurs de cinci ani.

Pentru a pierde în greutate și a vă menține, respectați aceste sugestii:

➢ *continuarea la p. 171*

Sunteți prea gras?

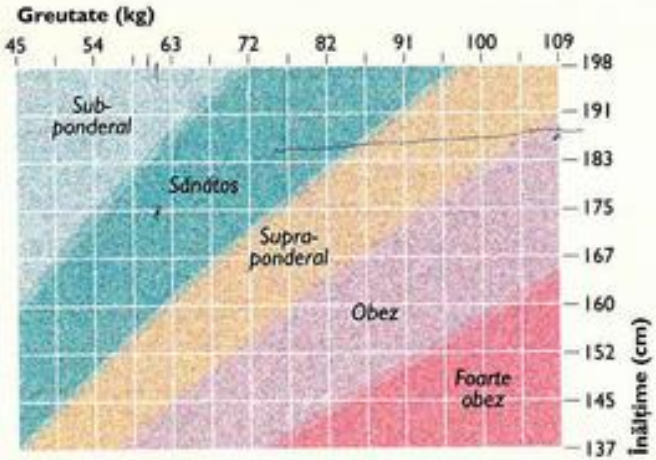
Modul cel mai simplu de a aprecia dacă sunteți supraponderal este prin indicele masei corporale, care raportează greutatea la înălțime. Un alt indicator util este raportul talie–șolduri, întrucât cercetările actuale arată că la cei care acumulează grăsime în zona abdominală riscul problemelor de sănătate este mai mare. Un calcul în procente al grăsimii corporale distinge între cei a căror greutate este mare din cauza masei musculare și cei al căror exces de greutate este rezultatul depunerilor de grăsime.

Indicele masei corporale (IMC)

Calculați-vă IMC-ul împărțind greutatea în kilograme la pătratul înălțimii în centimetri. Un IMC de:

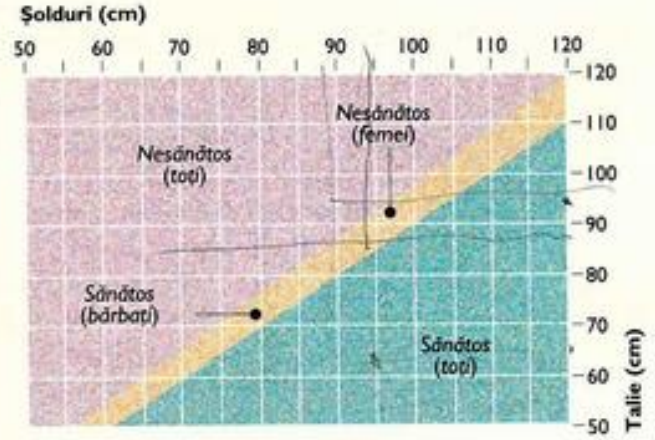
- sub 20: sunteți subponderal.
- 20–40: sunteți sănătos.
- 25–29: sunteți supraponderal, dar riscul pentru sănătate este scăzut.
- 30 sau peste: sunteți obez, iar greutatea vă poate afecta sănătatea.

Folosiți diagrama (dreapta) ca ghid rapid pentru a vă calcula IMC-ul.



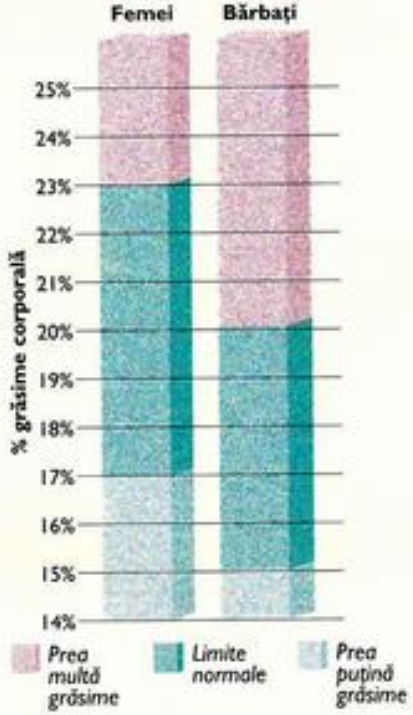
Raportul talie–șolduri

Măsurați-vă talia, cu stomacul relaxat, și împărțiți cifra obținută la măsura cea mai mare din jurul șoldurilor. Dacă rezultatul este 0,85 sau peste (femei), ori 0,95 sau peste (bărbați), riscul de a avea probleme de sănătate crește. Diagrama (dreapta) oferă un ghid referențial rapid.

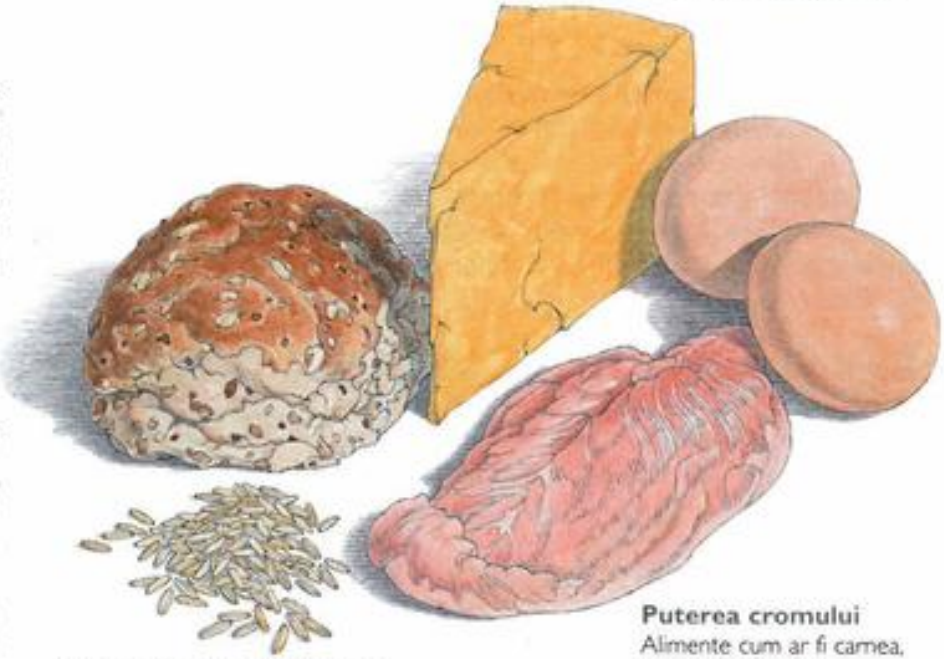


Grăsimea corporală în procente

Acest calcul al depunerilor de grăsime trebuie făcut de un medic sau de instructorul de fitness. Sau vi-l puteți face singur pe un cântar special, care are această facilitate. Este normal ca femeile să aibă grăsime mai multă decât bărbații. Limite normale sunt de 15–20% la bărbați și 17–23% la femei.



- Țineți o dietă sănătoasă, cu suficiente alimente hrănitoare. Dacă alegeți în proporție mare alimente rafinate (făcute din făină albă și zahăr) și dintre cele conținând multe grăsimi saturate, dar fără acizi grași esențiali, risipiți o mare parte din aportul de calorii, și organismul ar putea să nu obțină destui nutrienți.
- Alegeți alimente bogate în fibre (orez brun, nuci, semințe, fructe, legume, pâine integrală, cereale și paste făinoase. Fibrele vă satură, împiedică oscilări excesive ale zahărului în sânge și se transformă mult mai încet în grăsime.
- Mâncați alimente bogate în acizi grași esențiali (pește gras, nuci, semințe și cereale integrale). Ele ajută la creșterea ratei metabolice.
- Mai bine mâncați de 5–6 ori pe zi câte puțin, decât de 1–2 ori în exces. Când vă e foame, activitatea metabolică scade și ardeți mai puține calorii ca să conservați energie, întrucât organismul se așteaptă să-i fie foame. Mâncând des cantități mici, puteți împiedica această stare.
- Consumați alimente proaspete. În alimentele prelucrate acizii grași esențiali au fost distruși pentru a li se prelungi termenul de valabilitate. În plus, au și un înalt conținut de zahăr și sare.
- Evitați untul, margarina, laptele integral, frișca, brânza și mâncarea preparată cu aceste ingrediente, precum și bucățile de carne grasă. Alegeți în schimb pește, pasăre, bucăți slabe de carne (și degresați-le), lapte semidegresat (1,7% grăsime) sau degresat și evitați prăjelile.
- Luați o gustare, cum ar fi un fruct, cu circa 90 de minute înaintea unei mese, ca să nu mâncați, de foame, prea mult în timpul mesei.
- Mâncați din când în când ardei și alte alimente condimentate, care accelerează metabolismul timp de 3–4 ore după masă.
- Beți ceai verde: studiile sugerează posibilitatea ca acesta să ducă la pierderea în greutate.
- Consumați mai puține alimente cu adaos de zahăr, cum ar fi prăjituri, bomboane, biscuiți, tot felul de legume și fructe conservate, băuturi la cutie sau îmbuteliate și cereale îndulcite. Evitați în special mâncărurile cu un conținut ridicat de zahăr și grăsimi, căci mâncând zahăr încurajați organismul să înmagazineze grăsimea.
- Consumați puțin alcool. El conține multe calorii, și, cum se știe, băutul alcoolului înainte de masă stimulează apetitul.
- Dacă bănuiți că la baza problemei pe care o aveți cu greutatea stă o sensibilitate alimentară, abordați o dietă de eliminare (v. p. 328). O sensibilitate alimentară poate duce la retenție de lichid, fiindcă după ce proteinele dăunătoare din alimente sunt prinse de anticorpi, ele iri-



Puterea cromului
Alimente cum ar fi carnea, produsele lactate, gălbenușul și cerealele integrale conțin crom, un mineral care ajută la slăbit pentru că reglează eliberarea de energie din celulele organismului.

tă pereții vasculari, permițând lichidului limpede să treacă din sânge în țesuturi. Poate să mărească și pofta de dulciuri, de mâncăruri bogate în amidon și, eventual, să încetinească metabolismul. Făina, laptele, nucile, alunele, fructele de mare sunt cauze obișnuite ale sensibilității alimentare.

De la farmacie

- Antioxidanții din suplimentele cu multivitamine și minerale susțin reducerea riscurilor ce apar ca urmare a creșterii nivelului grăsimilor în sânge, care poate surveni când proviziile de grăsime sunt utilizate în timpul curei de slăbire.
- S-a dovedit că un supliment de crom ajută la slăbit persoanele obeze cu un risc înalt de diabet. Alimentele bogate în crom pot să nu asigure întotdeauna acest mineral în cantități suficiente. Suplimentele de crom ajută și la prevenirea fluctuațiilor zahărului în sânge, ceea ce poate încuraja plăcerea unei mese copioase. Dacă faceți tratament cu insulină, cereți avizul medicului înainte de a lua acest mineral.

Yoga pentru reglarea greutății

Exercițiile yoga pot contribui la refacerea și menținerea greutății sănătoase, tonificând mușchii și încurajând conștiința de sine și puterea voinței. Următoarele exerciții ajută și la evitarea sau reducerea unui abdomen umflat.

1 Întindeți-vă pe spate pe podea, cu picioarele apropiate și brațele de-a lungul corpului. Inspirați, ridicând ambele picioare cât puteți de sus. Expirați, coborând picioarele la loc. Repetați de 10 ori. Dacă aveți mușchii abdominali sau dorsali slabi, apăsați palmele de podea în timp ce ridicați picioarele și îndoiți ușor genunchii. Sau ridicați pe rând câte un picior, cât puteți. Spatele trebuie să rămână lipit de podea. Evitați această postură dacă aveți dureri lombare.



2 Stați în picioare cu genunchii îndoiți, picioarele desfăcute larg și mâinile pe coapse. Expirați complet, apoi, fără a inspira, sugeți abdomenul și dați-i drumul, umflând în același timp toracele. Apoi relaxați abdomenul. Sugeți din nou abdomenul și împingeți-l înăuntru și în afară (încercați de 10–18 ori), până ce simțiți nevoia să inspirați. Respirați o dată normal, apoi expirați și repetați.



Exerciţii: Activitatea fizică este vitală în orice cură de slăbire, din mai multe motive. În primul rând, arde caloriile care altfel ar fi înmagazinate ca grăsime. O oră de gimnastică arde 200–400 de calorii şi accelerează metabolismul timp de 24–48 de ore. Exerciţiile cu greutăţi formează muşchi, iar celulele musculare ard mai multă energie, chiar când sunteţi inactivi, decât celulele grăsimii. Activitatea fizică susţinută sporeşte şi senzaţia de bine, conducând la creşterea nivelului substanţelor care măresc buna dispoziţie, cum ar fi endorfinele, şi astfel vă ajută să nu mâncaţi prea mult în scopul de a vă simţi mai bine.

Cereţi acordul medicului înainte de a începe un program de exerciţii, mai ales dacă sunteţi începător, aveţi o problemă de sănătate sau un serios exces de greutate.

- Faceţi exerciţii fizice de 4–5 ori pe săptămână, câte 30 de minute şedinţa. Includeţi exerciţii aerobice, ca mersul în pas vioi, înotul, ciclismul sau gimnastica aerobică la sală.
- Notaţi-vă data şedinţelor de exerciţii în agendă, ca să nu uitaţi de ele.
- Încercaţi diferite sporturi, cum ar fi lecţiile de tenis, dansul salsa şi înotul, pentru a găsi tipurile de exerciţii care vă fac plăcere.
- Rugaţi un prieten să vă însoţească. Veţi câştiga de pe urma stimulentului de a avea companie şi va fi mai puţin probabil să renunţaţi dacă ştiţi că astfel veţi dezamăgi pe cineva.
- Folosiţi orice ocazie ca să fiţi mai activ în timpul zilei. Urcaţi pe scări în loc să luaţi liftul şi mergeţi pe jos până la magazin în loc să luaţi maşina. Caloriile în plus pe care le ardeţi nu vor întârzia să se adune.



Scăpaţi de kilograme umblând
Nu trebuie să faceţi gimnastică în forţă pentru a începe să ardeţi grăsimea. O plimbare regulată în ritm vioi vă ajută să slăbiţi.

Controlul stresului: Dacă mâncarea vă este sursa principală de alinare şi siguranţă, veţi constata că în momente de stres şi nelinişte vă subminaţi dorinţa de a slăbi, mâncând în exces. Alcătuiţi o listă de activităţi plăcute (o baie parfumată, o întâlnire cu un prieten, o plimbare etc.), care în clipele dificile să ia locul mâncatului.

Aromaterapie: Masajul cu uleiuri esenţiale ajută la menţinerea pielii fine şi suple în timpul curei de slăbire şi după aceea. Printre uleiurile eficiente se numără cele de ţelină, fenicul, ienupăr, levănţică, lămâie, portocală amară, sovârv şi rozmarin. Evitaţi uleiul de rozmarin în primele 20 de săptămâni de sarcină, şi uleiurile de fenicul, ienupăr şi sovârv pe parcursul întregii sarcini.

- Adăugaţi într-o baie caldă 6 picături din uleiul esenţial ales.
- Masaţi-vă picioarele şi abdomenul — ori rugaţi un prieten să vă maseze — folosind 4 picături din uleiurile alese la 1 lingură de ulei de migdale dulci sau sâmburi de struguri.

Când să apelaţi la medic

- **Indicele masei corporale depăşeşte 30.**
- **Strategiile pentru reducerea greutăţii sugerate aici nu vă ajută.**
- **Greutatea excesivă vă creează sau v-ar putea crea probleme de sănătate.**
- **V-aţi îngrăşat brusc, în mod inexplicabil.**

Vezi şi:
Balonare, Diabet, Sensibilitate alimentară, Stres, Tulburări de nutriţie

Febră

A avea febră — o temperatură a corpului mai mare decât cea normală — este, în general, un semn că sistemul imunitar al organismului luptă cu o infecție. Dar atunci când temperatura este atât de mare încât aveți o senzație de disconfort, vă puteți ameliora starea folosind niște remedii simple, la domiciliu. Este, de asemenea, necesar să depistați ce anume vă provoacă o creștere a temperaturii.

ȘTIAȚI?

Crețușca, adevărată „aspirină vegetală", poate scădea febra. La fel ca aspirina, ea nu se administrează copiilor sub 16 ani, din cauza riscului de sindrom Reye, care poate fi fatal.

Temperatura normală a corpului variază de la persoană la persoană, între 36 și 37,5°C. Ea este influențată de alimentele și lichidele consumate, de activitatea fizică, de somn, de momentul zilei și de ciclul menstrual. Febra înseamnă o creștere anormală a temperaturii corpului și poate fi un indiciu al mai multor afecțiuni des întâlnite, cum ar fi gripa, amigdalita și bolile infecțioase ale copilăriei, ca varicela, dar și al unor afecțiuni mai rare, ca malaria și febra tifoidă. Insolația datorată expunerii prelungite la temperaturi mari este altă cauză posibilă.

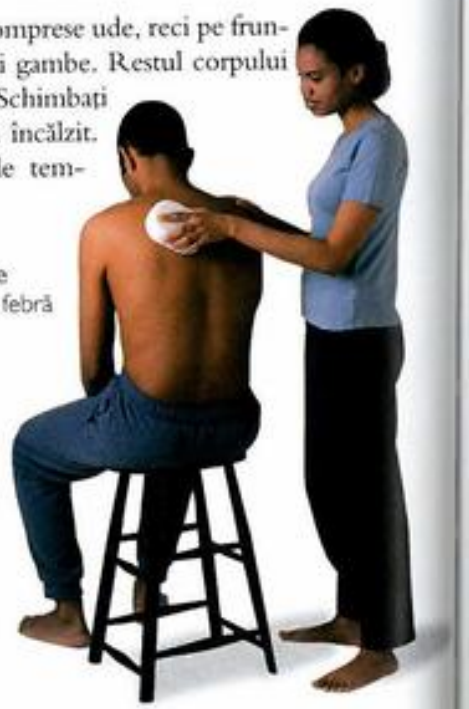
Creșterea temperaturii poate fi anunțată de frisoane și de alternanțe între transpirație și senzația de frig. După ce se instalează, febra poate fi însoțită de durere de cap și de respirație precipitată. Stadiul febril al unei boli nu durează, de obicei, mai mult de trei zile.

Tratament

Dacă aveți pe neașteptate o senzație de frig și frisoane, este posibil să fi contractat o boală febrilă. Cel mai bine ar fi să vă odihniți, dar nu trebuie neapărat să stați în pat. O baie călduță vă poate face bine, dar aveți grijă să nu vă fie frig.

Reducerea febrei: Nu este nevoie de măsuri speciale pentru a vă reduce temperatura, în afară de cazul în care depășește 38°C sau simptomele sunt greu de suportat. Dacă doriți totuși să faceți ceva, reduceți sau opriți căldura din cameră, deschideți ferestrele și ușile, dacă este necesar, și porniți un ventilator electric, dacă aveți la dispoziție. Îmbrăcați-vă cu haine ușoare și, dacă vă simțiți prea încălzit în pat, înlăturați păturile sau înveliți-vă doar cu o cuvertură sau un cearceaf. Majoritatea oamenilor se simt mai confortabil înveliți ușor, decât fără nici un acoperământ. Hainele și așternuturile din fibre naturale permit transpirației să se evapore mai ușor și sunt răcoroase.

Comprese: Puneți comprese ude, reci pe frunte, ceafă, încheieturi și gambe. Restul corpului să rămână acoperit. Schimbați compresa după ce s-a încălzit. Continuați până scade temperatura.



Răcorire cu buretele
Pentru un adult care are febră mare se poate folosi tamponarea cu buretele muiat în apă călduță la care adăugați câteva picături de ulei de levănțică, romaniță sau eucalipt. Lucrați pe porțiuni mici. Acoperiți părțile corpului peste care nu treceți cu buretele, pentru a nu se răci prea tare corpul.

Împachetarea
lui (v. p. 46) es
scadă o febră pu
tru a nu o redu
persoana cu fel
multe prosoape
cată de lână. Sc
15–20 de minut
temperatură car

Înlocuirea lich
ficiente lichide
multă urină des
băuturile cu un
precum sucul d
de lămâie.

Fitoterapie: B
albă, flori de tei
sau mentă. Tinc
menea utilă.
Atenție: Pentru si

Homeopatie
Pentru febră ma
- Aconitum: da
ca urmare, po
- Belladonna: d
uscată și aveți

Pentru o febră s
- Bryonia: dacă
intensă.
- Gelsemium: d
și tremurat put
- Pulsatilla: dacă
numai în brațe

— este,
fecție.
isconfort,
de
raturii.

in cameră, des-
necesar, și por-
ți la dispoziție.
dacă vă simțiți
arile sau înveli-
cearceaf. Majo-
nfortabil înveliți
nânt. Hainele și
ermit transpira-
it răcoroase.

e, reci pe frun-
estul corpului



Împachetarea corpului: Împachetarea corpului (v. p. 46) este un mijloc eficient de a face să scadă o febră puternică, însă trebuie atenție, pentru a nu o reduce prea mult. Împachetați bine persoana cu febră într-un cearceaf sau în mai multe prosoape ude și reci, apoi într-o pătură uscată de lână. Schimbați aceste învelitori o dată la 15–20 de minute, până când persoana ajunge la o temperatură care nu-i mai provoacă disconfort.

Înlocuirea lichidelor pierdute: Consumați suficiente lichide pentru a vă permite să eliminați multă urină deschisă la culoare. Preferați apa și băuturile cu un conținut înalt de vitamina C, precum sucul de coacăze negre, de portocale sau de lămâie.

Fitoterapie: Beți infuzii din scoarță de salcie albă, flori de tei, roiniță, soc, echinacea, ghimbir sau mentă. Tinctura de echinacea poate fi de asemenea utilă.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie

Pentru febră mare

- Aconitum: dacă setea și transpirația sunt mari, ca urmare, poate, a unor frisoane subite.
- Belladonna: dacă simțiți o căldură arzătoare și uscată și aveți fața roșie.

Pentru o febră scăzută, care evoluează lent

- Bryonia: dacă sunteți vădit iritabil și aveți o sete intensă.
- Gelsemium: dacă febra este însoțită de frisoane și tremurat puternic.
- Pulsatilla: dacă un copil are febră și vrea să stea numai în brațe.

Reducerea febrei la copii

Un copil care are febră nu trebuie udat cu buretele sau îmbăiat în apă călduță, căci temperatura îi poate scădea prea mult, ducând la frisoane și la un nou acces de febră. Când copilul are febră, lăsați-l doar cu un rând subțire de haine, iar încăperea în care stă să fie răcoroasă și bine aerisită. Dați-i să bea multe lichide.



Când să apelați la medic

- Ați vomitat, ați scuipat flegmă sau sânge, ori ați avut sânge în scaun.
- Aveți o boală cronică, precum diabetul, sau o boală de inimă, care necesită supraveghere medicală.
- Temperatura depășește 38°C și durează de peste 72 de ore.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți o temperatură de peste 39,5°C.
- Aveți, de asemenea, o durere de cap severă, ceafa înțepenită, o erupție cutanată sau o sensibilitate la lumina puternică.
- Aveți dureri abdominale puternice sau dificultăți la urinat.
- Aveți o stare de confuzie mintală, somnolență neobișnuită, iritabilitate și/sau dificultăți de respirație.
- Un sugar de până la trei luni are o temperatură de peste 38° C.
- Un bebeluș între trei și șase luni are o temperatură de peste 39°C.
- Un copil de peste șase luni are o temperatură mai mare de 39,5°C.

Vezi și:
Boli virale ale copilăriei, Convulsii, Gripă, Răceli, Tuse

Fibroame

Tumoare benignă a uterului, un fibrom constă într-o aglomerare anormală de mușchi și țesut fibros care crește lent în peretele uterin. Fibroamele pot fi mici cât un bob de mazăre sau mari cât un grepfrut. Ele pot apărea fie izolat, fie mai multe. Fibroamele nu pun mari probleme de sănătate și, în general, nu provoacă simptome decât atunci când sunt destul de mari.

ȘTIAȚI?

Tradiția îi atribuie plantei *Calendula officinalis* (gălbenele) o afinitate cu aparatul genital feminin, de unde și câteva dintre denumirile sale populare: crăiță, coconiță, fetișcă, filimică.

Una din patru femei are fibroame. Acestea se întâlnesc cel mai des la femeile fără copii, trecute de 35 de ani, și înainte de menopauză. Cauza exactă a fibroamelor este necunoscută, însă se crede că ar fi o reacție anormală la hormonul estrogen. Estrogenul stimulează creșterea fibroamelor, încât ele pot crea probleme în timpul unei sarcini, când nivelul de estrogen este mai ridicat. Celulele grase produc estrogen, astfel că la femeile obeze apariția fibroamelor este mai probabilă. Asocierea cu estrogenul explică și faptul că fibroamele se micșorează și dispar după menopauză, când secreția de estrogen scade, în afară de cazul în care femeia urmează un tratament cu hormoni de substituție. Intervenția chirurgicală pentru înlăturarea fibroamelor este necesară doar dacă acestea provoacă simptome grave și nici un alt tratament nu dă rezultate.

Metode preventive

Supravegheați-vă greutatea (v. p. 170). Consumați puține grăsimi saturate și proteine animale. În schimb, consumați proteine și fibre vegetale. O astfel de dietă va putea opri formarea fibroamelor, prin scăderea nivelului de estrogen.

Aveți fibroame?

Fibroamele pot fi descoperite numai la un examen medical, iar dacă nu produc nici un simptom, nu au nevoie de tratament.

Când un fibrom crește, el poate eroda mucoasa uterină și cauza menstruații prelungite sau abundente, ori sângerări între menstre. Dacă pierdeți mult sânge luni de-a rândul, la un moment dat puteți deveni anemică, având ca simptome oboseala și respirația dificilă. Printre alte posibile simptome se numără:

- Crampe puternice și o durere surdă sau senzație de apăsare în partea de jos a spatelui și în coapse în timpul menstruației.
- Constipație sau nevoia de a urina mai des decât de obicei (un fibrom poate apăsa asupra intestinelor sau a vezicii urinare).
- Un flux menstrual foarte redus ca volum (un fibrom mare poate bloca parțial colul uterin).
- Durere în timpul actului sexual.



Alimente antifibrom?

Unii cercetători susțin că hormonii din plante pot contracara nivelurile crescute de estrogen, care favorizează apariția fibroamelor. Aceștia sunt prezenți în fasole, mazăre, semințe, cereale integrale, precum și în majoritatea fructelor și legumelor.

Tratament

Aromaterapie

- Un masaj abdo
mele dureroas
ulei de masaj d
și de levănțică,
de trandafir, 1
dulci sau un al
- Pentru a calma
te, puneți câte
măghiran și 3
cu apă fierbin
acest amestec
dureroasă. Nu
20 de săptămâ

Exerciții fizice

sangvină în pe
riscurile de dure

Fitoterapie

- Pentru fibroa
foarte abunde
zi câte o cană
picături de ti
— de turiță
pendulum, miel

Plante pentru dureri mari

Când fibroamele provoacă menstre dureroase, o infuzi din frunze de coac negru, călin, frunze de zmeur și ignamă sălbatică vă poate a

Tratament

Aromaterapie

- Un masaj abdominal ușor poate calma simptomele dureroase și reduce încordarea. Faceți un ulei de masaj din câte 4 picături de ulei de șerlai și de levănțică, 2 picături de ulei de roiniță sau de trandafir, la 1 lingură de ulei de migdale dulci sau un alt ulei vegetal presat la rece.
- Pentru a calma durerile abdominale sau de spate, puneți câte 4 picături de ulei de șerlai și de măghiran și 3 de ulei de romaniță într-un vas cu apă fierbinte. Faceți o compresă caldă cu acest amestec (v. p. 270) și puneți-o pe zona dureroasă. Nu folosiți ulei de șerlai în primele 20 de săptămâni de sarcină.

Exerciții fizice: Mișcarea stimulează circulația sangvină în pereții uterului și poate reduce riscurile de dureri provocate de fibroame.

Fitoterapie

- Pentru fibroame cu menstruații foarte abundente, beți de două ori pe zi câte o cană cu infuzie — sau luați câte 15 picături de tinctură în puțină apă — de turiță mare, *Trillium pendulum*, mielărea și frunze de zmeur. Puteți, de asemenea, adăuga urzici, bogate în vitamina C și fier, la supe, tocane și salată, și puteți bea câte o cană cu ceai de urzici de două ori pe zi.
- Pentru fibroame cu menstruații dureroase și cu flux mare de sânge, însoțit de cheaguri, beți de două ori pe zi câte o cană cu infuzie — sau luați 15 picături de tinctură în puțină apă — din plantele prezentate în imaginea din stânga.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.



Plante pentru dureri mari
Când fibroamele provoacă menstre dureroase, o infuzie din frunze de coacăz negru, călin, frunze de zmeur și ignamă sălbatică vă poate ajuta.

Îmbunătățirea circulației prin hidroterapie

Fluxul sangvin din peretele uterin poate fi încetinit dacă aveți fibroame. Ameliorați circulația uterină stând în apă relativ rece până la coapse, timp de 2–3 minute în fiecare dimineață. Acest lucru poate reduce gravitatea simptomelor.



Când să apelați la medic

- Vă simțiți foarte obosită sau slăbită.
- Aveți menstre neregulate sau cu probleme.
- Trebuie să vă faceți controlul ginecologic — pentru a vă asigura că eventuale excrescențe nu sunt de natură canceroasă.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Simțiți o durere intensă, neobișnuită.

Vezi și:
Anemie, Durere abdominală, Probleme menstruale

Ganglioni umflați

Ganglionii limfatici sunt grupuri de celule situate de-a lungul vaselor limfatice, care joacă un rol important în apărarea organismului. Inflamarea ganglionilor este un semn că luptați activ contra unei infecții sau a altei invazii de către bacterii sau celule dăunătoare. Puteți face multe lucruri pentru a ajuta ganglionii limfatici să vă protejeze corpul.

Ganglionii limfatici produc anticorpi și celule albe, care luptă contra infecției. Ei reține și microorganisme care produc infecții, celule canceroase și alte particule invadatoare. Când sunt inflamați din cauza unei infecții, îi simțiți ca pe niște gâlme sensibile, dureroase, călduțe, de obicei sub pielea gâtului, axial sau inghinal. În timpul unei infecții localizate, ca o tăietură infectată, ganglionii limfatici din apropierea zonei afectate se pot mări.

Inflamarea ganglionilor limfatici este de obicei consecința unei infecții virale, ca răceala, gripa și unele tipuri de dureri de gât, ca și unul dintre simptomele principale ale mononucleozei infecțioase. O infecție bacteriană, un cancer al sângelui sau al sistemului limfatic pot provoca și ele inflamarea ganglionilor.

Metode preventive

Puteți lua măsuri pentru a reduce riscul de infecții ce provoacă umflarea ganglionilor limfatici.

- Mâncați multe alimente care sporesc imunitatea — cele bogate în acid folic, flavonoide, cupru, iod, fier, magneziu, seleniu, zinc, acizi grași esențiali, lecitină, beta-caroten și vitaminele B complex, C, D și E (v. p. 12).
- Limitați aportul de carbohidrați rafinați, cum ar fi zahărul și făina albă.
- Faceți regulat exerciții, pentru a crește imunitatea.
- Evitați alcoolul și tutunul.

Tratament

Urmați sfaturile date la „Metode preventive" și încercați aceste măsuri suplimentare:

- Odihniți-vă și dormiți destul.
- Mâncați zilnic usturoi crud.
- Luați tablete sau tinctură de echinacea și/sau unghia găii ori ciuperci shiitake, toate stimulând sistemul imunitar, și extract din boabe de soc sau *Hydrastis canadensis* pentru a lupta contra infecției. Din motive de siguranță legate de folosirea plantelor, v. pp. 30–33.
- Aplicați comprese reci (v. p. 46) pe umflătură în primele 1–2 zile. Apoi puneți ceva cald, de exemplu o sticlă cu apă caldă, la intervale regulate de timp, până la dispariția simptomelor.

Când să apelați la medic

- Ganglionii limfatici ușor umflați rămân umflați mai mult de o săptămână.
- Ganglionii limfatici cresc în dimensiune sau devin mai sensibili după 3 zile.
- Aveți febră mare sau persistentă.
- Aveți dureri de cap, de mușchi sau abdominale, icter, o erupție cutanată sau o infecție bacteriană, cum ar fi amigdalita.

Vezi și:
Boli virale ale copilăriei, Durere abdominală, Dureri de gât, Dureri de urechi, Febră, Tuse

STIAȚI CĂ?

Exerciții aerobic zilnice, cum ar f înotul sau mersu pe jos, pot preveni flatulenț prin stimularea mișcărilor intestina și ajutarea digestiei.

Efectul antibi

Flatulența poate ap alterează temporar intestine. Această p floră intestinală, est restabili un echilibr *Lactobacillus acidoph* conține culturi de a

Gaze intestinale

O cantitate în exces de gaze în aparatul digestiv poate fi nu numai o neplăcere, ci și o sursă de jenă. Multe persoane pot rezolva sau cel puțin reduce această problemă evitând consumul de alimente care produc gaze și ameliorându-și deprinderile alimentare. Flatulența poate fi însoțită de indigestie sau de constipație. Ea poate fi un semn de boală, dar acest lucru este rar.

ȘTIAȚI CĂ?

Exerciții aerobice zilnice, cum ar fi înotul sau mersul pe jos, pot preveni flatulența prin stimularea mișcărilor intestinale și ajutarea digestiei.

Flatulența este deseori însoțită de o senzație de balonare. Acest disconfort este în general ameliorat atunci când gazele sunt eliminate fie pe gură — eructație sau râgâit —, fie prin anus. Eructația este mai frecventă atunci când stați în picioare sau așezat, iar eliminarea gazelor prin anus, atunci când stați culcat. O producție excesivă de gaze poate duce la o deformare vizibilă a abdomenului.

Gastrita (inflamarea mucoasei stomacului), sindromul de colon iritabil, o boală a veziculei biliare, ulcerul peptic și stresul pot provoca flatulență.

Metode preventive

Adaptarea dietei ameliorează de obicei problema. Flatulența apare ca rezultat al acțiunii bacteriilor și a ciupercilor în intestin, făcând ca anumite alimente digerate să fermenteze și să producă gaze. De obicei, alimente vinovate de acest lucru sunt varza, ceapa, mazărea și fasolea. Alimentele grase, băuturile carbogazoase, zahărul, băuturile care conțin cofeină sau legumele și fructele crude înrăutățesc problema. Gaze intestinale pot apărea și ca urmare a unei combinații de alimente, cum ar fi asocierea amidonului cu proteine sau cu fructe ca în sandviciul cu șuncă (pâine și carne) sau în plăcinta cu mere (aluat și fructe).

Obiceiuri alimentare: Nu doar *ce* mâncăm, ci și *cum* mâncăm poate provoca flatulență. Unele persoane, fără să-și dea seama, când sunt agitate sau stresate înghit aer împreună cu mâncarea. Acest lucru duce la acumularea gazelor în stomac și în intestine. Același lucru se poate întâmpla dacă mâncați prea mult, prea rapid, dacă nu mestecați bine sau dacă vorbiți ori beți în timp ce

Masajul abdominal

Masați-vă abdomenul cu mișcări lente, circulare. Pentru un mai mare efect, masați cu un amestec din 4 picături de ulei de mentă și câte 2 picături de ulei de boabe de ienupăr și de chimen (omiteți-le dacă sunteți însărcinată) la 2 1/2 linguri de ulei de migdale dulci.



Efectul antibioticelor

Flatulența poate apărea și ca urmare a administrării de antibiotice, care alterează temporar sau distrug echilibrul normal al microorganismelor din intestine. Această populație de microorganisme, cunoscută sub numele de floră intestinală, este esențială pentru o digestie sănătoasă. Pentru a restabili un echilibru sănătos al florei intestinale, luați un supliment de *Lactobacillus acidophilus* sau consumați cel puțin o dată pe zi iaurt care conține culturi de acidophilus.

mâncați. Pentru a evita aceste neplăceri, mâncați încet și mestecați foarte bine mâncarea. Încercați să nu lăsați să treacă prea mult timp între mese. Nu mâncați pe fugă sau la ore neregulate și evitați să luați masa seara târziu.

Tratament

Fitoterapie: Mușețelul, feniculul, roinița, ignama sălbatică, ghimbirul sau rădăcina de angelică — ceai sau tinctură diluată — luate după masă pot reduce flatulența. Pentru infuzia de rădăcină de angelică, turnați 2 căni de apă clocotită peste 30 g de rădăcină tocată mărunt și lăsați 10 minute; se iau 2 linguriță de trei ori pe zi înainte de mese.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

De la farmacie sau de la magazinul naturist

- Luați tablete de cărbune medicinal conform instrucțiunilor din prospect.
- Luați un supliment de acidophilus în fiecare zi, timp de 3–4 săptămâni. Alegeți un produs nelactat, conținând peste un milion de organisme în fiecare doză.

Sucuri care reduc gazele: Sucul de ananas conține o enzimă, bromelaina, iar sucul de papaia, papaina. Ambele ajută digestia. De trei ori pe zi timp de trei zile, beți sucul de la 1/2 de papaia sau 1/3 de ananas, diluat cu o cantitate egală de apă plată. Unor persoane le face bine și zeama de varză acră.

Comprese calde și reci: Căldura directă calmează uneori un abdomen balonat și ameliorează dilatația. Puneți o sticlă acoperită de apă caldă pe abdomen și lăsați-o cât timp mai este încă confortabilă, sau până când începe să se răcească. Încercați și comprese calde și reci, alternând una cu cealaltă: puneți un prosop cald (muiat în apă caldă și apoi stors) pe abdomen timp de trei minute, apoi un prosop rece (muiat în apă rece și apoi stors) timp de un minut și repetați de mai multe ori.



Plante aromate și mirodenii
Plantele aromate și mirodeniile adăugate la mâncare pot reduce flatulența, inhibând dezvoltarea bacteriilor gazogene. Încercați cu pătrunjel, mărar, fenicul, ardei iute, ghimbir, semințe de cardamon și de chimen. Adăugați cimbru de grădină atunci când fierbeți fasolea, pentru a reduce efectul ei balonant.

Presopunctura pentru flatulență

Apăsați cu degetul mare asupra punctului St 4 de pe bolta piciorului, sub prima articulații a degetelor, timp de 5-10 secunde o dată sau de două ori pe zi, pentru a facilita digestia.



Când să apelați la medic

- **Flatulența nu răspunde la tratamente naturiste în termen de șapte zile, sau chiar mai repede dacă este însoțită de dureri abdominale, febră, vărsături sau greață și diaree grave.**

Vezi și:
Balonare, Constipație, Durere abdominală, Indigestie, Sindrom de colon iritabil

ȘTIAȚI?
Sucul de lămâie util contra edem gleznelor provo de retenția d lichid, deoarece proprietăți diure Alte diuretice s morcovii, praz castraveții, cea și napii.

Ridicați-vă picio
Întindeți-vă cu picio mai sus de șolduri t de cel puțin 20 de de două ori p pentru ca e de lichid s retrag





te aromate irodenii

ele aromate și deniile adăugate la care pot reduce enta, inhibând oltarea bacteriilor gene. Încercați cu njel, mărar, fenicul, iute, ghimbir, nte de cardamon și himen. Adăugați ru de grădină atunci fierbeți fasolea, ru a reduce efectul alonant.

Glezne umflate

O acumulare anormală de fluid în țesuturile moi poate produce o umflare, mai ales a gleznelor. Această problemă, cunoscută ca edem, poate avea o cauză care necesită tratament medical, cum ar fi o boală cardiacă. Oricum, schimbările în stilul de viață și leacurile tradiționale pot juca adesea un rol important în reducerea retenției de lichid și alinarea simptomelor.

ȘTIAȚI?

Sucul de lămâie este util contra edemului gleznelor provocat de retenția de lichid, deoarece are proprietăți diuretice. Alte diuretice sunt morcovii, prazul, castraveții, ceapa și napii.

Umflarea gleznelor fără legătură cu o rănire este de obicei semnul unui dezechilibru între nivelurile de lichid în sânge și celulele corpului. Ea apare când o presiune mare în micile vase de sânge, cele capilare, forțează apa să intre în țesuturile învecinate. Perioade lungi de stat în picioare sau așezat, excesul de sare și fluctuațiile hormonale dinaintea menstruației și din timpul sarcinii pot favoriza umflarea gleznelor. Această neplăcere poate fi uneori semnul unei afecțiuni: vene varicoase, problemă de rinichi, boală de inimă sau arterială, hipertensiune sau preeclampsie (hipertensiune și retenție de lichid în timpul sarcinii).

Tratament

Măsuri generale

- Faceți zilnic exerciții fizice timp de o jumătate de oră. Ele activează circulația și împiedică acumularea lichidului în membrele inferioare.
- Pentru a întări pereții capilari, mâncați alimente bogate în vitamina C și flavonoide (v. p. 12).
- Reduceți consumul de sare.
- Dacă stați mai mult timp în picioare sau așezat, contractați des mușchii gambelor. Sângele va fi împins astfel în sus prin venele gambelor, prevenind umflarea gleznelor.

Ridicați-vă picioarele

Întindeți-vă cu picioarele mai sus de șolduri timp de cel puțin 20 de minute de două ori pe zi, pentru ca excesul de lichid să se retragă din glezne.



Aromaterapie

- Faceți o baie caldă în care ați adăugat 6 picături de ulei de geraniu, 6 picături de ulei de lămâie sau 3 de ulei de rozmarin. (Evitați rozmarinul în primele 20 de săptămâni de sarcină.)

Fitoterapie

- Beți zilnic 1–2 căni cu ceai călduț spre rece de frunze de păpădie și coada șoricelului.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Când să apelați la medic

- **Simptomele se înrăutățesc sau nu dau semne de ameliorare.**
- **Simptomele apar după ce luați un medicament nou.**
- **Aveți numai o gleznă umflată.**
- **Sunt umflate și sensibilizate și partea inferioară a abdomenului și zona inghinală.**
- **Respirați greu.**
- **Sunteți însărcinată.**
- **Simțiți piciorul sau laba piciorului amorțită sau aveți furnicături în ele.**

Vezi și:
Balonare, Probleme de sarcină, Sindrom premenstrual, Vene varicoase

Greață și vărsături

Cu toții cunoaștem senzația neplăcută de greață însoțită de transpirații, paloare, slăbiciune și de impulsul de a voma. În unele cazuri, vărsăturile („deșertarea" conținutului stomacal) chiar urmează acestor semne prevestitoare. Există destule remedii naturale simple care pot ajuta să vă simțiți mai bine în astfel de situații.

ȘTIAȚI?

Lămâile, deși în general sunt considerate acide, în timpul digestiei, prin metabolizare, produc carbonat de potasiu, care ajută la neutralizarea excesului de aciditate și calmează problemele digestive, inclusiv greața.

Greața și voma sunt adesea rezultatul unui aparat digestiv deranjat de prea multă mâncare, de alimente prea grele sau la care sunteți alergic, pe care nu le suportați sau la care aveți o sensibilitate. Iritarea mucoasei stomacale, provocată de prea mult alcool sau de microorganisme infecțioase ori de toxinele lor (toxiinfecția alimentară), poate și ea produce aceste simptome. Infectarea aparatului digestiv conduce uneori și la diaree.

Alte reacții care pot declanșa greața și vărsăturile sunt anxietatea, frica, șocul și migrena. Tulburarea mecanismului de echilibru din urechea internă duce la amețeli — ca în cazul răului de mișcare, infecției urechii interne sau sindromului Ménière — putând provoca greața și voma. Greața, mai ales dimineața devreme, este frecventă la începutul sarcinii. Copiii mici vomită de multe ori ca rezultat al unei boli febrile.

Greața și vărsăturile sunt câteodată semnul unei maladii, precum ulcerul gastric, diabetul necontrolat, icterul, dischinezia biliară, un atac de cord sau cancerul. Anumite medicamente, inclusiv cele împotriva cancerului și anestezicele, pot produce greață și vărsături.

Metode preventive

Mâncați întotdeauna încet și mestecați bine pentru a evita greața de după masă. Evitați mesele copioase. Dacă simptomele apar în mod repetat după ce ați mâncat anumite alimente, ar putea fi vorba de o sensibilitate. În acest caz, cel mai simplu este să evitați alimentul incriminat.

Preveniți posibile deranjamente stomacale prin infectare păstrând o bună igienă personală și a bucătăriei (v. p. 132). Pentru prevenirea grețurilor în timpul sarcinii mâncați mese dese și ușoare, rontăiți un biscuit cu ghimbir sau dimineața, imediat după ce vă treziți, beți o cană mică cu ceai de ghimbir îndulcit cu puțină miere.

Pentru a vă apăra de greață când sunteți agitat sau stresat, faceți exerciții de respirație sau alte tipuri de exerciții de relaxare, preluând controlul minții și la nevoie și al trupului.

Tratament

Beți suficient lichid dacă suferiți de accese repetate de vomă, mai ales dacă sunt însoțite de diaree.

- Luați câte o gură de apă sau de suc de fructe pe tot parcursul unei zile.
- Pentru a înlocui sărurile și lichidele pierdute, preparați băuturi folosind săruri de rehidratare orală de la farmacie sau pregătiți-vă propriile



Băutură rehidratantă
Amestecați 8 linguri rase de zahăr (sau 4 pline de miere) și 1 lingură de sare cu 4 căni de apă.

combinații (v. ilustrația din pagina alăturată).
- Faceți încercări pentru a vedea dacă suportați mai bine lichidele calde decât cele reci.
- Evitați alcoolul, deoarece este diuretic și favorizează deshidratarea. Irită și stomacul, și de aceea întârzie refacerea organismului.

Fitoterapie
- Ghimbirul taie greața și vărsăturile. Mestecați o bucată proaspătă sau cristalizată, luați tablete sau beți ceai de ghimbir.
- Pentru a potoli greața asociată cu anxietate, beți un ceai de mușețel, care are un efect calmant și proprietăți digestive.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Leacuri din cămară: Condimente precum cuișoarele, scorțișoara și cardamonul ajută la digestie și la eliminarea toxinelor prin intestine. Folosiți-le pentru a prepara un ceai pe care să-l consumați când vă e greață. Nu luați acest remediu dacă suferiți de ulcer gastric.

Dietă: După un acces de greață și vomă dați timp corpului să-și revină, întorcându-vă treptat la dieta obișnuită. Alegeți la început mâncăruri ușor de digerat, precum orezul, supele limpezi, iaurtul dietetic, pâinea integrală și piureul de mere. Evitați cafeaua, ceaiul și alimentele grase.

Homeopatie
- Arsenicum: contra suferințelor gastrointenstinale acute, cu diaree și dureri arzătoare de stomac, cu epuizare și senzație de frig.
- Ipeca: contra greții constante. Greața poate fi însoțită și de alte simptome.

Presopunctură

- Apăsați punctul PI 6 descris la pagina 321.
- Dacă a trecut primejdia de vomitat, întindeți-vă și rugați pe cineva să apese treptat, încet, cu degetele mari, punctul VC 12, la patru degete deasupra buricului, folosind mișcări mici, circulare, timp de până la două minute.



- Nux vomica: contra greței ineficace și a abuzurilor alimentare.
- Sepia: când și numai gândul la mâncare vă produce greață.

Esențe florale: Când greața este rezultatul anxietății, luați mimulus, dacă știți motivul neliniștii, sau plop tremurător, dacă nu-l știți.

Când să apelați la medic

- Suferiți de accese inexplicabile de greață și vărsături de mai bine de 12 ore sau ați consumat mâncare gătită pe jumătate.
- Cauza poate fi un medicament.
- V-ați întors recent dintr-o țară tropicală.

Cereți urgent ajutor dacă:

- În vomă se vede sânge sau ceva negru, asemănător zațului de cafea.
- Vă doare rău capul, aveți febră, amețeli, dureri abdominale și toracice, sunteți moleșit, vă supără lumina.
- Un copil sau o persoană în vârstă vomită în repetate rânduri.

Vezi și:
Anxietate, Boală arterială, Durere abdominală, Indigestie, Mahmureală, Probleme ale veziculei biliare, Probleme de sarcină, Rău de mișcare, Tulburări de nutriție

Gripă

Gripa este provocată de un număr de viruși asemănători și se răspândește mai ales iarna, putând ajunge uneori la proporțiile unei epidemii. Se propagă rapid, cu precădere în școli și instituții. Majoritatea oamenilor sănătoși de felul lor își revin imediat, fără să aibă nevoie de intervenția medicului, dar cei cu o sănătate mai precară trebuie să consulte doctorul.

ȘTIAȚI?

Virușii gripei au o capacitate infinită de a suferi mutații. Astfel, dacă avem rezistență la o anumită tulpină, nu înseamnă că suntem imuni și la altele.

De obicei, gripa începe cu frisoane, febră, dureri musculare și strănut. După acestea începe să doară gâtul, pielea devine sensibilă la atingere, ochii dureroși, apare o tuse uscată, o stare de slăbiciune și durere de cap. E posibil să dispară și pofta de mâncare. Febra durează între trei și cinci zile. În mod obișnuit, starea de slăbiciune persistă câteva săptămâni după ce simptomele au trecut.

Răceală sau gripă?

Atât răceala, cât și gripa produc dureri de gât, tuse și nas înfundat. Deși, de obicei, gripa prezintă simptome mai severe, singurul mod de a deosebi o răceală serioasă de o gripă este ca doctorul să trimită la laborator probe din gât și nas.

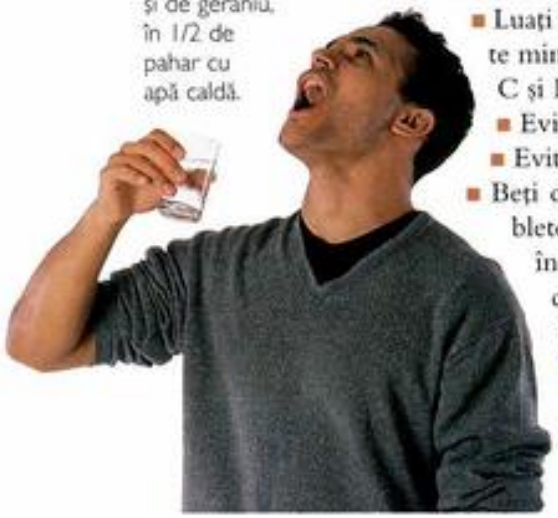
Metode preventive

Pregătiți-vă rezistența la infecții înainte de venirea sezonului rece. Chiar dacă veți contracta gripa sunt șanse să faceți o formă mai ușoară.

- Mâncați sănătos (v. pp. 9–12).
- Faceți zilnic exerciții aerobice.
- Luați în fiecare zi multivitamine și suplimente minerale (inclusiv beta-caroten, vitaminele C și E, flavonoide, seleniu și zinc).
- Evitați oboseala și stresul.
- Evitați aglomerația în sezonul de gripă.
- Beți ceai de echinacea, luați tinctură sau tablete de două sau de trei ori pe săptămână în timpul iernii. Luați câte o doză în fiecare zi, dacă veniți în contact cu cineva bolnav de gripă.
- Mâncați usturoi proaspăt sau luați o tabletă de usturoi în fiecare zi.
- Preventiv, la trei săptămâni o dată în timpul iernii luați un remediu homeopatic.

Feriți-vă de infecții

La primul semn de gripă, faceți gargară dimineața și seara cu 2 picături de ulei de arbore de ceai și de geraniu, în 1/2 de pahar cu apă caldă.



Tratament

Tratați gripa cu seriozitate, deoarece poate duce la complicații grave. Stați acasă ca să nu răspândiți infecția și nu părăsiți patul, fiindcă aveți nevoie de toată forța pentru a face față virușilor. Urmați recomandările de la pp. 174–175 pentru reducerea febrei. Fiți atent la medicamentele care se vând fără rețetă: ele pot masca anumite simptome neplăcute, făcându-vă să credeți că sunteți sănătos când în realitate încă nu v-ați vindecat. Mai rămâneți în casă cel puțin o zi după ce temperatura a revenit la normal.

Dietă

- Beți multe lichide fără alcool și cofeină, apă, sucuri de fructe, apă de secară (v. ilustrația, p. 202) și ceaiuri medicinale (v. pagina alăturată). Ceaiul de coacăze negre vă poate alina durerea de gât și vă oferă o cantitate suplimentară de vitamina C, care combate infecția.

Fitoterapie

- Beți ceai de echina
sau luați câte 200
respectivul suplime
pe zi.
- Ceaiul din flori d
coada șoricelului vă
și atenua durerile.
- Extractul de boabe
virușii gripei să se i

Atenție: Pentru siguran

Aromaterapie

- Uleiul de cajeput c
și calmează dureril
picături din acest u
ulei de jojoba și ma
pe lateralele nasului
zi. Sau puneți 6 pân

Despre vaccin

Vaccinarea poate sc
de complicații. Ea se
persoanelor care pr
a se îmbolnăvi grav.

- Cei peste 65 de a
- Cei care suferă d
ficat, rinichi, diabe
(anemia celulelor
- Cei care iau cortic
- Persoanele cărora
- Cei care trăiesc în

Vaccinarea contra
asemenea, person
și celui din spitale

Fitoterapie

- Beți ceai de echinacea de trei ori pe zi sau luați câte 200 de miligrame din respectivul supliment de cinci ori pe zi.
- Ceaiul din flori de soc, mentă și coada șoricelului vă poate scădea febra și atenua durerile.
- Extractul de boabe de soc împiedică virușii gripei să se înmulțească.

Atenție: Pentru siguranță, vezi pp. 30–33.

Aromaterapie

- Uleiul de cajeput combate febra și calmează durerile musculare. Adăugați 2 picături din acest ulei esențial la 1 lingură de ulei de jojoba și masați după ureche, pe tâmple, pe lateralele nasului și pe piept, de patru ori pe zi. Sau puneți 6 până la 8 picături de ulei de cajeput în apa de baie (caldă, nu fierbinte). Nu folosiți acest ulei dacă sunteți în primele 20 de săptămâni de sarcină.
- Calmați congestia prin inhalații parfumate cu câteva picături de ulei de arbore de ceai sau de eucalipt (v. p. 141).



Rezerva de leacuri a naturii

Socul oferă multe remedii. Florile și fructele liniștesc răcelile și gripa, frunzele micșorează vânătăile, iar coaja interioară verde e folosită ca purgativ.

Homeopatie

- Aconitum: dacă simțiți dintr-o dată că aveți febră, după ce v-a fost foarte frig.
- Eupatorium: dacă durerea pare să vă treacă în oase.
- Gelsemium: dacă simptomele predominante sunt frisoanele și clănțănitul dinților.
- Oscillococcinum: ca remediu general (luat în primele 36 de ore de la apariția simptomelor specifice).

Despre vaccinul antigripal

Vaccinarea poate scurta perioada bolii și feri de complicații. Ea se recomandată mai ales persoanelor care prezintă riscuri mai mari de a se îmbolnăvi grav, ca de exemplu:

- Cei peste 65 de ani.
- Cei care suferă de boli de inimă, plămâni, ficat, rinichi, diabet sau drepanocitoză (anemia celulelor seceră)
- Cei care iau corticosteroizi, imunodepresive.
- Persoanele cărora li s-a scos splina.
- Cei care trăiesc în cămine sau aziluri.

Vaccinarea contra gripei se recomandă, de asemenea, personalului acestor instituții ca și celui din spitale sau clinici.

Când să apelați la medic

- După o săptămână nu vă simțiți mai bine sau simptomele se înrăutățesc după trei sau patru zile.
- Simptomele persistă după patru săptămâni sau revin.
- Scuipați multă flegmă, verde sau galbenă.
- Vă numărați printre cei pentru care vaccinarea contra gripei e recomandată cu precădere (v. caseta).

Cereți urgent ajutor dacă:

- Simțiți o durere în piept sau nu puteți respira.
- Aveți gâtul înțepenit, durere de cap, aversiune la lumină, urticarie, sunteți confuz sau aveți dureri articulare.
- Scuipați sânge.

Vezi și: Durere de cap, Dureri de gât, Febră, Răceli, Tuse

Hemoroizi

Aproape o jumătate din populație suferă la un moment dat de hemoroizi, ceea ce înseamnă că părțile spongioase, bogate în vase de sânge, din țesutul care căptușește anusul, se inflamează. Numiți și varice anale, hemoroizii pot fi evitați print-o dietă sănătoasă. Dacă nu este foarte neplăcută, durerea hemoroidală poate fi alinată cu ajutorul unor tratamente naturiste.

Hemoroizii pot fi interni — adică în interiorul canalului anal — sau externi, când se simt ca niște umflături în jurul orificiului anal. Hemoroizii prăbușiți ies afară din anus. Simptomele includ defecație dureroasă, mâncărime și sângerare rectală. Durerea poate fi puternică, dacă este vorba de un hemoroid mare, în interiorul anusului. În general, hemoroizii sunt provocați de constipație, când efortul de a elimina un scaun tare sporește presiunea în venele anale, dilatându-le. Constipația agravează și hemoroizii existenți, deoarece scaunele tari irită venele dilatate, iar sforțarea de a defeca supune anusul unei presiuni mărite. Hemoroizii apar adesea în timpul sarcinii și imediat după naștere. Apariția lor este mai frecventă la persoanele supraponderale sau sedentare și la cele care mănâncă un regim sărac în fibre vegetale și bogat în preparate rafinate.

Metode preventive

Pierdeți kilogramele excedentare. Mâncați echilibrat, cu multe fibre (v. pp. 9–12) pentru a oferi organismului nutrienții necesari, menținând venele sănătoase și prevenind constipația. Beți zilnic cel puțin 6 pahare de apă în plus, pentru a face scaunele mai moi. Faceți exerciții pentru a avea o bună circulație. Aveți grijă cu cititul la baie, căci șederea prelungită pe scaunul closetului crește presiunea asupra rectului.



Fructe benefice
Bacele și cireșele sunt bogate în proantocianide, flavonoide antioxidante, care întăresc venele.

Tratament

În timpul crizelor faceți pauze zilnice (vezi foto, stânga). Nu stați nemișcați îndelung și faceți exerciții susținute cel puțin 20 de minute în majoritatea zilelor, pentru a îmbunătăți circulația.

Dietă: Mâncați multe fructe și legume proaspete, cereale integrale, nuci și semințe. Acestea conțin fibre care previn constipația, precum și vitamina C, silice și pigmenți flavonoizi, care fac pereții vaselor flexibili și puternici. Fructele bace, cireșele și hrișca au în compoziția lor flavonoide foarte eficace.



Poziție de odihnă
Când hemoroizii dor, așezați-vă timp de o jumătate de oră, de două ori pe zi, cu picioarele deasupra nivelului soldurilor.

De la farmaci
plimente de vit
silice.

Fitoterapie: S
anală, apoi ut
preparate pentru
- O soluție rece
gură de hama
tură de gălben
- Ceai răcit, pre
troscot dată p
lasă să infuzez
- Unguent cu
seara la culcar
- Un preparat d
castan și *Vibu*
culcare o past
din una sau di
și pisate pentru
de ulei de nuc
tire cu apă rec

Atenție: Pentru si

Homeopatie
- Aplicați un un
num și Haman
- Sulphur și Nux
dovedi utile.

Aromaterapie:
puneți în apa de b
lămâie, levănțică
boabe de ienupăr
toată durata sarci
mâni uleiurile de

izi,
esutul
ot fi evitați
ală



benefice
cireșele sunt
proantocianide,
e antioxidante,
esc venele.

nice (vezi foto,
elung și faceți
minute în ma-
ăți circulația.

gume proaspe-
minte. Acestea
onstipația, pre-
lice și pigmenți
: pereții vaselor
ernici. Fructele
și hrișca au în
avonoide foarte

De la farmacie: Întăriți-vă pereții vaselor cu suplimente de vitamina C, proantocianide, rutin și silice.

Fitoterapie: Spălați cu blândețe și uscați zona anală, apoi utilizați unul dintre următoarele preparate pentru a calma inflamarea venelor:

- O soluție rece, astringentă, obținută din 1 lingură de hamamelis distilat și 4 picături de tinctură de gălbenele la 1 cană cu apă.
- Ceai răcit, pregătit din 1 lingură de rădăcină de troscot dată pe răzătoare, la 1 cană de apă; se lasă să infuzeze 10 minute.
- Unguent cu untișor. Se va aplica dimineața, seara la culcare și după spălare.
- Un preparat de la Plafar conținând extract de castan și *Viburnum prunifolium*. Sau aplicați la culcare o pastă făcută amestecând 2 linguriță din una sau din amândouă aceste plante (uscate și pisate pentru a obține un praf) și 2 linguriță de ulei de nuc; dimineața îndepărtați prin clătire cu apă rece.

Atenție: Pentru siguranță v. pp. 30–33

Homeopatie

- Aplicați un unguent din Aesculus hippocastanum și Hamamelis pe zonele afectate.
- Sulphur și Nux vomica, alternate zilnic, se pot dovedi utile.

Aromaterapie: Pentru a întări pereții venelor, puneți în apa de baie 6 picături de ulei esențial de lămâie, levănțică, rozmarin, chiparos sau de boabe de ienupăr. Evitați uleiul de ienupăr pe toată durata sarcinii, iar în primele 20 de săptămâni uleiurile de rozmarin și chiparos.

Presopunctură contra hemoroizilor

Pentru a calma durerea, apăsați cu degetul mare punctul V 57 din mijlocul dosului gambei, la unirea mușchiului cu tendonul. Acest punct nu trebuie stimulat în timpul sarcinii.



Hidroterapie

- Pentru a calma mâncărimile, spălați cu săpun neparfumat și apă. Clătiți cu apă rece.
- Faceți zilnic băi de șezut alternative, reci și calde (v. p. 45), pentru îmbunătățirea circulației.
- Dacă hemoroizii sunt foarte dureroși, aplicați gheață pisată timp de câteva secunde sau udați cu apă de la gheață.

Când să apelați la medic

- Observați sânge în scaune sau aveți sângerări rectale.
- Aveți diaree fără motiv sau sunteți constipat mai mult de două săptămâni.
- Simptomele tratate nu se ameliorează.
- Vă simțiți bolnav sau pierdeți în greutate.
- Aveți dureri prelungite în rect sau simțiți un disconfort excesiv la defecare.

Cereți urgent ajutor dacă :

- Hemoragia rectală e puternică.

Vezi și:
Constipație,
Diaree,
Exces de greutate,
Probleme
de sarcină,
Vene varicoase

Herpes

Un herpes nu numai că arată dezagreabil şi dă o senzaţie neplăcută, dar este şi contagios. În consecinţă, trebuie să fiţi foarte atent pentru a evita transmiterea infecţiei şi altor persoane. Dacă luaţi măsuri de îndată ce simţiţi senzaţia de usturime sau fierbinţeală locală care anunţă apariţia unui herpes, în unele cazuri puteţi preveni erupţia.

ŞTIAŢI?

Un remediu popular nedovedit este acela de a mânca zilnic o mare cantitate de cartofi. Cercetări recente arată că în cartofi se găsesc substanţe chimice cu puternice proprietăţi antivirale.

Herpesurile sunt băşicuţe sau ulceraţii care apar pe sau în apropierea buzelor ori în jurul nasului. De obicei există semne care avertizează că un herpes este pe cale să erupă: mâncărime şi usturime, fierbinţeală locală, durere şi iritaţie. Peste o zi sau două apare o băşicuţă care creşte şi apoi erupe, formând o ulceraţie care treptat se acoperă de o crustă şi se usucă. Multe herpesuri dispar într-o săptămână, cu sau fără tratament.

Herpesurile sunt cauzate de obicei de virusii *Herpes simplex* de tip I. Vă puteţi infecta prin contact direct cu un herpes, cu lichidul dintr-un herpes sau cu saliva unei persoane care are herpes. De obicei nu există semne prevestitoare ale primei infecţii, dar uneori copiii, mai ales nounăscuţii, se îmbolnăvesc foarte rău.

După o primă infectare fie se instalează imunitatea faţă de o infecţie ulterioară, fie virusul rămâne în stare latentă în piele, până este reactivat de ceva. De cele mai multe ori, declanşatori ai unei noi erupţii pot fi:

- Expunerea la temperaturi foarte ridicate sau foarte scăzute.
- Lumina solară puternică.
- Răceala.
- Stresul.
- Oboseala şi extenuarea.
- Menstruaţia.
- Alimentaţia deficitară.

Nu răspândiţi infecţia

Herpesurile sunt contagioase, aşa că nu sărutaţi pe nimeni dacă aveţi un herpes. Schimbaţi-vă zilnic prosopul şi faţa de pernă. Încercaţi să nu atingeţi herpesul, iar dacă îl atingeţi, spălaţi-vă pe mâini cât mai repede. Evitaţi să vă atingeţi ochii, deoarece riscaţi să provocaţi o infecţie gravă a ochiului.

Metode preventive

Puteţi preveni herpesurile stimulându-vă imunitatea. Mâncaţi o dietă sănătoasă, bogată în vitamine (v. pp. 9–12), dormiţi suficient şi faceţi exerciţii în fiecare zi. Remediile cu rădăcină de echinacea sunt un tonic tradiţional pentru sistemul imunitar. Puteţi lua tablete sau tinctură de echinacea, ori să folosiţi rădăcinile pentru ceai. Se spune că usturoiul, lemnul dulce şi ginsengul fortifică sistemul imunitar, dar rădăcina de lemn dulce trebuie evitată de persoanele hipertensive.

Aminoacidul lizină vă poate feri de herpes, deşi nu are efect imediat. Luaţi timp de câteva săptămâni, de două ori pe zi, 500 mg de lizină. Aportul de lizină poate fi crescut mâncând alimente bogate în acest aminoacid (carne, cartofi, lapte, iaurt, peşte, fasole şi ouă), evitând totodată alimentele bogate în alt aminoacid, arginină (ciocolată, arahide, nuci, seminţe şi cereale).

Tratament

Începeţi tratamentul cât mai devreme posibil.

Leacuri din cămară: Iată câteva leacuri utile la vindecarea herpesurilor. De îndată ce simţiţi primele simptomele, aplicaţi pe locul respectiv un pliculeţ umed de ceai negru sau un tampon de vată muiat în cafea neagră rece sau alcool (gin, vodcă sau whisky). Poate da rezultate şi aplicarea unui cub de gheaţă.

Aromaterapie:
tă, eucalipt, arbor
gente şi antiseptic
care ajută la comb
- Adăugaţi câte 4
eucalipt şi geran
loţiune cu gălbe
na puternică p
maro şi aplicaţi,
unui tampon de



Ap
tată
dou

Puterea găl
Remediile care
ajutând la stop
crăpate din cau
pigmenţii galbe
al luminii.

Aromaterapie: Uleiurile de geraniu, bergamotă, eucalipt, arbore de ceai și levănțică sunt astringente și antiseptice, iar geraniul conține substanțe care ajută la combaterea infecției virale.

- Adăugați câte 4 picături de ulei de bergamotă, eucalipt și geraniu la 2 1/2 linguriță de ulei sau loțiune cu gălbenele. Feriți amestecul de lumina puternică păstrându-l în flacon de sticlă maro și aplicați, de câteva ori pe zi, cu ajutorul unui tampon de vată, o cantitate mică pe zona afectată. Deoarece acest amestec poate crește sensibilitatea la lumină, evitați expunerea la lumină solară puternică timp de cel puțin 30 de minute după tamponare.
- Combinați 10 picături de ulei de cimbru sau de arbore de ceai cu 2 linguriță de tinctură de levănțică și 4 linguriță de apă. Aplicați amestecul pe zona afectată cu un tampon de vată, de două sau trei ori pe zi.



Puterea gălbenelelor
Remediile care conțin gălbenele sunt antiseptice, ajutând la stoparea infectării cu bacterii a pielii crăpate din cauza unui herpes. Se crede că și pigmenții galbeni contribuie la efectul vindecător al luminii.

Herpesul genital

Infecția cu o altă tulpină de virus herpetic, *Herpes simplex* tip II, duce la vezicule și răni în zona genitală. Virusul poate fi transmis pe cale sexuală și, de asemenea, poate trece de la mamă la copil în timpul nașterii. Nu vă bazați pe autotratament; mergeți la medic.

Fitoterapie

- Cu un tampon de vată aplicați pe zonă puțină tinctură diluată sau ceai de gălbenele răcit.
- Mărunțiți câteva flori de gălbenele și aplicați lichidul care rezultă direct pe herpes, folosind un tampon de vată.
- Aplicați unguent cu roiniță pe zona afectată.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.



Homeopatie: Natrum muriaticum sau Rhus toxicodendron pot ajuta uneori, grăbind vindecarea herpesului.

Alte remedii: Unele persoane cred că acoperirea unui herpes cu o substanță grasă grăbește vindecarea. Aplicați vitamină A sau E, ulei sau o alifie pe bază de vaselină sau un unguent cu zinc.

Vitamine curative
Rupeți sau înțepați o capsulă cu vitamina A sau E uleioasă și lăsați conținutul să cadă pe herpes.

Când să apelați la medic

- **Dacă herpesul nu se vindecă într-o săptămână.**
- **Dacă erupțiile sunt frecvente sau grave.**
- **Dacă apare o durere oculară sau sensibilitate la lumină.**

Vezi și:
Probleme ale pielii, Ulcerații bucale

Hipertensiune

O creştere a presiunii exercitate de sângele în mişcare asupra pereţilor arterelor este o reacţie normală la stres sau la activitatea fizică. O tensiune constant ridicată poate să extenueze inima şi arterele, sporind riscurile de boală arterială, atac de cord sau accident cardiovascular. Mici modificări ale stilului de viaţă pot conduce la diminuarea acesteia.

ŞTIAŢI?

Studiile arată că oamenii care posedă animale de casă au tensiunea mai joasă decât ceilalţi.

Hipertensiune este mai frecventă la bărbaţi decât la femei, iar afecţiunea este mai răspândită după vârsta a doua. Cam la 90 la sută dintre cei afectaţi cauzele nu sunt evidente: în acest caz se vorbeşte de hipertensiune esenţială.

Cum de obicei hipertensiunea nu prezintă simptome, ea nu este descoperită decât la un control medical. Trebuie tratată cu seriozitate, pentru că sporeşte riscurile de atac cerebral, „mini-atac" (atac ischemic tranzitoriu), de atac de cord şi favorizează alte disfuncţii, cum ar fi boli ale rinichilor.

Cauze

Fumatul, consumul ridicat de alcool, obezitatea, un stil de viaţă sedentar şi stresul sporesc riscurile de hipertensiune. Şi pierderea elasticităţii pereţilor arteriali, care însoţeşte îmbătrânirea şi anumite forme de boli arteriale, poate produce hipertensiune. O tensiune ridicată în timpul sarcinii (preeclampsie) face probabilă îmbolnăvirea mai târziu. Şi factorii genetici pot favoriza apariţia hipertensiunii.

Carenţe în alimentaţia unei femei în timpul sarcinii pot predispune fătul la hipertensiune, pot avea un efect negativ asupra elasticităţii arterelor şi pot micşora greutatea fătului la naştere. Copiii care se nasc subponderali sunt mai expuşi riscului de hipertensiune ca adulţi, precum şi celui de obezitate, lipidemie mare şi sensibilitate deosebită la insulină (care poate să preceadă diabetul). Aceşti factori sunt cunoscuţi în ansamblu ca sindromul metabolic sau sindromul X.

Metode preventive

Încercaţi să preveniţi hipertensiunea reducând cât mai mult factorii de risc.

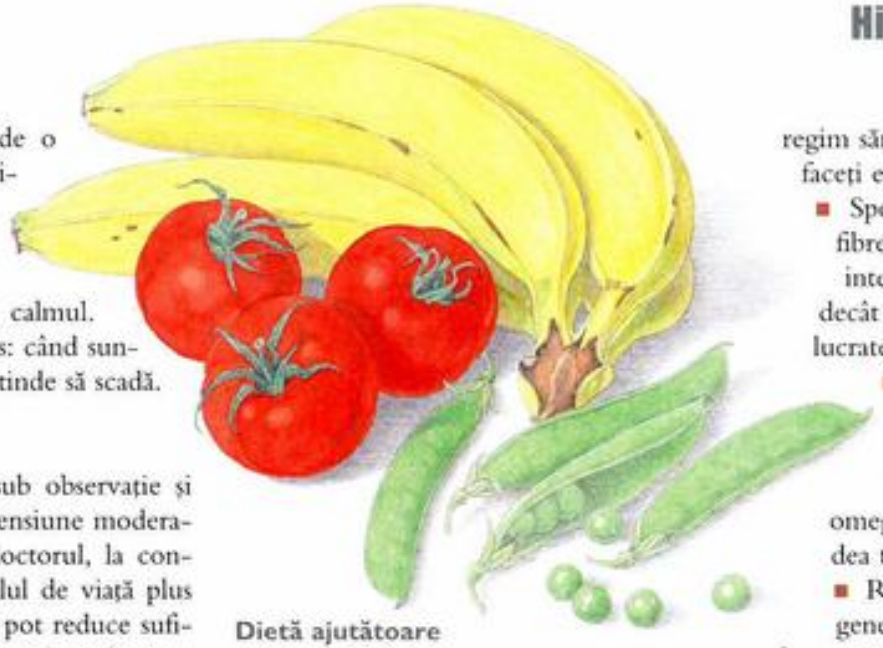
- Faceţi exerciţii fizice în mod regulat.
- Nu fumaţi.
- Mâncaţi o dietă sănătoasă (v. pp. 9–12).
- Nu consumaţi alcool în exces (v. p. 218).
- Supravegheaţi-vă greutatea.

Este deosebit de important să slăbiţi dacă aveţi „formă de măr", cu grăsimea acumulată în jurul taliei, mai degrabă decât pe coapse şi şolduri. O talie mai mare de 95 de centimetri la bărbaţi şi 80 la femei prezintă un oarecare risc de hipertensiune; peste 100 de centimetri la bărbaţi şi 90 la femei prezintă un risc sporit.

Cum se măsoară tensiunea

Tensiunea arterială este indicată de două valori: cea sistolică (presiunea cu care sângele intră din inimă în aortă) şi cea diastolică (presiunea când ventriculele inimii se relaxează între bătăi). Tensiunea normală se situează de obicei sub 140/90. Totuşi, ea se modifică în funcţie de vârstă şi puteţi, în mare, să vă calculaţi tensiunea sistolică normală (cifra mai ridicată), adăugând 100 la numărul anilor (deşi sistemul nu s-a mai dovedit atât de adevărat în ultimul timp). Tensiunea mai variază şi în funcţie de dietă, greutate, nivel de activitate, emoţii şi gradul de relaxare în momentul măsurării.

Pentru că adrenalina degajată de o stare accentuată de mânie, neliniște sau altă emoție stresantă favorizează hipertensiunea, învățați și tehnici de control al stresului pentru a vă menține calmul. Chestiunea este valabilă și invers: când sunteți fericiți și relaxați, tensiunea tinde să scadă.



Dietă ajutătoare
Potasiul poate scădea presiunea arterială. Cele mai bogate surse sunt bananele, roșiile și mazărea.

Tratament

Hipertensiunea trebuie ținută sub observație și tratată de medic. Dacă aveți o tensiune moderată, veți ajunge, împreună cu doctorul, la concluzia că unele schimbări în stilul de viață plus anumite suplimente naturale vă pot reduce suficient tensiunea, astfel încât să nu mai aveți nevoie de medicamente. În cazurile în care e necesară o medicamentație, multe dintre remediile naturale de mai jos vin în sprijinul tratamentului.

Dietă: Cercetări recente au demonstrat rolul anumitor minerale în tratarea hipertensiunii. Sfaturile ce urmează vă ajută să păstrați un nivel optim al consumului de elemente nutritive menite să vă mențină pereții arteriali sănătoși și să vă controlați greutatea.

- Mâncați cel puțin cinci porții zilnice de legume (fără cartofi) și fructe. Acestea furnizează nutrienți, precum vitaminele B_6 și C, magneziu și potasiu, necesari pentru buna funcționare a arterelor și a inimii. Legumele și fructele mai conțin, de asemenea, fibre și salicilați naturali, care pot — la fel ca ruda lor, aspirina (acid acetilsalicilic) — să reducă riscul de atac de cord provocat de hipertensiune.
- Dacă trebuie să scădeți în greutate, alegeți un regim sănătos (v. p. 171) și faceți exerciții fizice.
- Sporiți consumul de fibre, consumând făină integrală mai degrabă decât produse ultraprelucrate.
- Mâncați pește gras de trei ori pe săptămână. Conține acizi grași omega-3, care pot scădea tensiunea.
- Reduceți consumul general de grăsimi, mai ales saturate, dar mâncați suficiente alimente conținând acizi grași esențiali (pește gras, nuci, semințe și ulei de măsline, nuci sau floarea soarelui presat la rece).
- Mâncați mai multe alimente bogate în calciu, cum ar fi lactatele. Alegeți-le, de preferință, pe cele cu un conținut scăzut de grăsime.
- Consumați sare puțină. Nu adăugați sare (clorură de sodiu) la mâncare și nu consumați alimente din comerț care conțin sare adăugată. Cam 70–80 la sută din sarea pe care o asimilăm vine din produse cum ar fi pâinea, cerealele pentru micul dejun și diverse gustări crocante.

Testarea sensibilității la sare

Sarea induce o tensiune ridicată numai la anumite persoane. Până la descoperirea unei analize riguroase, singurul mod de a observa dacă prezentați o astfel de sensibilitate este să mâncați mai puțin sărat timp de o lună și să vă măsurați tensiunea înainte și după.

- Reduceți consumul de alimente care conțin bicarbonat de sodiu, de pește sau carne afumată tratată cu nitrat de sodiu, alimente care conțin glutamat monosodic (GMS), un element ce potențează aroma.
- Folosiți un înlocuitor de sare luat de la farmacie. Toate conțin potasiu și magneziu (care scad tensiunea arterială), și puțin sodiu.
- Reduceți la minim consumul de cofeină, care v-ar putea provoca o creștere a tensiunii.
- Beți puțin alcool.
- Înghițiți usturoi (crud sau capsule) în fiecare zi. Acesta conține o substanță numită alicină, care dilată vasele de sânge.

De la farmacie: Uneori, pe lângă sau în locul medicamentelor contra hipertensiunii moderate se folosesc suplimente. Totuși, trebuie să consultați medicul înainte de a le încerca și pentru a vă asigura ce cantități și combinații sunt utile. Nu uitați că hipertensiunea trebuie ținută sub observație atentă. Suplimentele pot include:

- Calciu, magneziu și/sau potasiu.
- Untură de pește (pentru acizii grași omega-3).
- Aminoacizii arginină și taurină.

Fitoterapie: Pentru a reduce tensiunea moderat ridicată folosiți produse conținând păducel sau elenolat de calciu (derivat dintr-un flavonoid antioxidant amar, numit oleuropeină, din frunzele de măslin). Beți o cană de ceai sau luați câteva picături dintr-o tinctură din una sau mai multe dintre remediile prescrise, o dată sau de două ori pe zi, timp de până la două luni. Nu folosiți aceste produse concomitent cu suplimentele menționate mai sus, la rubrica „De la farmacie". Consultați medicul dacă luați deja medicamente.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Relaxarea progresivă a musculaturii

Aceste exerciții se numără printre cele mai eficiente mijloace naturale de a combate hipertensiunea. Încercați următoarele:

1 Stați întins pe spate, cu picioarele ușor depărtate și brațele pe lângă corp, cu palmele în sus. Respirați adânc și regulat pe tot parcursul exercițiului.

2 Începând de la degetele mari de la picioare și mergând până la față, contractați și relaxați pe rând mușchii de pe fiecare parte a corpului.

3 După ce ați exersat fiecare mușchi, stați liniștit și bucurați-vă de senzația de relaxare timp de cinci minute.



Controlul stresului: Reduceți, în măsura posibilului, solicitările la care sunteți supus la serviciu și acasă. Încercați să găsiți metode de a face față stresului greu de evitat (v. p. 344), eventual lucrând împreună cu cineva de specialitate.

- Relaxați-vă la intervale regulate, folosind tehnici de meditație și/sau de relaxare progresivă a musculaturii (v. caseta), ori vizualizarea (p. 43).

Exerciții: Faceți exerciții aerobice zilnic, cum ar fi mersul pe jos sau pe bicicletă. Combinate, miș-

➢ continuarea la p. 194

Masaj și aromaterapie de relaxare

Acțiunea calmantă a unor uleiuri esențiale sporește avantajele masajului care scade tensiunea arterială. Rugați un prieten să urmeze instrucțiunile de mai jos pentru a vă face un masaj calm și relaxant pe tot corpul, în urma căruia tensiunea cauzată de stres se va diminua. Din câte 3 picături de ylang ylang, levănțică, măghiran și 1 lingură de ulei de jojoba pregătiți un ulei de masaj. Încălziți-l la temperatura corpului într-un recipient cu apă fierbinte.



1 Așezați-vă ca în ilustrație, frecați-vă palmele cu ulei și plasați-le încet în centrul spatelui. Aplecați-vă în față și împingeți mâinile de o parte și cealaltă a coloanei, revenind lateral, unde descrieți cercuri. Repetați de mai multe ori.



2 Mișcați o mână în susul spatelui, pe partea opusă celei în care privește cel masat. Continuați cu o apăsare mângâiată a mâinii celeilalte. Cereți apoi să-și întoarcă în cealaltă parte capul, pentru putea masa și în direcția opusă.



3 Puneți degetele mari de o parte a gâtului. Lăsați-le să alunece de-a lungul umărului între începutul omoplatului și mușchiul umărului. Repetați, mergând treptat mai departe de umăr. Treceți la celălalt umăr.

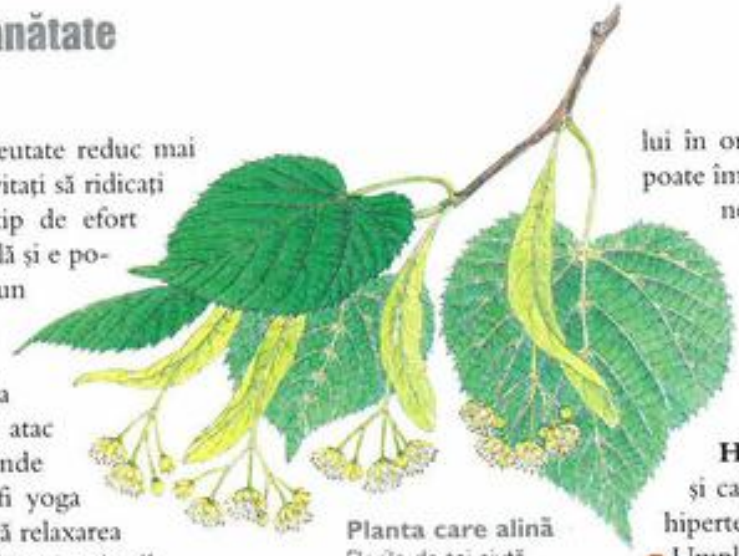


4 Cu fața la cel masat, puneți mâinile unse cu ulei pe șale. Faceți cercuri în sens contrar acelor de ceas cu mâna dreaptă și cu mâna stângă în sensul acelor de ceas. Măriți apăsarea pe măsură ce avansați spre mijlocul spatelui.



5 Puneți amândouă mâinile pe dosul piciorului, deasupra genunchiului. Mergeți încet până la începutul coapsei. Despărțiți mâinile, una încercuind șoldul și cealaltă mișcându-se spre interiorul coapsei, evitând organele genitale. În sfârșit, deplasați ambele mâini în jos pe picior, spre gleznă.

carea și scăderea în greutate reduc mai mult tensiunea. Dar evitați să ridicați greutăți mari. Acest tip de efort crește tensiunea arterială și e posibil să vă plesnească un vas de sânge, să vă curgă sânge din nas, să aveți o sângerare la retină ori să faceți un atac cerebral. Forme blânde de exerciții, cum ar fi yoga (v. mai jos), favorizează relaxarea și ajută la diminuarea hipertensiunii.



Planta care alină
Florile de tei ajută la relaxarea corpului și a minții, având așadar efecte benefice asupra hipertensiunii pe fond nervos. Beți 1 cană de ceai de tei o dată sau de două ori pe zi.

Yoga: Multe studii arată că practicarea regulată a unor poziții yoga și a exercițiilor de respirație poate avea un efect benefic considerabil asupra hipertensiunii, în parte pentru că vă învață să vă mențineți calmul.

- Practicați poziția mortului, făcând și exerciții de respirație (v. p. 54) timp de 30 până la 60 de minute zilnic.
- Nu faceți exerciții care implică ținutul respirației și evitați statul pe umeri sau alte poziții cu capul în jos. Poziția pe jumătate de umăr poate avea ca rezultat o scădere a tensiunii, dar trebuie practicată sub stricta supraveghere a unui profesor de yoga cu experiență.

Aromaterapie: Faceți o baie caldă în care ați adăugat 5–6 picături de ulei de bergamotă, de mușețel sau de romaniță, ori de olibanum.

Terapie ușoară: Expunerea la razele ultraviolete ale soarelui poate scădea tensiunea. Nivelul de vitamină D crește, se modifică asimilarea calciului în organism și se relaxează arterele, ceea ce poate îmbunătăți tensiunea. De fapt, hipertensiunea este mai puțin frecventă în ținuturile îndelung expuse la soare. Stați în aer liber în fiecare zi 15–20 de minute, dar evitați razele puternice de la amiază (între orele 10 și 15 în timpul verii), pentru a reduce riscul de cancer al pielii.

Hidroterapie: Faceți băi de picioare reci și calde alternativ, întrucât se crede că reduc hipertensiunea.

- Umpleți un vas cu apă rece și unul cu apă caldă. Țineți picioarele în apa fierbinte timp de trei minute, apoi în apa rece un minut. Repetați procedeul de trei sau patru ori.

Alte terapii: Studiile arată că acupunctura și antrenamentul autogen pot provoca o scădere a tensiunii. Un profesor de biofeedback vă poate învăța cum să reduceți hipertensiunea determinată de încordarea musculară cauzată de stres.

Când să apelați la medic

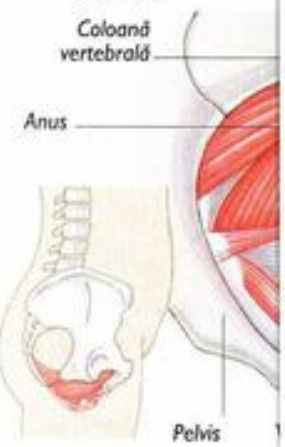
- Nu v-ați luat tensiunea în ultimele 12 luni.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți hipertensiune și vă simțiți rău dintr-un motiv oarecare.
- Aveți amețeli, stare de slăbiciune, o oboseală neobișnuită și dureri de cap inexplicabile.
- Respirați greu, vă simțiți confuz, aveți o durere în piept sau în braț.
- Observați o schimbare bruscă a puterii sau a senzațiilor dintr-un membru.

Vezi și:
Boală arterială, Diabet, Exces de greutate, Stres

Mușchii planșeului pelvian
Acești mușchi, foarte importanți, se găsesc în pelvis (colorați în r și susțin organele de reproducere și urinar ale femeii și orificiile respective.



rterele, ceea ce
pt, hipertensiu-
ıtă în ţinuturile
. Staţi în aer li-
de minute, dar
de la amiază (în-
ıpul verii), pen-
ancer al pielii.

de picioare reci
crede că reduc

unul cu apă cal-
erbinte timp de
n minut. Repe-
ori.

acupunctura şi
voca o scădere a
edback vă poate
unea determina-
ıtă de stres.

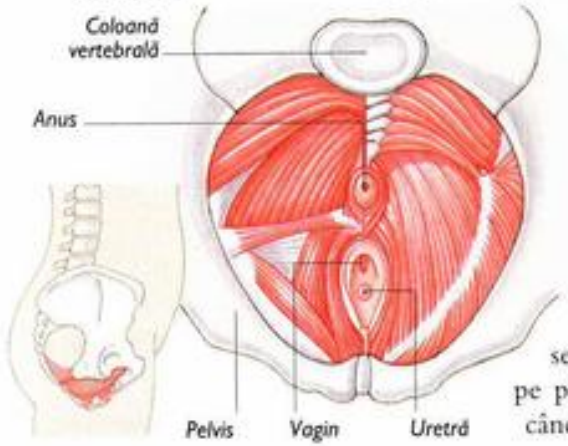
Vezi şi:
Boală arterială, Diabet, Exces de greutate, Stres

Incontinenţă urinară

Incontinenţa urinară, eliminarea involuntară de urină, este adesea rezultatul unei leziuni sau a unei boli a tractului urinar. Această pierdere a controlului asupra vezicii urinare este extrem de neplăcută şi stânjenitoare, dar în multe cazuri poate fi semnificativ remediată prin exerciţii menite să întărească muşchii planşeului pelvian, precum şi prin schimbarea unor obiceiuri de viaţă.

La femei, care sunt cel mai frecvent afectate, incontinenţa urinară provine adesea din slăbirea muşchiului colului vezicii (sfincterul uretral) sau din slăbirea muşchilor planşeului pelvian — cei care sprijină vezica şi uterul şi ajută la închiderea vezicii. Această slăbire poate fi provocată de îmbătrânire, de diverse afecţiuni (un atac cerebral, de exemplu) cu efect negativ asupra nervilor ce acţionează muşchii respectivi, afectarea nervilor sau a muşchilor propriu-zişi. Alte cauze pot fi iritarea învelişului intern al vezicii şi sensibilizarea muşchiului peretelui vezicii (detrusor), care se contractă în mod neaşteptat. La bărbaţi, incontinenţa poate fi şi efectul unor probleme ale prostatei.

Muşchii planşeului pelvian
Aceşti muşchi, foarte importanţi, se găsesc în pelvis (coloraţi în roşu) şi sprijină organele de reproducere şi urinare ale femeii şi orificiile respective.



Tipuri de incontinenţă

Incontinenţa de stres: Cel mai obişnuit rezultat al slăbirii muşchilor colului vezicii şi ai planşeului pelvian, incontinenţa de stres, se manifestă printr-o scurgere de urină provocată de o presiune crescută în abdomen (de la râs, tuse, sărituri sau ridicarea de greutăţi). Este frecventă la femei mai ales în timpul sarcinii, când uterul care se măreşte apasă pe colul vezicii şi pe planşeul pelvian, şi după naştere, când colul vezicii sau planşeul pelvian a suferit întinderi sau leziuni. Statul în picioare sau încordarea provoacă incontinenţa de stres la bărbaţii cu prostată mărită ori alte tulburări ale prostatei. Persoanele supraponderale de ambele sexe pot, de asemenea, fi afectate de această suferinţă.

Incontinenţa imperioasă: Nevoia imperioasă, bruscă de a goli vezica este adesea provocată de o schimbare a poziţiei: de exemplu, de la stat jos la ridicat în picioare şi se produce mai ales noaptea. Una dintre cauze — în special la persoane în vârstă — este hiperactivitatea peretelui băşicii. Aceasta apare ca rezultat al stresului, a vezicii pline, a medicamentelor (inclusiv diuretice, antidepresive, tranchilizante, antihipertensive) sau fără nici un motiv aparent. Alte explicaţii ale incontinenţei imperioase includ iritarea căptuşelii băşicii generată de o infecţie, urină prea concentrată datorită unui consum redus de lichide, nicotinei, anumitor coloranţi alimentari, zahărului (la diabeticii netrataţi), cofeinei şi alcoolului. Unii cercetători cred că şi pasta de dinţi care conţine fluor poate fi o cauză posibilă.

Incontinenţa de preaplin: Se datorează retenţiei urinare cronice, când vezica nu mai e capabilă să se golească şi e mereu plină, ducând la o permanentă scurgere de urină. Posibile cauze sunt prostata mărită, prolapsul de uter sau unele medicamente.

Metode preventive

Exercițiile pentru planșeul pelvian practicate în timpul sarcinii și după întăresc și tonifică mușchii și ajută la prevenirea incontinenței de stres. Dacă le faceți regulat, veți putea controla viteza și ușurința cu care copilul coboară în vagin în a doua etapă a travaliului. O coborâre controlată previne o posibilă incontinență urinară provocată de întinderea mușchilor planșeului pelvian. Exercițiile sunt indicate și pentru bărbați și femei mai în vârstă.



Iritant pentru vezică
Mâncați numai dimineața alimente ce conțin oxalați (căpșune, rubarbă, spanac), care sporesc frecvența urinării.

Tratament

Pentru incontinența de stres:

- Faceți exerciții pelviene în fiecare zi.
- Femeile pot încerca și metoda greutăților vaginale. În unele farmacii puteți găsi greutăți de mărimi diferite, în formă de con, care se introduc în vagin și se mențin acolo.
- Scădeți în greutate, căci depozitele de grăsime apasă pe vezică și pe planșeul pelvian.

Pentru incontinența datorată iritării vezicii:

- Mențineți zona genitală curată și uscată și încercați să evitați iritarea uretrei prin infecții.
- Feriți-vă seara de băuturi ce conțin cofeină și de alcool, care cresc producția de urină și pot irita învelișul intern al vezicii.
- Nu mâncați alimente cu coloranți artificiali, care de asemenea pot irita învelișul intern al vezicii.
- Renunțați la fumat.

Exerciții pentru mușchii pelvieni

Pentru a identifica mușchii pelvieni, încercați să opriți jetul de urină. După aceea, cam de cinci ori pe zi stați întins sau șezând, cu genunchii puțin depărtați, și strângeți acești mușchi câte două secunde, apoi relaxați-i câte două secunde între reprize. Repetați ciclul. Va trebui să ajungeți la ședințe de 10 secunde de încordare a mușchilor. Controlați-vă progresul încercând să vă opriți în mijlocul urinării.



Când să apelați la medic

- Lipsa controlului vezicii vă împiedică să vă desfășurați activitățile în mod normal.
- Urinați cu dureri.
- Credeți că un anumit medicament pe care îl luați e de vină.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Pierdeți controlul vezicii dintr-o dată.

Vezi și:
Dificultăți la urinat, Infecții ale tractului urinar, Probleme ale prostatei



Indigestie

Termenul „indigestie" acoperă o gamă largă de simptome provocate de o digestie dificilă sau incompletă: disconfort, durere, senzație de preaplin în partea superioară a abdomenului, ca urmare a unei mese copioase, mâncate prea repede sau compusă din alimente grele. Modificarea obiceiurilor alimentare poate evita acest disconfort. Și remediile naturale sunt de folos.

Dacă suferiți în mod regulat de indigestie, este important să excludeți cauze cum ar fi ulcerul peptic, gastrita (inflamația mucoasei stomacului), esofagita (inflamația căptușelii esofagului), sindromul de colon iritabil, afecțiunile intestinale inflamatorii și cancerul de stomac.

Indigestia poate porni dintr-o iritație minoră a esofagului, stomacului sau intestinelor, care își încetează sau își încetinesc contracțiile. Atunci stomacul sau colonul se dilată din cauza gazelor, a alimentelor incomplet digerate și sucurilor digestive (care includ acidul gastric, enzime și mucus formate în tractul digestiv, ficat și pancreas). Simptomele constau în regurgitări, durere abdominală, greață, balonare și arsuri simțite în coșul pieptului (stern), posibil cu refluxuri acide în gură.



Cauze

Cele mai frecvente cauze de indigestie sunt:

- Mâncatul prea rapid, care reduce cantitatea de sucuri digestive. La fel, dacă nu se mestecă suficient pentru a sfărâma alimentele și a le impregna cu enzimele digestive aflate în salivă.
- Mâncatul în exces. Un stomac prea plin se golește mai greu și favorizează refluxul acidului.
- Anumite mâncăruri, cum ar fi făina de grâu sau laptele, la care puteți avea o sensibilitate. Grâul și alți carbohidrați produc neplăceri, deoarece se umflă pe măsură ce absorb lichid. Aceasta poate fi o cauză a balonării.
- Producerea de gaze în exces. Are loc dacă mâncați fructe după o masă grasă. Grăsimile au nevoie de mai mult timp în stomac decât fructele, ceea ce înseamnă că mâncând fructe după

Savurați mesele

Stați la masă pentru a mânca. Nu vă grăbiți, mestecați bine și relaxați-vă. Dacă se poate, rămâneți pe scaun o jumătate de oră după ce ați terminat masa.

grăsime, acestea rămân în stomac atât de mult, încât încep să fermenteze. Gazele sunt provocate și de un dezechilibru al microorganismelor intestinale sau de lipsa acidului gastric (v. caseta).

- Consumul de fructe necoapte.
- Anumite băuturi dulci sau acidulate pot produce gaze intestinale și balonare. Băuturile care conțin cofeină cresc nivelul acidității gastrice, irită zonele inflamate și sporesc nivelul hormonilor de stres (v. punctul următor). Alcoolul poate și el mări producția de acid și irita o zonă deja inflamată.
- Stresul deranjează digestia, deoarece hormonii de stres — de exemplu, adrenalina sau cortizonul — deturnează sângele din sistemul digestiv spre mușchi, provoacă contracția mușchilor stomacali (ceea ce face stomacul să se umple mai repede) și pot mări cantitatea de acid gastric produsă. Stresul favorizează, de asemenea, înghițirea aerului în timpul mâncatului.
- Exercițiile fizice făcute prea curând după masă. Activitatea fizică deturnează sângele din sistemul digestiv spre mușchi.
- Medicamentele antiinflamatorii nesteroidiene, cum ar fi aspirina și ibuprofenul, pot irita mucoasa stomacului.
- Fumatul. Substanțele chimice din fumul de tutun pot irita esofagul și slăbi mecanismul, similar unei valve, dintre esofag și stomac, încurajând refluxul acidului.
- O hernie hiatală. În acest caz, o parte din stomac iese prin diafragmă, conducând la reflux de acid. Este mai frecventă la fumători și la persoanele supraponderale.
- Sarcina. Uterul în creștere lasă din ce în ce mai puțin loc stomacului, facilitând astfel refluxul de acid.



Ajutor amar
Stimulați secreția de sucuri gastrice mâncând înainte de masă ceva amar, cum ar fi măsline, sau bând apă tonică ori ceai din plante amare.

Acid gastric: prea mult sau prea puțin?

Indigestia poate fi provocată fie de acid gastric în exces, fie de prea puțin acid gastric.

Prea mult acid

Poate fi rezultatul unei tendințe naturale de supraproducție, dar poate fi și un fenomen încurajat de consumul de mâncăruri grase, care întârzie golirea stomacului. Probleme apar și dacă acidul scapă în esofag sub efectul presiunii exercitate asupra stomacului de sarcină sau de o slăbire a valvei care de obicei ține stomacul închis. Acidul gastric în exces poate favoriza și formarea ulcerului peptic.

Prea puțin acid

O producție scăzută de acid gastric sau o concentrație prea diluată se poate datora factorilor genetici, stresului cronic, mestecatului insuficient, sensibilității la mâncare, băutului de prea mult lichid la masă, deficienței de vitamina B, unui crize de anticorpi sau îmbătrânirii. O cantitate diminuată de acid gastric conduce la neputința de a digera eficient alimentele, mai ales proteinele.

Metode preventive

Pentru a micșora riscul de indigestie:

- Faceți față stresului în mod eficient (v. p. 344).
- Nu mâncați prea mult.
- Nu lăsați să treacă mai mult de patru ore între mese și întotdeauna începeți ziua cu un mic dejun copios. Luați ultima masă cu cel puțin trei ore înainte de culcare.
- Nu beți mai mult de un pahar mediu de lichid în timpul unei mese.
- Mâncați o dietă echilibrată, incluzând fructe bogate în zinc și vitaminele B și C (v. p. 12).
- Dacă nu vă prieste un aliment, evitați-l sau observați dacă în cantități mai mici îl tolerați. S-ar putea să constatați că problema dispare

dacă mâncați res
tele (v. „Combi
următoare).
- Încercați să evitați
binații de alimen
- Înainte de masă
jel, de mușețel,
Dacă sunteți stres
Pentru siguranță
lor, v. pp. 30–33
- După ce mâncați
cardamon, fenicu
- Nu faceți exercit
după masă.
- Dacă sunteți în v
vreun aliment, n
regulat un suplim
rale.
- Dacă antiacizii ce
tă nu vă calmează
puțin acid gastric

Presopunctu

- Apăsați cu deget
punctul St 43 de
piciorului, în san
dintre al doilea
al treilea deget,
unde se unesc
oasele. Apăsați
ferm, mișcând
degetul în
cercuri mici,
timp de
două
minute.

dacă mâncați respectivul preparat separat de altele (v. „Combinații de alimente", pe pagina următoare).

- Încercați să evitați anumite amestecuri (v. „Combinații de alimente", pe pagina următoare).
- Înainte de masă beți o cană cu ceai de pătrunjel, de mușețel, mentă, păpădie sau brusture. Dacă sunteți stresat, adăugați hamei sau roiniță. Pentru siguranță cu privire la utilizarea plantelor, v. pp. 30–33.
- După ce mâncați, mestecați câteva semințe de cardamon, fenicul sau chimen.
- Nu faceți exerciții fizice la mai puțin de o oră după masă.
- Dacă sunteți în vârstă sau aveți o sensibilitate la vreun aliment, nu mâncați mult și luați în mod regulat un supliment cu multivitamine și minerale.
- Dacă antiacizii ce se găsesc la farmacie fără rețetă nu vă calmează indigestia, poate că aveți prea puțin acid gastric, nu prea mult. Înainte și în timpul mesei beți cu sorbituri mici apă în care ați turnat o linguriță de oțet de mere și miere sau adăugați oțet la felurile de mâncare cu carne, pește, ouă și brânză. Sau începeți masa cu un supliment de acid digestiv sau enzime.
- Condimentați mâncarea cu rozmarin sau adăugați în unele mâncăruri cicoare, creson sau anghinare. Aceste ingrediente amare stimulează sucurile gastrice, sporind producția hormonului numit gastrină.
- Consumați un ceai de ulm american înaintea meselor (v. p. 139).

Tratament

Fitoterapie: Dacă după o masă copioasă simțiți că veți face o indigestie, beți o cană din următoarele ceaiuri:



Acțiunea enzimelor
Mâncați mere, mărar, papaia sau ghimbir la mese. Conțin enzime ce ajută digestia.

Presopunctură contra indigestiei

- Apăsați cu degetul mare punctul St 43 de pe fața piciorului, în șanțul dintre al doilea și al treilea deget, unde se unesc oasele. Apăsați ferm, mișcând degetul în cercuri mici, timp de două minute.



- Folosiți aceeași tehnică pentru punctul St 44 pe fața piciorului, unde se unesc al doilea și al treilea deget.



- Apăsați repetat cu degetul mare pe punctul PI 6 de pe interiorul antebrațului, la două degete de pliul încheieturii (v. p. 321). Și apăsând punctul St 36 puteți obține o reacție pozitivă (v. p. 143).

- Creţuşcă cu nalbă mare.
- 2 linguri de salvie într-o cană cu apă fierbinte.
- Muşeţel cu fenicul sau mentă, ori rozmarin simplu.
- Cuişoare, scorţişoară şi ghimber combinate.

Atenţie: Pentru siguranţă, v. pp. 30–33.

Leacuri din cămară: Merele, varza, morcovii, uleiul de măsline extrapur, ouăle şi pătrunjelul au toate proprietăţi antiacide şi calmante care pot preveni sau calma indigestia şi ulcerul. Folosiţi cantităţi normale din aceste alimente la mesele din fiecare zi. Sucul de cartof crud are efecte benefice similare.

Alte terapii: Consultaţi un naturist pentru a vă indica detalii despre schimbările din stilul de viaţă pe care să le operaţi pentru a vă îmbunătăţi digestia şi a vă alina neplăcerile.

Reflexologia contra indigestiei

Se pot obţine rezultate acţionând asupra unor puncte reflexe despre care se crede că sunt legate de sistemul digestiv.

Reflexologia piciorului
Sprijiniţi piciorul stâng cu mâna dreaptă şi apăsaţi degetul mare de la mâna stângă în zona centrală a tălpii, în diagonală.

Reflexologia mâinii
Apăsaţi cu degetul mare cu mişcări alunecate pe zona centrală a palmei stângi.



Combinaţii de alimente

Aşa-numitul regim Hay poate ameliora digestia, dar nu există dovezi ştiinţifice în acest sens. Teoria e că, deoarece digestia proteinelor are loc în mediu acid, iar cea a amidonului în mediu alcalin, unii oameni s-ar simţi mai bine dacă nu ar mânca deloc carbohidraţi, cum ar fi cartofi, paste făinoase sau pâine, asociaţi cu proteine, precum carnea, ouăle sau peştele. Specialiştii în combinaţii alimentare recomandă să se mănânce fructe numai între mese. Totuşi, unele persoane care suferă de indigestie din cauza fructelor le pot mânca la începutul mesei fără să aibă neplăceri, iar fructele tropicale, cum ar fi ananasul, de obicei ajută digestia.

Când să apelaţi la medic

- Suferiţi deseori de indigestie.
- Simptomele sunt grave.
- Scădeţi inexplicabil şi rapid în greutate.
- Aveţi indigestie pentru prima oară după vârsta de 40 de ani.
- Nu aveţi poftă de mâncare, înghiţiţi greu sau tuşiţi fără motiv, pe lângă simptome de indigestie.
- Luaţi medicamente analgezice sau simptomele au început după ce aţi luat un medicament sau un supliment nou.
- Simţiţi un disconfort după exerciţiile fizice şi nu sunteţi sigur dacă e vorba de indigestie.
- Aveţi arsuri de când vă treziţi.

Vezi şi:
Balonare, Colici, Diverticuloză, Durere abdominală, Exces de greutate, Greaţă şi vărsături, Gaze intestinale, Infecţii cu candida, Probleme ale veziculei biliare, Respiraţie urât mirositoare, Sensibilitate alimentară, Sindrom de colon iritabil, Stres, Sughiţ

Infecții ale tractului urinar

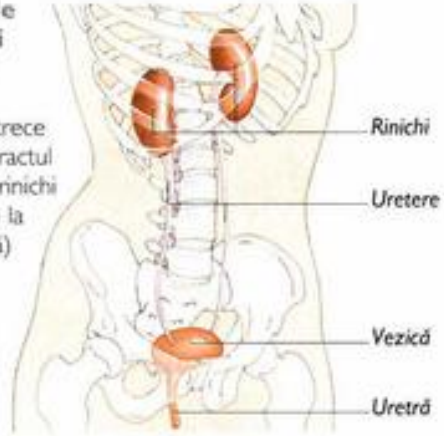
Inflamația și/sau infecția părților inferioare ale tractului urinar (vezica și uretra) afectează patru din cinci femei la un moment dat în viață. Aceste neplăceri nu sunt, în mod obișnuit, un risc pentru sănătatea generală. Dar este important să le tratăm prompt pentru a evita afectarea rinichiului, ceea ce ar deveni o problemă serioasă. Puteți folosi remedii naturiste pe lângă medicația prescrisă.

ȘTIAȚI?

Lezarea sau iritarea colului vezicii în timpul contactului sexual este cauza cea mai probabilă a cistitei și apare mai frecvent la începutul unei relații sexuale, când este numită „cistita lunii de miere".

Majoritatea infecțiilor tractului urinar sunt cauzate de bacteriile *Escherichia coli* (*E. coli*). Ele sunt în mod normal prezente în intestinul gros, dar se pot răspândi din anus spre deschiderea uretrei și în sus, în vezică. Dacă au condiții propice, bacteriile se pot instala în peretele vezical, unde se înmulțesc și duc la infecție și, eventual, la inflamație. Printre factorii favorizanți se numără o leziune a tractului urinar, pietre la rinichi, o anomalie anatomică, urină concentrată sau acidă și anumite componente alimentare.

Localizările inflamației sau altor infecții
Se poate petrece oriunde pe tractul urinar, de la rinichi (pielonefrită) la vezică (cistită) sau uretră (uretrită).



Simptome

Dacă aveți tractul urinar inflamat, puteți constata unele dintre următoarele simptome:

- Usturimi sau înțepături înainte, în timp sau imediat după ce urinați.
- O nevoie frecventă de a urina.
- Dureri în partea inferioară a abdomenului (dinspre vezică).
- Dureri în spate, deasupra taliei (provenind de la unul sau de la ambii rinichi).
- Sensibilitate în zona de deasupra osului pubian.
- Sânge în urină, făcând-o roz sau tulbure.
- Puroi în urină, făcând-o tulbure.
- O urină cu miros puternic, eventual de pește.
- Febră.
- O nevoie bruscă și imperioasă de a urina.

De ce femeile?

Există factori care fac ca cistita să apară mai des la femei decât la bărbați:

- Uretra relativ scurtă a femeilor permite bacteriilor un acces ușor în vezică.
- În timpul contactului sexual, vaginul, uretra și baza vezicii pot fi rănite, bacteriile fiind împinse și în uretră.
- Un tampon sau marginea unei diafragme anticoncepționale poate presa asupra peretelui vaginal superior și irita baza vezicii.
- Spumanții și gelurile spermicide pot irita uretra.
- În timpul sarcinii, presiunea exercitată de uterul mărit asupra vezicii poate îngreuna golirea ei completă, permițând instalarea infecției.
- După menopauză, mucoasa tractului urinar se poate subția treptat, poate deveni mai puțin elastică și mai vulnerabilă la iritații.

Metode preventive

- Pentru a elimina bacteriile sau alți factori iri-

tanți, beți zilnic 6-8 pahare de apă pentru ca urina să devină deschisă la culoare.
- Reduceți consumul de cofeină și alcool, care pot irita tractul urinar.
- Renunțați la fumat, căci nicotina poate irita tractul urinar.
- Spălați zona genitală numai cu apă, pentru a evita iritarea uretrei.
- Nu amânați urinatul. Dacă urina rămâne mult timp în vezică, se pot instala bacteriile.
- Spălați zona genitală înaintea contactului sexual. Femeile ar trebui să urineze înainte și după contact.
- Schimbați des tampoanele sau tampaxurile.
- Evitați băile cu săruri, cu spumant și deodorantele vaginale, care pot irita uretra.
- Nu purtați lenjerie intimă strâmtă sau groasă dacă suferiți de cistită repetată.
- Ca să preveniți ca bacteriile să adere la peretele vezical, beți zilnic suc de afine, cunoscute pentru proprietățile lor antiinflamatorii.
- Mâncați multe alimente bogate în vitamina C și flavonoide (v. p. 12) pentru a vă mări rezistența generală la infecții.
- Beți zilnic o cană cu ceai de echinacea (sau luați câteva picături de tinctură) și mâncați usturoi (sau luați pastile cu usturoi) pentru a vă crește imunitatea.
- Dacă cistita apare după ce ați înotat într-o piscină dezinfectată cu clor, evitați apa clorinată sau la ieșirea din bazin beți multă apă.
- Dacă cistita e o urmare a sexului, reduceți fricțiunea dintre penis și partea din față a vaginului superior intrând în erecție înainte de penetrare sau folosiți saliva ori un lubrifiant din comerț și evitați pozițiile care favorizează simptomele.



Cunoașteți apa de orz? Apa de orz este un leac tradițional pentru infecțiile tractului urinar. Preparați-o fierbând 1 linguriță cu boabe de orz în 1 l apă timp de o oră. Strecurați și aromați cu suc de lămâie și miere.

Tratament

Remediile naturiste nu sunt un substitut pentru tratamentul medical clasic. Oricum, măsurile schițate la „Metode preventive" și cele descrise în continuare pot fi utilizate împreună cu tratamentele recomandate de medic.

Leacuri din cămară: Încercați unul dintre următoarele remedii cu apă de orz pentru a reduce durerea arzătoare din timpul urinatului, adesea asociată cu infecțiile tractului urinar.
- Beți 2 căni mari cu apă de orz (v. fotografia). Apoi beți câte 1 cană mare la fiecare 20 de minute timp de trei ore.
- Pentru ca urina să fie mai puțin acidă, beți din oră în oră 1 cană cu apă de orz, la care ați adăugat 1 linguriță de bicarbonat de sodiu.

Fitoterapie
- Alinați simptomele cu ceai din mătase de porumb, până la de trei ori pe zi.

oașteți
. de orz?
de orz este un
radițional pentru
e tractului urinar.
ți-o fierbând
ită cu boabe de
l apă timp de o
ecurați și aromați
de lămâie și miere.

- Beți de trei ori pe zi ceai de buchu, care este antiseptic.
- Beți o cănită cu ceai de frunze de nalbă mare sau de rădăcină de eryngium de trei ori pe zi. Acestea sunt calmante și ușor diuretice.
- Strugurii ursului poate reduce numărul de bacterii în tractul urinar.
- Dacă senzația de arsură este puternică, faceți o spălătură cu ceai de mușețel concentrat.
- În caz de infecție renală, beți des ceai călduț de echinacea și pir.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.



Nalba mare
Această plantă comună este folosită pentru a calma inflamațiile sistemului urinar, ca cistita și uretrita.

Aromaterapie: Uleiurile esențiale pot fi benefice datorită efectului lor antiseptic.

- Puneți câte 2 picături de ulei de boabe de ienupăr, eucalipt și santal într-o cadă cu apă caldă. Îngenunchează și stropiți cu această apă zona pleviană. Repetați de mai multe ori, apoi cufundați-vă în apă timp de 10 minute. Evitați uleiul din boabe de ienupăr dacă sunteți sau ați putea fi însărcinată.

Hidroterapie: Stropirea cu apă caldă și rece a regiunii pelviene — trei minute cu apă caldă, apoi un minut cu apă rece, repetând de 3–4 ori — poate ajuta la combaterea infecțiilor tractului urinar. Activează circulația locală și aduce astfel în zonă mai multe celule albe și alți agenți care luptă împotriva infecțiilor. Sau faceți băi de șezut calde și reci, alternativ (v. p. 45).

Echinacea
Proprietățile de sporire a imunității și antimicrobiene ale acestei plante ajută în caz de infecții ale tractului urinar.



Homeopatie

- Apis: pentru usturimi și dureri la urinat, dureroase fiind mai ales ultimele picături.
- Cantharis: pentru urinat frecvent cu dureri care ard sau când urina se elimină greu.
- Causticum: pentru dureri arzătoare la urinat.
- Sarsaparilla: pentru dureri la sfârșitul urinatului.



Cantarida
Acest gândac este sursa remediului homeopatic Cantharis, folosit în caz de dureri cu usturime, ca cele specifice cistitei.

Când să apelați la medic

- **Simțiți oricare dintre simptomele unei infecții a tractului urinar (v. p. 201).**
- **Urina are sânge, este roz sau tulbure.**

Cereți urgent ajutor dacă:

- **Aveți dureri de spate, pe lângă oricare dintre simptomele de mai sus.**
- **Este afectat un bebeluș sau un copil.**

Vezi și:
Dificultăți la urinat, Durere abdominală, Incontinență urinară, Probleme ale prostatei

Infecții cu candida

Candida albicans este o ciupercă care trăiește de obicei în intestine, împreună cu multe alte tipuri de microorganisme. Acestea sunt cunoscute sub numele generic de floră intestinală. Echilibrul care există în mod natural între ele împiedică înmulțirea unora peste nivelul normal. Când acest echilibru este tulburat, candida se poate înmulți în mod necontrolat, provocând infecții.

ȘTIAȚI?

Cercetările arată că vechea metodă de tratare a candidozelor vaginale cu iaurt aplicat direct pe vulvă și în vagin este ineficace. Testele indică însă că ovulele vaginale care conțin extras inodor de usturoi și bacterii *Lactobacillus acidophilus* pot combate candida și ajută la restabilirea echilibrului florei locale de microorganisme.

Numite și candidoze, infecțiile cu candida pot apărea pe orice mucoasă sau zonă cutanată umedă. În vagin, candidoza produce o scurgere vâscoasă și albicioasă, însoțită deseori de mâncărimi și usturime. Candidozele bucale — sau aftele — duc la apariția pe pereții cavității bucale și pe limbă a unor ulcerații albicioase, usturătoare și ușor umflate. Candida mai poate afecta mameloanele și pielea din jurul unghiilor. Bebelușii pot avea eriteme infectate cu candida; de obicei acestea sunt de culoare roșu aprins cu pete albicioase. Infecția cu candida generalizată la nivelul întregului corp este o boală rară, dar gravă.

Persoanele cu o sănătate precară pot fi afectate de înmulțirea necontrolată a candidei în intestin, cu simptome variate, de la probleme de digestie, gaze intestinale, balonare, până la oboseală accentuată, dureri de cap sau alte dureri.

Infecția cu candida poate fi declanșată de orice factor care produce dezechilibre la nivelul florei bacteriene în corp — de exemplu, sănătate precară, sarcină, stres, tratamente cu antibiotice, steroizi administrați oral, pilule contraceptive. Alte posibile cauze includ diabetul necontrolat, hipoaciditatea gastrică, un consum mare de alimente conținând drojdie, de alcool și carbohidrați rafinați, ca zahărul și făina albă.



Alimente anticandida
Includeți în dietă alimente care împiedică apariția candidozei, cum ar fi iaurt cu culturi vii, vegetale cu frunze verzi, usturoi și ulei de măsline.

Metode preventive

Dietă: Vă puteți crește rezistența la candidoze modificându-vă obiceiurile alimentare:

- Eliminați sau reduceți alimentele care conțin adaos de zahăr și carbohidrați rafinați.
- Reduceți consumul de alimente conținând zaharuri naturale (precum lapte, fructe sau vin).
- Nu beți mai mult de trei căni pe zi de băuturi cofeinizate: ceai, cafea sau cola.
- Mâncați câte 2 căței de usturoi de trei ori pe zi: zdrobiți sau tocați fin în sosuri de salată sau adăugați la supe și ciorbe la final. Puteți lua și capsule sau tablete cu usturoi.
- Alegeți mai multe alimente cu vitamine B, în special biotină și vitaminele B_6 și B_{12}.
- Mâncați zilnic iaurt cu culturi vii de *Lactobacillus acidophilus*, care ajută la menținerea echilibrului benefic al florei intestinale. Acidophilus

există și sub formă de tablete, capsule sau praf.
- Mențineți un regim alimentar sănătos, cu mult fier, magneziu, seleniu, zinc, flavonoide și vitaminele A, C și E (v. p. 12).

Prevenirea candidozelor vaginale: Dacă sunteți predispusă la candidoze vaginale, luați următoarele măsuri:
- Purtați lenjerie intimă din bumbac în locul celei din materiale sintetice și ciorapi cu port-jartier, în locul dresurilor. Evitați pantalonii strâmți. O bună circulație a aerului în zona genitală împiedică apariția candidozelor.
- Faceți baie sau duș cu apă cât mai rece.
- Schimbați frecvent prosopul. Ștergeți-vă cu multă grijă în zona genitală; pielea lezată este mai vulnerabilă la infecții cu candida.
- Evitați săpunurile parfumate, spumantele și alte produse cosmetice pentru baie. Nu folosiți deodorante vaginale, pentru că acestea pot cauza iritații ale pielii, făcând-o astfel vulnerabilă.
- Folosiți lubrifianți sexuali dacă simțiți că aveți vaginul uscat, deoarece frecarea din timpul actului sexual poate produce mici leziuni, care favorizează apariția candidozelor.
- Când mergeți la toaletă, ștergeți-vă din față spre spate pentru a împiedica microorganismele din flora intestinală să pătrundă în vagin.

Tratament

De la farmacie

- Pentru infecții cu candida ale vulvei, aplicați soluție de acid boric: diluați 1 linguriță de cristale de acid boric în 1 litru de apă călduță.
- Pentru candidoze intestinale, luați acid caprilic (extras de nucă de cocos) sub formă de capsule.

Fitoterapie: Următoarele remedii din plante sunt cunoscute ca inhibitoare ale înmulțirii candidei intestinale: nuc negru, hidrastis și ulei de sovârv. Există și capsule sau tincturi.
Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Aromaterapie: Uleiurile de levănțică, cimbru și arbore de ceai sunt antifungice.
- Îngenunchează în cada cu apă în care ați adăugat în prealabil uleiuri esențiale (v. desenul alăturat) și stropiți-vă cu apa din cadă în zona genitală înainte de a vă cufunda în apă. Stați în baie cel puțin zece minute.
- Amestecați 2 picături de ulei de cimbru dulce și 4 de ulei de levănțică cu 2 1/2 linguriță de ulei presat la rece, ca uleiul de migdale dulci sau cel de măsline. Aplicați ușor pe vulvă, pentru a calma usturimea.
- Aplicați 2 picături de ulei de arbore de ceai pe un tampon ușor umezit și introduceți-l în vagin. Lăsați-l înăuntru timp de trei-patru ore.



Baie contra candidozei
Puneți 6 picături de ulei de arbore de ceai și 2 de ulei de cimbru dulce în apa de baie sau adăugați câteva frunze de păpădie.

Când să apelați la medic

- Candidoza nu dispare după câteva zile de autotratament.
- Este afectat un nou-născut sau un copil.
- Aveți o candidoză bucală.
- Bănuiți că aveți o infecție cu candida la nivelul mameloanelor.

Vezi și:
Diabet,
Eritem fesier,
Probleme vaginale

Iritații și scurgeri oculare

Conjunctivita sau ochii roșii este forma cea mai comună de iritație oculară, ea provocând usturime, roșeață și/sau scurgeri. Blefarita produce simptome similare, ambele afecțiuni putând fi rezultatul unei răniri, infecții, corp străin în ochi, al unei alergii sau al expunerii la substanțe iritante, precum cele din fumul de țigară și din gazele de eșapament ale vehiculelor.

ȘTIAȚI?

Lipsa de vitamina A este cea mai obișnuită cauză a ochilor uscați. Vitamina A din alimente (ficat, lapte, pește gras, legume portocalii și galbene, verdețuri și ouă) este mai eficace decât suplimentul farmaceutic pentru afecțiuni oculare.

Conjunctivita este o inflamare a conjunctivei, membrana transparentă care acoperă albul ochilor și căptușește pleoapele. Aceasta se înroșește, devine granuloasă și dă mâncărimi, producând o scurgere care, în conjunctivita infecțioasă, face ca în timpul somnului pleoapele să se lipească. În conjunctivita alergică — deseori asociată cu rinita alergică — scurgerea este transparentă, iar pleoapele sunt umflate. Poate exista o sensibilitate anormală la lumină.

Blefarita, inflamația pleoapelor, provoacă roșeață, iritație și o piele solzoasă la marginea pleoapelor. Pe pleoape și pe gene pot apărea puncte zgrunțuroase, de secreție uscată. Această afecțiune, asociată uneori cu mătreața sau eczemele, are tendința să reapară periodic.

Metode preventive

Reduceți riscul de conjunctivite încurajându-i pe membrii familiei să nu folosească decât prosopul lor și, dacă au astfel de afecțiuni, să se trateze. Protejați-vă ochii cu ochelari atunci când efectuați operațiuni care generează praf sau fum ori când înotați în bazin, dacă sunteți sensibil la clor.

Dacă sunteți predispus la infecții oculare, creșteți-vă rezistența consumând câte cinci porții de fructe și legume zilnic, inclusiv fructe de pădure, fructe și legume de culoare galbenă sau portocalie. Evitați alimentele preparate cu făină albă și zahăr.

Corpi străini în ochi

Particulele de praf pot fi îndepărtate prin clipire. Pentru corpi de dimensiuni mai mari folosiți metoda de mai jos. Apelați la medic dacă un corp străin ajunge pe pupilă sau s-a înfipt în ochi.



1 Pleoapa inferioară: Spălați ochiul cu apă sau încercați să scoateți corpul străin atingând doar albul ochiului cu colțul umezit al unei bucăți de tifon curat.

2 Pleoapa superioară: Ținând genele cu mâna, trageți ușor de pleoapă în afară și în jos, peste pleoapa inferioară, sau încercați să dislocați corpul străin clipind sub apă.

Tratament

Dacă aveți o infecție oculară, trebuie să evitați să vă atingeți ochii, spălându-vă totodată cât mai des pe mâini. Trebuie, de asemenea, să schimbați frecvent prosoapele și așternuturile, pentru a preveni o reinfectare. Dacă aveți atât blefarită, cât și mătreață, puteți trata ambele probleme în același timp.

Dietă: Contra iri
origine alergică,
lactate, ceaiul și ca

De la farmacie:
luați suplimente d
A, B și E și flavon
fecțioasă, încercați
a ochilor pe bază

Homeopatie
- Aconitum: pent
granuloși, roșii și
te. Simptomele p
- Apis: dacă pleoa
- Belladonna: pent
sibili la lumină și
- Euphrasia: dacă
băiați ochii cu c
în apă distilată. F
tru fiecare ochi.
- Pulsatilla: în caz
sau iritație, dar c
cioase.

Fitoterapie: Îmbă
beți pe foc mic infu
a steriliza lichidul,
tr-un tifon curat) î
Folosiți infuzie pr
aruncați infuzia răn

Pentru a vă spo
dintr-un amestec
brusture și lemn du
două ori pe zi timp

Atenție: Pentru sigur

Dietă: Contra iritației oculare persistente și de origine alergică, excludeți din dietă produsele lactate, ceaiul și cafeaua.

De la farmacie: În caz de infecție și iritație, luați suplimente de ulei de luminiță, vitaminele A, B și E și flavonoide. Pentru conjunctivita infecțioasă, încercați să folosiți o soluție de spălare a ochilor pe bază de acid boric.

Homeopatie

- Aconitum: pentru ochi care ard, uscați și granuloși, roșii și inflamați, cu pleoapele umflate. Simptomele pot fi provocate de un vânt rece.
- Apis: dacă pleoapele sunt roșii și umflate.
- Belladonna: pentru ochi uscați, injectați și sensibili la lumină și simptome ce evoluează rapid.
- Euphrasia: dacă ochii sunt lăcrimoși și ard. Îmbăiați ochii cu câteva picături de tinctură puse în apă distilată. Folosiți o soluție proaspătă pentru fiecare ochi.
- Pulsatilla: în caz de scurgere gălbuie fără arsură sau iritație, dar când pleoapele dor și sunt lipicioase.

Fitoterapie: Îmbăiați ochii cu ceai de silur. Fierbeți pe foc mic infuzia timp de 10 minute pentru a steriliza lichidul, apoi răciți și strecurați (printr-un tifon curat) într-un pahărel de ochi steril. Folosiți infuzie proaspătă pentru fiecare ochi și aruncați infuzia rămasă.

Pentru a vă spori imunitatea, faceți o infuzie dintr-un amestec de silur, echinacea, lipicioasă, brusture și lemn dulce. Beți 1 cană o dată sau de două ori pe zi timp de două săptămâni.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Presopunctură pentru ochi

Calmați ochii iritați apăsând unul sau mai multe dintre punctele descrise mai jos timp de două minute. Dați drumul, respirați și repetați din nou.

- Punctul *tai yang*, aflat la un deget distanță de marginea osoasă exterioară a ochiului, la același nivel cu vârful urechii.
- Punctul V I, imediat deasupra colțului interior al ochiului, la marginea interioară a sprâncenei.





- Punctul F 3 de pe fața piciorului, între primul și al doilea deget, împreună cu punctul VB 37 de pe fluierul piciorului, la cinci degete deasupra vârfului exterior al osului gleznei, drept în sus, în fața șanțului osos din exteriorul piciorului.



Când să apelați la medic

- Când problema oculară vă provoacă durere.
- Când există o secreție abundentă, colorată.
- Când vă este afectată vederea.
- Când simptomele nu se ameliorează în două zile.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Ați suferit o rănire la ochi.
- Vederea vă este puternic afectată.

Vezi și:
Probleme ale părului și pielii capului, Probleme de vedere, Rinită alergică

Îmbătrânire

Nu există încă nici un medicament-minune sau un tratament care să prevină toate simptomele fizice ale îmbătrânirii şi să ne ajute să trăim mai mult. Există însă multe metode naturale sigure pentru ameliorarea unor probleme legate de îmbătrânire, astfel încât să fim cât mai în formă şi să ne simţim cât mai bine, pentru a ne bucura din plin de viaţă.

ŞTIAŢI?

Practica religioasă se pare că favorizează longevitatea. Cercetările arată că ea reduce riscurile de atac de cord, hipertensiune şi sinucidere. Acest fapt se poate datora atât sentimentului de speranţă asociat credinţei religioase, cât şi sprijinului social oferit de Biserică.

Îmbătrânirea se datorează încetinirii procesului de diviziune celulară, uzurii mecanice, pierderii continue de celule cerebrale, distrugerilor genetice datorate diverşilor factori de mediu şi oxidării determinate de radicalii liberi. Aceste molecule de oxigen instabile sunt produse în celule prin metabolizare şi se înmulţesc datorită unor factori ca fumatul, o dietă nesănătoasă şi anxietatea. Cu vârsta, aceşti radicali liberi reduc elasticitatea pielii, a vaselor de sânge şi a tendoanelor, precum şi eficacitatea funcţionării organelor şi articulaţiilor. Totuşi, dacă în tinereţe şi la a doua tinereţe v-aţi pus baze solide sănătăţii, aveţi mai multe şanse să o menţineţi şi la bătrâneţe.

Metode preventive

Este posibil să nu puteţi împiedica albirea părului sau apariţia ridurilor, însă puteţi face multe lucruri pentru a nu face burtă, pentru a preveni tulburările minţii, slăbirea vederii, înţepenirea articulaţiilor şi multe alte neajunsuri care apar o dată cu vârsta. Vă puteţi, de asemenea, proteja sistemul imunitar şi preveni, într-o anumită măsură, bolile asociate bătrâneţii, cum sunt boala Alzheimer, boala arterială, artrita şi osteoporoza.

Este important să rămâneţi activ fizic şi psihic. Principalele căi de a realiza acest lucru sunt menţinerea preocupărilor şi activităţilor sociale, păstrarea legăturilor cu cei din jur, exerciţiile fizice regulate, hrana sănătoasă şi renunţarea la fumat.



Rămâneţi activi
Rămâneţi plini de viaţă atât fizic, cât şi mintal şi la o vârstă mai înaintată. Cei care se văd cu prieteni şi se interesează de multe lucruri îmbătrânesc mai tihnit.

Expuneţi-vă pielea la lumină naturală, astfel încât să se producă suficientă vitamina D necesară oaselor puternice; evitaţi însă expunerea în exces la razele ultraviolete în perioada lor de intensitate maximă (între orele 10 şi 15).



Sănătate mintală: Activități precum participarea la discuții interesante, lectura unei cărți sau a unui ziar, rezolvarea unor integrame, o partidă de șah sau de bridge contribuie la prevenirea pierderii conexiunilor nervoase din creier.

Legături cu cei din jur: Niște relații bune cu familia și prietenii îmbogățesc și prelungesc viața, probabil fiindcă reduc stresul, stimulează creșterea nivelurilor unor substanțe chimice din organism care creează o stare de bine și oferă un motiv în plus pentru a trăi. Chiar îngrijirea unui animal de casă prelungește viața prin reducerea stresului și scăderea tensiunii arteriale.

Controlul stresului: Stresul excesiv accelerează îmbătrânirea. El poate provoca boli arteriale și apariția unor boli precum infecțiile, artrita și migrena. Reduceți la minim presiunile din viața de zi cu zi și învățați să vă controlați reacțiile față de cele ce nu pot fi depășite (v. p. 344).

Sexul: Cei care fac sex în mod regulat au tendința să trăiască mai mult, poate datorită intimității emoționale și exercițiului fizic pe care îl implică, eliberării de stres prin îmbrățișări și creșterii nivelului hormonilor produși în timpul orgasmului, hormoni care dilată vasele de sânge.

Exerciții: Faceți cel puțin o jumătate de oră de exerciții fizice moderate, cinci zile pe săptămână. Acestea vă remontează moralul, vă stimulează capacitatea mintală și contribuie la sănătatea inimii, plămânilor, pielii, ochilor și țesuturilor.

Consultați medicul dacă nu sunteți siguri ce fel de exerciții vi se potrivesc, mai ales dacă aveți o problemă de sănătate. Printre exercițiile cele mai populare pentru persoane în vârstă figurează înotul și exercițiile aerobice ușoare. Exercițiile de tipul mersului pe jos, tenisului și dansului ajută la prevenirea osteoporozei. Yoga și tai chi cresc elasticitatea, majoritatea exercițiilor întărind mușchii într-o oarecare măsură. S-a dovedit că exercițiile regulate de yoga reduc durerile și suferințele bătrâneții.

Menținerea tinereții pielii

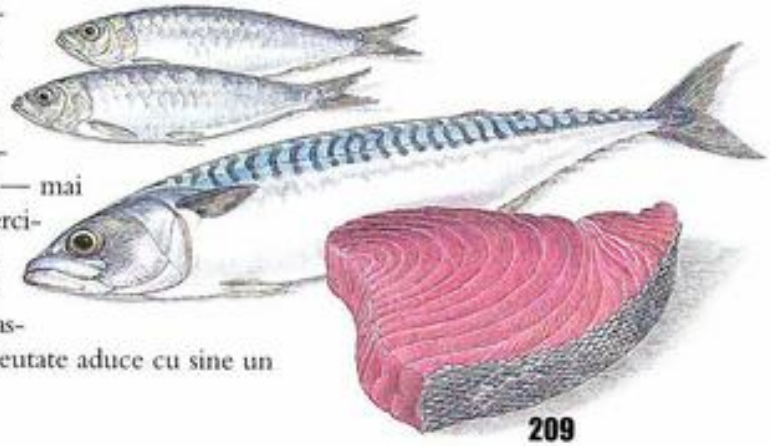
Următoarele măsuri vă ajută să vă păstrați pielea tânără:

- **Protejați-vă de expunerea excesivă la soare.**
- **Preveniți uscarea tenului și apariția ridurilor folosind o loțiune hidratantă cu un FPS de cel puțin 15.**
- **Ungeți zilnic pielea cu ulei antioxidant, preparat adăugând 1 picătură de ulei de geraniu sau cimbru la 1 linguriță de ulei de migdale dulci. (Preparați acest amestec și folosiți-l proaspăt.)**



Grăsimi bune
Acizii grași omega-3 din pește gras (sardine, macrou și ton) contribuie la menținerea vaselor de sânge în stare bună. Mâncați săptămânal trei porții de câte 90 g.

Dietă: Oamenii bine hrăniți, dar care nu depășesc greutatea normală, îmbătrânesc de regulă mai încet și suferă de mai puține boli. O dietă săracă — mai ales combinată cu lipsa exercițiului fizic — poate duce la acumularea de grăsime în jurul abdomenului. Această formă de creștere în greutate aduce cu sine un



risc crescut de diabet și boală arterială, care la rândul lor scad calitatea vieții și longevitatea.

Cu vârsta, eficiența sistemului digestiv scade și deci aveți nevoie de o dietă mai nutritivă, cu mai puține alimente procesate și grase și mai multe alimente bogate în nutrienți antioxidanți (beta-caroten, vitaminele C și E, seleniu și zinc) și pigmenți din plante (flavonoide). Evitați alcoolul în cantități mari. Totuși, dacă beți alcool, un pahar de vin în fiecare zi stimulează apetitul și reduce riscul bolilor de inimă.

Fitoterapie

- Usturoi: Stimulează imunitatea și circulația; includeți în dieta zilnică un cățel de usturoi crud și pisat sau luați capsule cu usturoi.
- Ginkgo biloba: Pentru a stimula funcțiile mintale (mai ales memoria) și circulația beți zilnic o cană de ceai făcut din această plantă.
- Ginseng: Împotriva pierderii apetitului sexual sau slăbiciunii generale, luați zilnic rădăcină de ginseng măcinată, sub formă de ceai sau tablete.
- Ceai verde: Pentru efectele sale antioxidante și de fluidizare a sângelui.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

De la farmacie: Luați suplimente de vitamina B_{12} și antioxidanți (seleniu, beta-caroten și vitaminele C și E).

Masaj și aromaterapie

Beneficiile generale ale masajului, ca îmbunătățirea circulației și relaxarea mușchilor, îl transformă într-un factor care contribuie la menținerea sănătății; ajutând și la tratarea indigestiei, artritei și a durerilor și suferințelor asociate bătrâneții. Rugați o rudă sau un prieten să vă facă din când în când un masaj. Adăugați uleiuri esențiale la uleiul sau loțiunea de masaj pe care o folosiți. Alegeți uleiurile în funcție de efectul dorit.



Ulei de masaj pentru relaxare
Câte 2 picături de ulei de geraniu, de levănțică și de santal și 1 de ylang ylang, la 2 lingurițe de loțiune neparfumată sau de ulei de floarea soarelui sau de migdale dulci.

Ulei de masaj revitalizant
Câte 2 picături de ulei de șerlai, de boabe de ienupăr și de rozmarin, la 2 lingurițe de loțiune sau ulei la fel ca mai sus. (Evitați acest amestec în timpul sarcinii.)

Când să apelați la medic

- Vă simțiți deprimat pentru că îmbătrâniți.
- Aveți simptome tipice de boală, care nu dispar folosind tratamente naturale.

Vezi și:
Artrită, Boală arterială, Diabet, Hipertensiune, Osteoporoză, Pierderea auzului, Pierderea memoriei, Probleme de menopauză, Probleme de vedere

Remediu cla
Tratați luxațiile
cu odihnă, ghea
o pungă rece),
înălțare a p
— o com



Întinderi și luxații

Întinderea este lezarea unui mușchi și a tendonului său, iar o luxație este lezarea unui ligament care leagă și susține oasele de fiecare parte a unei articulații și capsula fibroasă care înconjoară articulația. Ambele tipuri de leziuni sunt produse de o smucire sau o răsucire bruscă a părții afectate, care întinde prea tare țesuturile sau le rupe, și sunt frecvente la sportivi.

Simptomele întinderilor și luxațiilor sunt durere, umflare și învinețire. Întinderea musculară apare ca urmare a unui efort neobișnuit sau la exerciții fizice sau ridicări imprudente. Luxația de gleznă este provocată de sucirea gleznei pe un teren denivelat. Țesuturile din jurul articulațiilor degetelor și ale fațetelor articulare ale coloanei (v. p. 158) sunt alte locuri unde apar des luxații.

Pentru a evita luxațiile, fiți atenți cum mergeți, purtați încălțăminte adecvată pentru sport și renunțați la pantofii care lasă gleznele să se răsucească ușor. Pentru a evita întinderile, faceți încălzire și mișcări de întindere înaintea exercițiilor.

Remediu clasic
Tratați luxațiile și întinderile cu odihnă, gheață (sau o pungă rece), imobilizare și înălțare a părții afectate — o combinație salutară.



Tratament

- În primele două zile, la interval de câteva ore aplicați câte 10 minute o pungă cu gheață, bine învelită. Apoi alternați o compresă fierbinte cu o compresă rece. Folosiți un bandaj elastic. Dacă pielea amorțește sau se învinețește, îndepărtați sursa de rece. Cereți ajutor medical dacă senzația și culoarea normală nu revin în câteva minute.
- Ridicați partea afectată ca să scadă umflătura.
- Odihniți încheietura sau mușchiul măcar 48 de ore, apoi începeți să-l mișcați ușor.

Dietă

- Adăugați în mâncare turmeric, condiment puternic antiinflamator.
- Mâncați ananas. Conține bromelină, o enzimă care ajută la reducerea inflamației.
- Consumați alimente bogate în calciu și magneziu (v. p. 12), nutrienți esențiali pentru mușchi.

Fitoterapie

- Pentru a grăbi vindecarea, puneți unguent cu tătăneasă sau cu arnica pe locul rănit înainte de a-l bandaja. Nu folosiți aceste remedii pe pielea crăpată.
- Pentru a reduce inflamația, faceți un ceai sau luați un supliment din planta indiană boswellia.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie

- Arnica: imediat după leziune.
- Rhus toxicodendron: pentru întinderi grave, când durerea este alinată de o mișcare ușoară.

Când să apelați la medic

- **Simptomele sunt severe sau nu se ameliorează după două-trei zile.**

Cereți urgent ajutor dacă:

- **Partea afectată are un aspect urât și/sau nu o puteți mișca.**

Vezi și:
Dureri de spate, Dureri și rigiditate musculară

Leşin

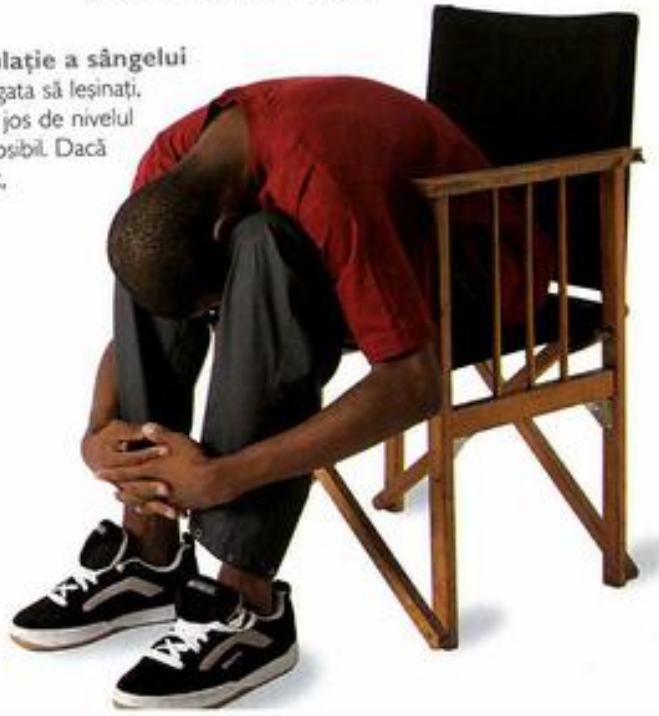
Atunci când la creier nu ajunge suficient oxigen, se poate produce o scurtă pierdere a conştienţei, cunoscută sub numele de leşin. Revenirea este de obicei rapidă, deoarece căderea la pământ aduce capul la acelaşi nivel cu inima, ceea ce repune sângele, şi deci oxigenul, în mişcare către creier. Pierderea prelungită a conştienţei (peste un minut) necesită tratament de urgenţă.

Leşinul este provocat de o reducere subită a cantităţii de sânge în creier, care este astfel privat de zahăr şi alţi nutrienţi, precum şi de oxigen. Leşinul poate avea cauze medicale grave, dar şi cauze benigne. El poate fi provocat, de exemplu, de căldura combinată cu lipsa de aer. Alte cauze posibile sunt:

- Statul mult timp în picioare, nemişcat, care face venele picioarelor să se dilate şi să se umple de sânge, lăsând mai puţin sânge pentru creier.
- Foamea, care poate avea ca efect un nivel scăzut al zahărului în sânge.
- Respiraţia prea rapidă (hiperventilaţia) din cauza anxietăţii. Aceasta reduce nivelul de bioxid de carbon în sânge şi cantitatea de oxigen care poate fi furnizată celulelor creierului.
- Un şoc — de exemplu, în urma asistării la un accident sau aflarea unei veşti proaste — care afectează nervul ce controlează tensiunea arterială.
- O anemie gravă, febră, diabet necontrolat, boli cardiace şi circulatorii, precum şi alte afecţiuni.
- O nouă medicaţie.

Leşinul este deseori precedat de senzaţii neplăcute, precum ameţeală, transpiraţie lipicioasă şi greaţă. Alte semnale de avertizare pot fi căscatul repetat, senzaţia de fierbinţeală, tremuratul, paloarea şi dificultăţile de respiraţie. Puteţi simţi că vă sufocaţi şi aveţi nevoie de aer curat, iar unele persoane au sentimentul unei catastrofe iminente.

Majoritatea oamenilor se simt din nou bine la scurt timp după un leşin, în afară de cazul când s-au rănit de un obiect dur în urma căderii. Dacă v-aţi lovit la cap destul de puternic pentru a vi se forma un cucui mare sau o rană, consultaţi doctorul; puteţi avea un traumatism sau o fractură.



Repunerea în circulaţie a sângelui
Dacă simţiţi că sunteţi gata să leşinaţi, aşezaţi-vă cu capul mai jos de nivelul inimii, cât de repede posibil. Dacă este greu să staţi culcat, aşezaţi-vă cu capul între genunchi.

Metode preventive

- Mâncaţi regulat. Dacă săriţi peste o masă, luaţi o gustare hrănitoare, bogată în fibre, cum ar fi un sandvici cu pâine integrală, un măr, o banană sau câteva nuci, pentru a menţine nivelul de zahăr în sânge. Nu săriţi peste micul dejun.

- Mâncați o dietă echilibrată, cu multe alimente bogate în fibre și cu cantități limitate de carbohidrați rafinați, precum făina albă și zahărul. Un astfel de regim protejează pancreasul — glanda care produce insulină, hormonul care reglează nivelul zahărului în sânge. Un pancreas suprastimulat poate reacționa la consumul de carbohidrați rafinați producând prea multă insulină, ceea ce duce la o cădere bruscă a nivelului de zahăr în sânge și poate provoca un leșin.
- Deschideți o fereastră sau porniți aerul condiționat dacă vă este prea cald sau nu aveți aer.
- Verificați-vă respirația. Hiperventilația este o reacție obișnuită la stres. Faceți zilnic exerciții de respirație lentă și profundă (v. p. 77).
- Când stați nemișcat în picioare mai mult timp, stimulați-vă circulația balansându-vă în față și în spate pe călcâie și pe articulațiile degetelor de la picioare sau contractând și relaxând alternativ mușchii gambelor.
- Pentru a evita senzația de leșin când vă ridicați din poziția culcat, opriți-vă câteva momente în poziția șezând, apoi ridicați-vă ușor.
- Dacă sunteți hipotensiv, beți zilnic o cană de ceai de păducel. Dar mai întâi citiți pp. 30–33 pentru măsuri de siguranță.

Tratament

Postură: Uneori leșinul este provocat de o comprimare subită a vaselor sangvine de la ceafă — de exemplu, la o smucitură bruscă sau violentă a capului, lateral sau înapoi. Dacă suspectați o asemenea comprimare, stați drept și imaginați-vă că partea de sus a cefei vă este atașată, ca printr-o coardă întinsă, de tavan. Ridicați-vă capul deasupra umerilor și mențineți umerii în jos, relaxați.

Când cineva a leșinat

Dacă persoana respiră normal și nu a suferit nici un traumatism serios, ridicați-i picioarele deasupra nivelului capului și desfaceți-i hainele care strâng. Acest lucru favorizează circulația sângelui în creier. Îndepărtați-i pe curioși. Când persoana își recapătă conștiența, sfătuiți-o să stea așezată sau culcată calm, până la recuperarea completă.



Pentru leșin prelungit

Dacă persoana nu își revine după un minut, cereți ajutor medical și urmați etapele de mai jos.

1 Asigurați-vă că persoana leșinată respiră fără dificultate și înclinați-i ușor capul înapoi, pentru a menține deschise căile respiratorii.



2 Dacă ați observat când a leșinat o persoană și știți că nu are leziuni ale gâtului sau ale șirea spinării, puneți-o în poziție laterală de recuperare: stând în genunchi lângă ea, îndoiți-i piciorul și apoi brațul aflat pe aceeași parte, peste corp. Ridicați celălalt braț deasupra capului.



3 Întoarceți ușor persoana în așa fel, încât obrazul să se sprijine pe palma brațului îndoit, iar piciorul de deasupra să stabilizeze corpul. Ridicați-i bărbia pentru a-i ușura respirația.

Respirație: În cazul în care vă hiperventilați (respirați prea rapid), încercați să inspirați aer încet și profund către abdomen sau împreunați-vă mâinile peste gură și nas în timp ce respirați; acest lucru face să crească nivelul bioxidului de carbon și vă ajută să vă reveniți. Sau exprirați și inspirați într-o pungă de hârtie (v. fotografia alăturată).



Regularizarea respirației
Respirați continuu pe gură într-o pungă de hârtie (nu folosiți plastic), astfel încât să se umfle și să se dezumfle atunci când expirați și inspirați.

Dietă: Nu acceptați să luați alcool medicinal, care vă poate face să vă înecați sau să vomați și să inhalați voma din cauza nivelului scăzut de conștiență. Imediat ce senzația de leșin a trecut, beți niște apă rece, cu înghițituri mici. La recuperarea completă a conștienței, consumați ceva dulce — bomboană, biscuit, miere, suc de fructe ori ceai sau cafea îndulcită. Pe urmă consumați alimente mai hrănitoare și bogate în fibre, altfel s-ar putea să simțiți din nou că leșinați atunci când nivelul ridicat de zahăr în sânge indus de gustarea dulce începe să scadă.

Homeopatie: Administrați-vă remediul ales din 10 în 10 minute dacă simțiți că ați putea leșina sau imediat după ce v-ați revenit, apoi folosiți-l la nevoie. Printre remediile utile se numără:

- Arnica: pentru un șoc emoțional.
- Aconitum: pentru o teamă care rămâne după un șoc.
- Gelsemium: dacă vă simțiți slăbit și zdruncinat după un șoc emoțional.
- Ignatia: dacă ați primit vești proaste sau vreun alt șoc și simțiti că nu vă mai puteți controla.
- Pulsatilla: după un șoc emoțional, când vă vine să plângeți și vă simțiți mai bine dacă sunteți consolat sau dacă ieșiți la aer curat.

Aromaterapie: Inhalarea unor săruri (cristale de carbonat de amoniu) reprezintă un remediu tradițional. Puteți obține efecte asemănătoare dacă aveți senzația de leșin, inhalând vaporii unor uleiuri esențiale.

- Pentru a vă reveni în simțiri și a vă limpezi mintea, masați câteva picături de ulei de lavandă nediluat la tâmple și pe dosul încheieturii mâinilor.
- Pentru a vă calma și a vă revitaliza, picurați câteva picături de ulei de levănțică pe un șervețel și inhalați vaporii câteva minute.



Revigorare instantanee
Aplicarea de ulei de levănțică pe tâmple poate înlătura rapid senzația de leșin. Puteți, de asemenea, pune câteva picături din acest ulei peste ulei de migdale dulci sau de germeni de grâu, făcând cu ajutorul lui un masaj înviorător după un episod de leșin.

Fitoterapie: Următoarele infuzii grăbesc recuperarea după un leșin. Nu beți nimic dacă simțiți că sunteți gata să leșinați, pentru că acest lucru vă poate face să vă înecați.

- După ce v-ați recăpătat conștiența, luați câteva înghițituri de ceai de ghimbir, rozmarin sau soc.
- Dacă leșinul este urmarea unui șoc emoțional și dacă vă simțiți în continuare tensionat sau stresat, beți zilnic până la patru căni de infuzie de roiniță și mușețel.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Prim ajutor floral

Combinația dintre esențele florale Star of Bethlehem, Rock Rose, Cherry Plum, Impatiens și Clematis — cunoscut ca Remediu de salvare — vă ajută să vă reveniți după leșin. Puneți câteva picături pe limbă sau luați-le în puțină apă rece. Repetați la câteva minute, până când vă simțiți mai bine.



Presopunctură pentru victima unui leșin

Folosiți următoarele puncte pentru a resuscita o persoană care a leșinat, dar nu și dacă este rănită la cap, ceafă sau coloana vertebrală.

- Apăsați ferm cu unghia degetului mare punctul VG 26 aflat în șanțul dintre nas și buza superioară. Continuați până când persoana își revine, ținându-vă cealaltă mână pe fruntea ei, chiar deasupra liniei părului.
- În timp ce persoana își revine, aplicați o presiune fermă asupra punctului Sp 6, la patru degete deasupra vârfului osului gleznei, în interiorul gambei, chiar în spatele tibiei. (Nu folosiți acest punct la o femeie însărcinată.)





Cereți urgent ajutor dacă:

- Leșinați pentru prima dată sau cu simptome neobișnuite.
- Leșinul are drept consecință o leziune craniană sau o altă leziune posibil gravă.
- Victima rămâne inconștientă mai mult de un minut.
- După revenire suferiți de confuzie, amorțeală, pierderea vederii sau dificultăți de mișcare.

Vezi și:
Amețeli, Anemie, Boală arterială, Diabet, Stres, Șoc

Lezare prin solicitare repetată

Lezarea mușchilor, ligamentelor, tendoanelor sau a nervilor de la încheieturile mâinilor, de la brațe sau umeri, care este rezultatul unor mișcări repetate, se numește lezare prin solicitare repetată (LSR). Aici intră afecțiuni ca sindromul de tunel carpian, tenosinovita și tendinita. În cazurile grave, LSR poate fi dureroasă și vă poate incapacita, dar puteți face multe ca să alinați simptomele.

ȘTIAȚI?

Se pare că femeile sunt mai vulnerabile la eforturile repetate decât bărbații. Edemele provocate de fluctuațiile sistemului hormonal în timpul menstruației, sarcinii și menopauzei măresc riscurile de comprimare și lezare a nervilor.

Lezarea prin solicitare repetată — numită și afecțiune a membrelor superioare legată de muncă — rezultă din repetarea pe parcursul unei zile a aceleiași mișcări. Ea apare de regulă la locul de muncă, fiind o urmare a lucrului îndelungat la tastatura unui computer sau a participării la o producție în serie. Și muzicienii sunt susceptibili să sufere de LSR. Efectele dăunătoare ale acțiunii repetate sunt favorizate de o poziție incorectă, de condițiile proaste de muncă, de absența unor pauze de odihnă și a unor exerciții de întindere a mușchilor.

Simptome

- Jenă sau dureri în mâini, încheieturile mâinilor, brațe sau umeri, agravate de mișcare.
- Scăderea amplorii mișcărilor.
- Umflarea dosului mâinii sau a încheieturii.
- Oboseală și slăbiciune în mâini, încheieturi, brațe sau umeri.
- Lipsă de forță la apucarea cu mâna și/sau lipsă de forță în încheieturi.
- Amorțeli și furnicături în degete.

Metode preventive

Dacă munca pe care o faceți include mișcări mici, repetate pe perioade lungi, luați regulat o pauză de 5 minute pe oră. Folosiți această pauză pentru a vă mișca și a vă întinde mâinile, brațele și umerii.

Evitarea LSR la computer

- Potriviți înălțimea mesei și a scaunului așa cum se arată la pagina 159.
- Alegeți un scaun cu brațe care să vă susțină coatele.
- Aranjați-vă astfel poziția, încât antebrațele să fie paralele cu podeaua.
- Ecranul trebuie să fie perpendicular față de geam sau de lampă pentru a evita reflexia.
- Ochii trebuie să fie la aceeași înălțime cu ecranul; lăsați o distanță de 60 cm între ochi și ecran.
- Stați exact în fața tastaturii și a ecranului.
- Folosiți un suport pentru încheieturi, ca să nu fie nevoie să le arcuiți în sus.
- Puneți documentele pe un suport care le ține la nivelul ochilor, ca să evitați aplecarea repetată a gâtului.





Întindeți-vă
Posturile yoga care relaxează tensiunea în gâ umeri și partea superioar a spatelui ajută la alinarea simptomelor de LSR.



Întindeți-vă
Posturile yoga care relaxează tensiunea în gât, umeri și partea superioară a spatelui ajută la alinarea simptomelor de LSR.

Tratament

Măsurile de autoajutorare reduc riscul ca o problemă să se cronicizeze și să producă o invaliditate gravă și permanentă.

- Odihniți cât puteți de mult zona afectată. Dacă starea este deja gravă, s-ar putea să aveți nevoie s-o lăsați în repaus complet câteva săptămâni.
- Purtați o atelă pentru a proteja și susține încheietura sau brațul afectat. S-ar putea să fie nevoie să o purtați în timpul lucrului ca să împiedicați agravarea situației.
- Faceți exerciții regulate cu partea superioară a corpului pentru a-i păstra mobilitatea. Exercițiile de întindere și posturile yoga (v. fotografia), conferă suplețe părții afectate.

Dietă: O lipsă de vitamină B_6 a fost legată de sindromul de tunel carpian, un tip de LSR în care umflarea țesuturilor moi ale încheieturii strivește un nerv ce urcă dinspre mână în braț. Măriți consumul de alimente bogate în această vitamină (carne slabă, pește, cereale integrale, arahide, fasole, avocado și banane).

Hidroterapie

- Pentru a reduce durerea și inflamația, aplicați la fiecare jumătate de oră fie o compresă rece (sau o pungă cu gheață), fie una fierbinte (sau o sticlă cu apă fierbinte), în funcție de preferință, pe zona afectată. Lăsați compresa cât timp vă simțiți confortabil, dar punga cu gheață nu trebuie păstrată mai mult de 3 minute.
- Evitați băile foarte fierbinți. Deși cufundarea într-o baie fierbinte poate alina temporar durerile musculare, prea multă căldură poate accentua în cele din urmă inflamația și deci agrava LSR.

Fitoterapie: Tătăneasa este un remediu tradițional din plante pentru stările inflamatorii. Aplicați unguent cu tătăneasă pe un tendon sau un mușchi dureros. Nu folosiți această plantă dacă pielea e crăpată și nu o luați pe cale bucală.

Aromaterapie: Anumite uleiuri esențiale ajută la reducerea inflamației și a rigidității musculare.

- Amestecați câte 10 picături de ulei de mentă, levănțică și eucalipt cu 3 linguri de ulei de migdale dulci sau alt ulei vegetal presat la rece. Folosiți această mixtură pentru a masa dimineața și seara zona afectată.

Homeopatie

- Ruta: pentru cele mai multe tipuri de LSR, mai cu seamă ale mâinii și încheieturii.
- Rhus toxicodendron: pentru dureri care pot fi alinate prin mișcare delicată.
- Arnica: pentru orice lezare însoțită de învinețire. Masarea locului cu unguent cu arnica poate fi benefică.

Când să apelați la medic

- Durerea și/sau rigiditatea este puternică.
- Disconfortul continuă și în timpul odihnei.
- Capacitatea de mișcare e restrânsă.
- Observați o slăbire musculară, mai ales în apropierea degetului mare.
- Aveți mâna amorțită sau simțiți furnicături în mână.

Vezi și:
Dureri, Dureri de spate, Întinderi și luxații

Mahmureală

Probabil că la un moment dat în viață v-ați trezit cu durerea aceea cumplită de cap caracteristică mahmurelii. În sine, nu reprezintă o afecțiune gravă, dispărând în câteva ore, dar este un indiciu că ați băut prea mult sau fără să aveți grijă ce anume. Există o serie de remedii naturale care pot ajuta în astfel de cazuri.

ȘTIAȚI?

Femeile însărcinate sau care vor să rămână însărcinate nu trebuie să bea alcool sau e bine să se limiteze la unul, două unități, o dată sau de două ori pe săptămână. Alcoolul poate produce complicații și în cazul când luați anumite medicamente.

Mahmureala depinde de cantitatea și tipul de alcool consumat. Simptomele includ durere de cap, greață și amețeală. Alcoolul dilată vasele de sânge, iar o dilatație prea mare poate provoca durere de cap. Are și efect deshidratant, pentru că stimulează rinichii să elimine mai multă apă decât de obicei din corp.

Mai mulți factori influențează viteza cu care alcoolul este absorbit din sistemul digestiv în sânge. Mâncarea care se găsește în stomac poate încetini absorbția. Cercetările arată că o greutate corporală mai mare determină un timp mai lung de absorbție a alcoolului. O femeie are un nivel de alcoolemie mai mare în sânge decât un bărbat de aceeași greutate, care a băut aceeași cantitate de alcool. Asta se explică prin faptul că femeile produc o cantitate mai mică de enzimă care descompune alcoolul.

Mahmurelile frecvente sau persistente sunt un semn că ar trebui să beți mai puțin. Cantitățile mari de alcool băute în mod regulat dăunează permanent sănătății — pot afecta ficatul, de exemplu, sau spori riscul de a dezvolta anumite tipuri de cancer.

Metode preventive

În afară de sfatul de a nu bea prea mult, există și alte strategii de a preveni o mahmureală.

- Mâncați ceva înainte sau în timp ce beți, pentru a încetini absorbția alcoolului.

Limite la alcool

Nu beți peste limita recomandată. Țineți cont de înălțimea pe care o aveți, de greutate, de starea sănătății și de metabolism. S-ar putea să vă încadrați sub limita recomandată. Se recomandă cel mult două sau trei unități pe zi pentru femei, iar pentru bărbați, trei sau patru. Și cel puțin două zile fără alcool pe săptămână. O unitate de alcool înseamnă 1/4 l de bere de tărie medie, o măsură (50 ml) de alcool tare sau un pahar mic (125 ml) de vin de 8–9%.



- Reduceți cantitatea băută pur și simplu luând sorbituri mici și rare, altfel încât băutura să țină mai mult; alternați băuturile alcoolice cu cele nealcoolice.
- Nu amestecați băuturile și evitați-le pe acelea la care reacționați prost. Unii găsesc că sunt mai iute mahmuri după ce beau vin roșu ieftin (din cauza conținutului mare de aditivi) sau un vin mai tare, cum ar fi sherry (din cauza conținutului mare de arome naturale și coloranți).

Varza care „purifică"
Varza crudă, remediu tradițional contra mahmurelii, este folosită de secole deoarece se crede că dezintoxică ficatul. Efectul său protector asupra „căptușelii" tubului digestiv ar putea să contracareze efectele nocive ale alcoolului asupra stomacului și intestinelor.



- Ceaiul de coajă de salcie — obținut prin infuzarea cojii timp de 10 minute — conține substanțe naturale asemănătoare aspirinei, care pot ameliora durerile de cap.
- Ceaiul de mușețel calmează iritația stomacului și a intestinelor.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie: Luați următorul remediu la fiecare 30 de minute, până la șase doze:

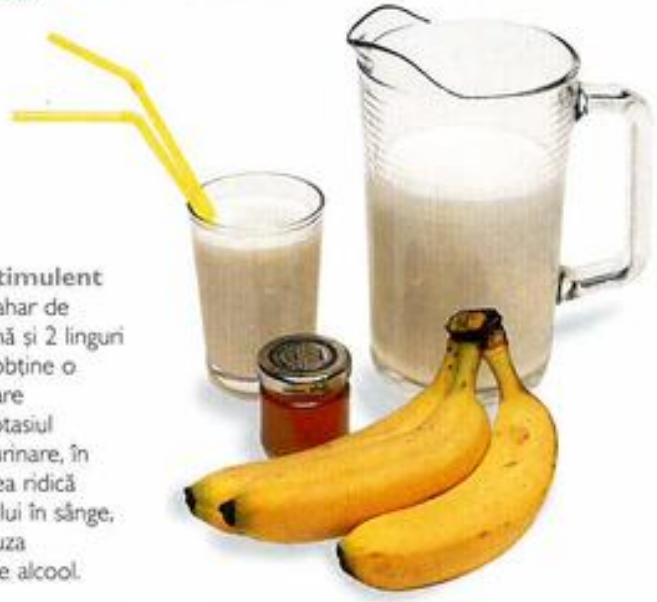
- Nux vomica: dacă aveți grețuri, dar nu puteți vomita.

- Evitați deshidratarea bând multă apă înainte sau după ce ați consumat alcool.

Tratament

- Beți mai întâi un pahar mare de apă pentru a înlocui rapid pierderea de lichide.
- Înlocuiți nutrienții pierduți, cum ar fi magneziul și potasiul, cu un amestec de lapte și banane (v. ilustrația, la dreapta).
- Nu mai beți altceva, căci nu veți realiza decât o prelungire sau o agravare a simptomelor.
- Nu beți cafea. Nu vă este de nici un folos și vă și agită. În plus, produce și deshidratare.

Amestec stimulent
Din 1/2 de pahar de lapte, 1 banană și 2 linguri de miere se obține o combinație care înlocuiește potasiul pierdut prin urinare, în timp ce mierea ridică nivelul zahărului în sânge, scăzut din cauza consumului de alcool.



Fitoterapie: Beți un ceai pe oră dintr-una din plantele de mai jos, până când vă simțiți mai bine.

- Ceaiul de rozmarin micșorează durerea de cap și ajută ficatul să metabolizeze alcoolul.
- Ceaiul de armurariu sau de păpădie este bun pentru dezintoxicarea ficatului și a sângelui.

Când să apelați la medic

- **Nu vă amintiți ce s-a întâmplat în timp ce erați beat.**
- **Sunteți deseori mahmur.**

Vezi și:
Dependențe, Durere de cap

Mâini și picioare reci

Mâinile și picioarele sunt reci atunci când nu primesc o cantitate adecvată de sânge cald, conținând oxigen și nutrienți. Cauza cea mai frecventă a acestei probleme este expunerea la aer rece, îndeosebi la curent sau vânt. Dar la bază poate fi și o boală nediagnosticată. Indiferent de cauză, există multe modalități de a ameliora simptomele.

ȘTIAȚI?
Exercițiile aerobice regulate îmbunătățesc funcționarea plămânilor, inimii și arterelor și, în consecință, circulația sângelui în degetele de la mâini și de la picioare.

Deși extremitățile reci sunt neplăcute sau chiar dureroase, de obicei problema este relativ minoră. Când nu sunteți bine protejat de frig — îndeosebi dacă sunteți fumător și vă simțiți obosit, slăbit sau neliniștit —, arterele periferice se îngustează. Acest fapt diminuează circulația sângelui cald spre mâini și picioare, pentru a păstra cald restul corpului. Extremitățile pot fi reci și ca urmare a fluctuațiilor hormonale dinaintea menstruației, a lipsei de nutrienți în sânge provocată de o cură de slăbire foarte severă sau de o tulburare de nutriție, ori în perioada de incubație a unei boli infecțioase.

Între alte cauze ale mâinilor și picoarelor reci se numără sindromul Raynaud și problemele circulatorii asociate cu bronșita cronică și boala arterială. Dacă proasta alimentare cu sânge a extremităților se prelungește, pot să apară degerături — umflături lucioase, roșii sau violacee — pe degetele de la mâini și de la picioare, care pot fi dureroase sau să provoace mâncărime.

Metode preventive

Preveniți problema mâinilor și picioarelor reci și apariția degerăturilor în patru moduri simple:

- Îmbrăcați-vă călduros pe vreme rece.
- Renunțați la fumat sau reduceți numărul țigărilor.
- Faceți zilnic, aproximativ 20 de minute, exerciții care vă stimulează ritmul cardiac.
- Luați mese hrănitoare pentru a susține metabolismul și a produce căldură. Mesele ușoare, dar mai dese, sunt mai indicate decât una sau două mese consistente pe zi.

Tratament

Păstrarea căldurii

Protejați-vă de frig purtând mai multe straturi de haine subțiri, care rețin mai bine căldura decât un singur strat gros de îmbrăcăminte. Aveți grijă să nu lase să intre aerul rece pe la mâneci, la gât și la glezne. Purtați încălțăminte cu talpă groasă și introduceți în ea tălpici izolatoare.



Ținuta de iarnă
Pentru a vă feri de frig purtați ceva pe cap (multă căldură se pierde la nivelul capului), fular la gât, o haină călduroasă, mănuși, încălțăminte solidă și ciorapi groși.

Dietă: Evitați mesele grele și cu multe grăsimi, care deviază sângele din extremități către stomac și intestine timp de mai multe ore. În fiecare săptămână mâncați trei porții de pește gras pentru a favoriza producerea de prostaglandine (substanțe

asemănătoare hormonilor, care ajută sângele să curgă lin prin vene și artere).

Fitoterapie: Pentru a preveni îngroșarea sângelui și a ameliora circulația:

- Puneți în mâncăruri și băuturi ghimbir, muștar și ardei roșu iute, condimente care vă încălzesc.
- Mâncați zilnic trei căței de usturoi proaspăt sau luați tablete ori capsule cu usturoi.
- Luați zilnic o doză de ginkgo biloba, un remediu tradițional pentru intensificarea circulației.
- Beți de două ori pe zi câte o cană de ceai de păducel fie simplu, fie în amestec cu ghimbir, cu scorțișoară, frasin țepos sau dong quai.
- Calmați degerăturile cu unguent cu gălbenele sau cu boia iute. (Nu folosiți unguent cu boia iute pe pielea crăpată.)
- Faceți o baie fierbinte la picioare până când acestea se încălzesc. Adăugați în apa fierbinte dintr-o cădiță 1 lingură de plante uscate sau 2 linguri de plante proaspete, alegând dintre cimbru, măghiran sau rozmarin; 2 lingurițe de pulbere de ghimbir sau piper negru măcinat sau 1 lingură de făină de muștar.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.



Un masaj stimulator
În cadă sau sub duș, frecați-vă brațele și picioarele cu o lufă sau o perie de baie. După aceea înveliți-vă bine. Astfel vă puteți încălzi mâinile și picioarele pentru câteva ore.





Un stimulent al circulației
Păducelul are capacitatea de a dilata vasele de sânge, făcând sângele să circule mai repede.

Aromaterapie: Masajul cu uleiuri esențiale stimulante poate intensifica circulația sângelui în mâini și picioare.

- Puneți câte 3 picături de ulei de rozmarin și de ulei de piper negru în 1 lingură cu ulei cald de migdale sau de măsline și masați-vă mâinile, brațele, labele picioarelor și gambele, cu mișcări ascendente ferme și mișcări descendente ușoare. (Evitați rozmarinul în primele 20 de săptămâni de sarcină.)

Hidroterapie: Pentru a ajuta circulația sângelui, înainte de a ieși din casă:

- Puneți o compresă caldă pe picioare sau pe mâini timp de trei minute, apoi o compresă rece timp de un minut. Repetați de câteva ori, încheind cu compresa rece. Ștergeți-vă energic.

Homeopatie: Pentru a calma degerăturile, aplicați un strat subțire de unguent cu gălbenele sau Hypercal. Următoarele remedii, luate pe cale orală, pot fi utile în caz de degerături:

- Agaricus: dacă degerăturile se agravează când este rece.
- Pulsatilla: dacă degerăturile se agravează când este cald.

Când să apelați la medic

- Simptomele apar frecvent sau brusc.
- Autotratamentul nu dă rezultate.

Vezi și:
Anxietate, Boală arterială, Sindrom Raynaud, Tulburări de nutriție

Mâncărimi

Senzația intensă, sâcâitoare de mâncărime poate fi resimțită pe întreg corpul sau într-o singură zonă. Există mai multe cauze posibile ale mâncărimii, printre care alergia, pielea uscată și iritația provocată de substanțe chimice menajere sau industriale. Unele persoane, inclusiv femeile însărcinate și persoanele în vârstă, au o piele extrem de sensibilă.

ȘTIAȚI?
Medicina populară susține că sucul de cartof crud favorizează vindecarea pielii inflamate.

Mâncărimea este adesea provocată de spălatul și îmbăiatul excesiv, de săpunuri dure, produse pentru baie, detergenți sau haine aspre. Mâncărimea generalizată este rară: ea poate fi un simptom al unor boli ca diabetul, o problemă tiroidiană sau icterul. Ea poate fi și un efect secundar al unor medicații sau o reacție alergică la un aliment ori la altceva. Mâncărimea este simptomul multor boli ale pielii, inclusiv eczema, psoriazisul, sau al vindecării unei răni, însă adesea cauza rămâne necunoscută.

Metode preventive

Dacă știți care este cauza mâncărimii, evitați-o. Nu folosiți substanțe care usucă pielea, cum ar fi talcul sau produsele de baie parfumate. Utilizați săpunuri și articole de toaletă pentru pielea sensibilă. Tratați pielea uscată, care se descuamează, cu creme hidratante.

Calmați inflamația
Când simțiți nevoia să vă scărpinați, aplicați pe zona afectată o compresă udă și rece.



Tratament

Sfaturi generale

- Încercați să nu vă scărpinați, deoarece iritația se agravează. Pielea se poate răni, generând o infecție.
- Evitați să faceți băi fierbinți prelungite pentru că usucă pielea și pot înrăutăți iritația.
- Folosiți un agent de curățire blând, fără săpun, sau spălați-vă numai cu apă.

Fitoterapie: Plantele antiinflamatorii, cum ar fi gălbenelele, mușețelul și rocoina sunt ideale pentru alinarea mâncărimii.

- Faceți o compresă rece muiată în ceai de gălbenele sau rocoină și aplicați-o pe zona afectată.
- Turnați 3 căni de apă fierbinte peste 10 linguriță de rocoină uscată. Lăsați să infuzeze 15 minute, apoi turnați ceaiul în apa de baie și stați mai mult timp în apă.
- Aplicați unguent cu mușețel sau gălbenele.

Leacuri din cămară: Adăugați două linguri de oțet de mere sau două linguri de ovăz mare (de la Plafar) în apa caldă de baie. Relaxați-vă apoi timp de 15 minute în cadă.

Când să apelați la medic

- Mâncărimea persistă și după tratament.
- Pielea vi se inflamează sau infectează.
- Bănuiți că există o altă cauză.
- Sunteți însărcinată și aveți mereu mâncărimi.

Vezi și:
Blânde, Dermatite, Diabet, Micoze ale pielii, Mușcături și înțepături de insecte, Păduchi de cap, Piele uscată, Probleme ale părului și pielii capului, Probleme ale pielii, Viermi intestinali (Oxiuri)

ȘTIAȚI?
Anumite culori ale hainelor pe ca le purtați vă pot ajuta să depășiți perioada de melancolie. Deși negrul este culoare tradițională de doliu, ar fi mai bin să purtați culori luminoase, vesele pentru a vă îmbunătăți starea de spirit.

Melancolie

Reacție emoțională dureroasă la moartea cuiva drag, melancolia face parte intrinsecă din viața noastră. Alte evenimente traumatizante, cum ar fi un divorț, pierderea serviciului sau a casei, pot cauza un sentiment similar, de frustrare. Fiecare reacționează în felul lui, însă există faze ale tristeții, comune tuturor. Terapiile naturale blânde pot fi de ajutor în astfel de cazuri.

ȘTIAȚI?

Anumite culori ale hainelor pe care le purtați vă pot ajuta să depășiți perioada de melancolie. Deși negrul este culoarea tradițională de doliu, ar fi mai bine să purtați culori luminoase, vesele pentru a vă îmbunătăți starea de spirit.

Sentimentele de melancolie variază în intensitate în funcție de profunzimea pierderii suferite și de starea persoanei în cauză. Este greu să știi ce să-i spui cuiva care suferă, însă cei mai mulți se simt consolați de simpla prezență sau de disponibilitatea de a asculta a unui prieten.

Metode preventive

Practic, nu există metodă de a preveni melancolia, dar este posibil să i se atenueze efectele. Pentru început, putem încerca să stabilim relații mai bune cu membrii familiei și cu prietenii, cât încă sunt în viață. Asta ne scutește de sentimentele de regret, remușcare și culpabilitate pricinuite de „lucrurile lăsate neterminate".

Tratament

Aveți grijă de propria persoană în respectiva perioadă de fragilitate emoțională. Chiar dacă viitorul vă apare sumbru, nu abandonați speranța că în cele din urmă lucrurile se vor îmbunătăți.

Dietă și suplimente: Dacă v-ați pierdut pofta de mâncare, faceți în așa fel încât să vă țină cineva companie măcar la una dintre mese. Luați multivitamine și suplimente minerale.

Fitoterapie: O doză zilnică de sunătoare poate să vă susțină în lupta cu depresia. Pentru anxietate încercați valeriana, pasiflora sau mușețelul.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Etape ale perioadei de doliu

Persoanele îndoliate trec prin patru etape, care fie se succedă, fie se suprapun.

1 De obicei, prima fază se caracterizează printr-o stare de apatie, când moartea persoanei dragi sau pierderea suferită nu par reale. Subconștient, persoana neagă evenimentul. Etapa durează de la câteva zile la câteva luni.

2 Apatiei îi urmează un vârtej de emoții generate de conștientizarea pierderii suferite.

3 Sentimentele furtunoase ale fazei a doua fac loc unei depresii prelungite, poate chiar însoțită de simptome fizice, cum ar fi probleme legate de somn, dureri de cap și lipsă de poftă de mâncare.

4 La început foarte încet și întâmplător, apoi din ce în ce mai des, persoana revine la vechiul său fel de a fi, pe măsură ce se obișnuiește cu pierderea și reîncepe să gândească pozitiv cu privire la viitor. Însă chiar și peste ani o comemorare, de exemplu, îi poate trezi amintiri dureroase și crea senzația că pierderea este de dată destul de recentă.

Homeopatie

- Aconitum: contra unui şoc puternic cauzat de moartea bruscă a cuiva drag.
- Ignatia: contra plânsului prelungit şi isteric sau când nu puteţi plânge.

Exerciţii: Exerciţiul fizic face să crească nivelul endorfinelor, elemente chimice care au rol natural în inducerea unei stări de bine. Plimbările în compania unui prieten, înţelegător de preferinţă, sunt o cale agreabilă de a ne menţine activi şi a ne expune soarelui, de asemenea cu efect benefic.

Esenţe florale

- Caprifoi: când vă gândiţi numai la ce a fost.
- Bălușcă: contra sentimentului de pierdere şi contra şocului.
- Castan dulce: contra angoasei şi disperării.
- Nuc: vă ajută să vă obişnuiţi cu situaţia.
- Salcie: contra suferinţei şi autocompătimirii.

Masaj şi aromaterapie: Contactul implicat de masaj este reconfortant în sine şi facilitează manifestarea unor sentimente reprimate. Se pot folosi uleiuri parfumate: amestecaţi 6 până la 8 picături de ulei esenţial cu 1 lingură de ulei de migdale dulci; sau puneţi uleiul esenţial în cadă şi staţi mult în apă.

- Contra melancoliei însoţite de neliniște, folosiţi ulei de levănţică, ylang ylang, vetiver sau şerlai. Evitaţi şerlaiul în primele 20 de săptămâni de sarcină.
- Dacă din cauza melancoliei vă simţiţi obosiţi şi letargici, încercaţi uleiul de geraniu, de neroli, iasomie, trandafir sau bergamotă.



Meditaţie prin mişcare
Terapia chineză tradiţională numită tai chi poate să vă amelioreze perspectiva emoţională şi să vă ajute să faceţi faţă schimbărilor.

Relaxare: Dacă vă lăsaţi pradă gândurilor, vă va copleşi melancolia. Totuşi, e bine să daţi frâu liber sentimentelor, mai ales dacă, de obicei, le refulaţi. Rezervaţi-vă timp pentru a fi singur şi liniştit. Vizualizarea poate fi un exerciţiu util (v. p. 43).

Yoga şi meditaţie: Practicarea regulată de posturi yoga, exerciţii de respiraţie şi meditaţie vă poate ajuta să vă păstraţi sau regăsiţi echilibrul. Yoga vă stimulează să vă deschideţi faţă de sentimentele dureroase şi asta, în sine, poate favoriza o stare de împăcare cu pierderea suferită.

Alte terapii: Un psihoterapeut, un consilier în probleme de decese sau un membru al clerului vă poate sprijini şi ajuta să vorbiţi despre ceea ce simţiţi, mai ales dacă nu aveţi pe nimeni cui să vă destăinuiţi. Şi terapiile prin creativitate constituie o metodă pentru a vă exterioriza emoţiile.

Când să apelaţi la medic

- **Melancolia prelungită vă afectează relaţiile de la serviciu sau cele personale.**
- **Simţiţi o depresie gravă.**

Cereţi urgent ajutor dacă:

- **Aveţi tendinţe sinucigaşe.**

Vezi şi:
Anxietate, Depresie, Probleme emoţionale, Tulburări de nutriţie, Stres

ŞTIAŢI?
Uleiul de ricin, ulei transparent sau gălbui extras semințele de ric (plantă ornament cunoscută, origin din India), poat grăbi vindecare micozelor.

Curate şi uscate
Spălaţi-vă des pe pici şi uscaţi-vă cu mare g pielea dintre degete.



Micoze ale pielii

Piciorul de atlet (*Tinea pedis*) și micoza corporală (*Tinea corporis*) sunt exemple de afecțiuni ale pielii cauzate de o clasă de organisme asemănătoare ciupercilor. Infecțiile cu tinea sunt deosebit de contagioase și pot fi contractate de la oameni, animale, din pământ, din locuri umede (precum dușuri și piscine), precum și de la obiecte de uz casnic. Ele nu se vindecă, de regulă, fără tratament.

ȘTIAȚI?
Uleiul de ricin, un ulei transparent sau gălbui extras din semințele de ricin (plantă ornamentală cunoscută, originară din India), poate grăbi vindecarea micozelor.

Unele tipuri de tinea, ciuperca răspunzătoare pentru micozele picioarelor, ale corpului sau ale pielii capului, trăiesc în zonele calde și umede ale corpului, cum ar fi pielea dintre degetele picioarelor, de sub sâni și din zona inghinală (*Tinea cruris*). Afecțiunea se manifestă printr-o erupție roșie, însoțită de mâncărime. Ulterior, pielea afectată se descuamează și poate deveni extrem de dureroasă. Sporii ciupercii se răspândesc prin contactul cu animale și oameni infectați.

Tinea corporis este asociată cu porțiuni circulare de piele albicioasă și însoțită de mâncărime, înconjurată de o dungă roșie bine definită. Ea afectează de cele mai multe ori trunchiul și pielea capului. Tinea pielii capului (*Tinea capitis*) apare mai ales la copii și produce porțiuni rotunde de piele cu părul căzut și cu mâncărime. *Candida albicans*, o ciupercă asemănătoare drojdiei, poate și ea afecta pielea și este asociată cu descuamarea pielii capului, cunoscută sub numele de mătreață.

Curate și uscate
Spălați-vă des pe picioare și uscați-vă cu mare grijă pielea dintre degete.



Metode preventive

Micozele prosperă în medii calde și umede, așadar ștergeți-vă bine după baie, mai ales pe vreme caldă. Pentru a preveni răspândirea micozelor, luați măsuri ca toți membrii familiei să folosească prosoape individuale, schimbate frecvent, și cereți-le celor infectați să se spele pe mâini după atingerea zonelor afectate.

Pentru piciorul de atlet

- Schimbați-vă zilnic pantofii și ciorapii. Lăsați încălțămintea să se aerisească foarte bine înainte de fiecare purtare.
- Folosiți talc contra transpirației picioarelor.
- Purtați ciorapi din fibre naturale, care absorb umezeala, sau din cei speciali, care lasă să treacă umezeala. Lăsați picioarele să „respire", alegând pantofi din piele sau dintr-un alt material natural ori cu găuri pentru aerisire dacă materialele sunt sintetice.
- Purtați întotdeauna papuci de baie în preajma piscinelor, în vestiare publice sau în orice alt loc unde persoane care suferă de piciorul de atlet ar putea umbla desculțe.

Pentru tinea: Curățați frecvent cu aspiratorul covoarele și tapițeria dacă aveți animale de casă, pentru a reduce riscul de contaminare.

Tratament

Aromaterapie

- Pentru piciorul de atlet: Înainte de culcare, muiați-vă picioarele zece minute într-un lighean cu apă caldă în care ați pus câte 2 picături de ulei de gălbenele, de levănțică și de

arbore de ceai. Sau puteți să aplicați pe fiecare picior o compresă caldă muiată în acest amestec. Puneți-vă șosete pentru a menține compresa peste noapte. Dimineața, amestecați aceleași uleiuri cu 1/2 de linguriță de ulei de gălbenele și aplicați între degete.

- Pentru piciorul de atlet sau *Tinea corporis*: Diluați 3 picături de ulei de eucalipt în 2 lingurițe de ulei de jojoba și aplicați pe pielea afectată.

Fitoterapie

- Aplicați pe zona afectată, de două ori pe zi, ceai de brusture sau tinctură diluată de gălbenele sau de mușețel.
- Aplicați o tinctură diluată de smirnă (a se evita dacă sunteți însărcinată), sovârv sau echinacea, de trei ori pe zi.
- Beți zilnic una sau două căni de ceai de echinacea, urzică, rădăcină de păpădie, brusture și mentă. Acesta crește imunitatea.

Leacuri din cămară

- Muiați o țesătură de bumbac sau o bucată de vată în miere și fixați-o cu un bandaj peste zona afectată. Lăsați-o peste noapte. Acest lucru calmează iritația pielii și grăbește procesul de vindecare.
- Folosiți oțet de mere și miere de albine în același fel. (Ustură la început.)

Animalele de casă

Un animal care se scarpină mult trebuie dus la veterniar pentru a constata dacă nu a contractat o micoză. De asemenea, duceți la examinat animalele de casă dacă un membru al familiei a contractat o micoză. Animalul ar putea fi cel care a transmis boala și deci va trebui și el tratat.



- Fricționați în fiecare zi zona afectată cu usturoi zdrobit, pentru a combate infecția.

Homeopatie

- Sulphur: pentru pielea capului infectată, din patru în patru ore, maximum 10 doze, urmate de Sepia, dacă nu apare nici o ameliorare.
- Tellurium: pentru micoze ale trunchiului, la fiecare patru ore, maximum 10 doze.

Ierburi de leac
Tincturile și cremele cu gălbenele și mușețel ajută la eliminarea micozelor corpului și ale piciorului de atlet.



Când să apelați la medic

- **Când aveți o roșeață accentuată a pielii, tumefiere sau durere.**
- **Afecțiunea persistă în ciuda tratamentului.**

Vezi și:
Infecții cu candida, Probleme ale părului și pielii capului, Probleme ale pielii

ȘTIAȚI?
Simptomele migrenei au fost pentru prima oară descrise cu acurate și în detaliu de medicul grec Hipocrat prin anu 400 î.Ch.

Yoga contra migrenei
Yoga poate alina stres reduce frecvența migrenelor. Exercițiile elimină tensiunea din partea superioară a spatelui, din umeri și g sunt foarte utile. Ceret sfatul unui profesor de yoga în legătură cu posturile cele mai potrivite.



ctată cu usturoi
ția.

i infectată, din
0 doze, urmate
neliorare.
trunchiului, la
doze.

ă a pielii,
camentului.

bleme
ului,
ii

Migrenă

Durerea de cap recurentă, puternică, adesea însoțită de alte simptome supărătoare, poartă numele de migrenă. Poate dura până la trei zile și este teribil de neplăcută. Cea mai bună metodă de a înlătura tendința la migrene este de a afla ce factori o declanșează și de a-i evita. Dacă totuși migrena își face apariția, există diverse metode de a o alina.

ȘTIAȚI?

Simptomele migrenei au fost pentru prima oară descrise cu acuratețe și în detaliu de medicul grec Hipocrat prin anul 400 î.Ch.

Yoga contra migrenei

Yoga poate alina stresul și reduce frecvența migrenelor. Exercițiile care elimină tensiunea din partea superioară a spatelui, din umeri și gât sunt foarte utile. Cereți sfatul unui profesor de yoga în legătură cu posturile cele mai potrivite.



Cam 8 la sută dintre oameni suferă de migrenă. Fenomenul este de trei ori mai frecvent la femei decât la bărbați, mai ales datorită nivelului oscilant de hormoni în timpul ciclului, al sarcinii și al menopauzei (deși pentru unele femei menopauza aduce multe îmbunătățiri în acest caz). Primele crize de migrenă apar de obicei la sfârșitul adolescenței sau spre 30 de ani; în unele cazuri apar și mai devreme. Foarte rar prima migrenă apare după vârsta de 50 de ani. Crizele se răresc o dată cu vârsta, fiind mult mai puțin obișnuite la persoanele peste 65 de ani.

Migrena se instalează după ce a fost declanșată de anumiți factori (v. caseta), făcând anumite artere din creier întâi să se strângă, apoi să se dilate. Nivelul de serotonină din creier între crize este scăzut, iar în timpul lor, ridicat. Și nivelul altor neutransmițători poate fi dereglat de un atac de migrenă, la fel ca și cele ale calciului și magneziului.

Simptomele variază de la o persoană la alta, dar factorul comun este o durere cumplită, pulsatilă într-o parte a capului. Se pot simți una sau mai multe senzații stranii — numite aură — care precedă atacul și durează până la o oră. Acestea sunt luminițe intermitente, linii în zigzag sau o zonă oarbă în câmpul de viziune. Când începe durerea de cap, unii au grețuri sau chiar vomită și pot acuza sensibilitate la lumină și zgomot. Alte simptome posibile sunt vertijul, țiuitul urechilor și amorțeala.

Ce declanșează migrena

Există unul sau mai mulți factori care declanșează migrena. Aceștia includ:

- Anumite alimente, mai ales brânza, ciocolata, vinul roșu, prăjelile și citricele.
- Hipoglicemia provocată de foame sau de un consum prea mare de carbohidrați rafinați.
- Deshidratarea.
- Stresul, șocul sau grijile.
- Lipsa de somn.
- Lumina orbitoare sau colorată.
- Zgomotul puternic.
- Clima sau schimbările de vreme.
- O atmosferă uscată sau un vânt cald și uscat.
- Schimbările hormonale.

Metode preventive

Cea mai simplă metodă de a ocoli crizele este să încercați, cu ajutorul experienței și al unui jurnal, să identificați factorii declanșatori, astfel încât să puteți lua măsuri pentru a-i evita și a le minima-

liza efectul. De exemplu, dacă stresul şi schimbările hormonale premenstruale declanşează migrena, nu vă planificaţi evenimente importante, cum ar fi un interviu pentru angajare, în săptămâna dinainte de ciclu. Dacă ştiţi că răul de mişcare vă produce migrenă, luaţi măsuri, de exemplu, evitând să mâncaţi copios în ajunul unui drum lung. Jurnalul vă va arăta care este ciclicitatea crizelor — la majoritatea persoanelor migrena apare la un interval de 10 până la 40 de zile. Cunoaşterea acestei ritmicităţi vă spune când să evitaţi factorii declanşatori.



Alimente vinovate
Notaţi-vă alimentele consumate cu 24 de ore înainte de criză. Ciocolata, brânza, portocalele, cofeina şi laptele sunt printre principalii declanşatori de migrene.

Dietă: Preveniţi deficienţele alimentare care ar putea cauza migrena, mâncând echilibrat şi includzând în dietă alimente bogate în vitamina B_2 sau riboflavină, cum ar fi cereale integrale, gălbenuş, lapte, spanac şi carne slabă. Pentru a evita oscilaţiile mari ale nivelului de zahăr în sânge, mâncaţi des şi puţin, alegând carbohidraţi complecşi care se digeră încet, cum ar fi cerealele integrale şi fasolea, mai degrabă decât alimente cu făină albă sau adaos de zahăr. Alimentele dulci, rafinate ridică brusc nivelul de zahăr în sânge, după care urmează o scădere bruscă (v. p. 242). Astfel de oscilaţii ale nivelului de zahăr pot provoca un atac de migrenă la unele persoane.

Pentru a vedea dacă un anumit aliment vă declanşează migrena, ţineţi un jurnal detaliat al alimentelor consumate timp de mai multe săptămâni. Unii nu tolerează produsele ce conţin tiamină, un aminoacid care poate provoca migrene prin afectarea vaselor de sânge din creier. Tiamină conţin ciocolata, brânza, carnea de vită, ficatul, ouăle, berea, vinul roşu, unele alimente fermentate, precum şi unele fructe şi legume (bananele, portocalele, prunele, fasolea lată, spanacul şi roşiile).

Alimente protectoare
Peştele gras, cum ar fi tonul sau sardelele, consumate de trei ori pe săptămână pot oferi o protecţie împotriva migrenei deoarece conţin acizi graşi omega-3. Consumul de cereale integrale în loc de carbohidraţi rafinaţi poate aduce şi el beneficii.



O altă posibilitate este alergia alimentară. Vinovaţi pot fi grâul, laptele, brânza, roşiile, portocalele şi cartofii. Unii fac migrenă după ce beau ceai, cafea, cola sau alte băuturi cu cofeină.

Există o dificultate specială în aflarea declanşatorului alimentar al migrenei. Înainte de instalarea durerii propriu-zise, nivelul de neurotransmiţători deja dereglat provoacă adesea o poftă intensă de o anumită mâncare. Deci este posibil ca alimentele consumate înainte de migrenă să nu fie cauza acesteia, chiar dacă simptomele apar după ingurgitarea lor. Adevăratul

Presopunctură

- Apăsaţi cu degetele (punctul *yintang*) 7 Relaxaţi-vă şi respiraţi adânc în timp ce aplicaţi presiunea. Pot ajuta şi punctele indicate la p. 147.

ovate
itele consumate
ainte de criză.
a, portocalele,
: sunt printre
ișatori de migrene.

ină conțin cio-
ficatul, ouăle,
ite fermentate,
(bananele, por-
iacul și roșiile).
alimentară. Vi-
, roșiile, porto-
ă după ce beau
u cofeină.
aflarea declan-
naințe de insta-
iu-zise, nivelul
ători deja dere-
esea o poftă in-
mită mâncare.
ca alimentele
migrenă să nu
ică simptomele
lor. Adevăratul

factor care declanșează migrena ar putea să fie cu totul altul.

Sensibilitatea la lumină: Strălucirea apei, a zăpezii și a altor suprafețe poate declanșa migrena la persoanele sensibile la lumină. În acest caz e indicat să purtați ochelari polarizanți, cu lentile de bună calitate. Dacă imaginea de pe ecranul computerului este prea strălucitoare, trebuie să reglați contrastul și strălucirea și să orientați astfel ecranul, încât să evitați reflexiile. Consultați oftalmologul sau opticianul dacă este necesar să purtați ochelari cu lentile colorate. Unele nuanțe albastre sau verzi pot împiedica migrenele.

Calitatea aerului: Aerul foarte uscat crește cantitatea de ioni încărcați pozitiv din atmosferă, ceea ce ridică nivelul de serotonină (un neurotransmițător al cărui nivel crește în timpul migrenei) din corp. Ionii negativi diminuează simptomele și le reduc durata. Măriți concentrația de ioni negativi din locuință deschizând geamurile și ferestrele, cultivând plante de interior și folosind un umidificator sau un ionizator.

Stresul: Este unul dintre cei mai obișnuiți factori declanșatori de migrenă, așa încât dacă învățați să-l controlați reduceți și riscul de migrenă. Terapia de relaxare poate fi de mare ajutor, la fel ca și masajul, yoga, meditația și aromaterapia. Unele persoane fac față stresului, dar când acesta încetează sunt cuprinse de migrenă. În acest caz încercați să vă modificați stilul de viață și să controlați mai bine stresul (vezi p. 344).

Suplimente: Există indicii că aminoacidul 5-HTP (hidroxi-5 triptofan), o formă de triptofan, ar putea preveni migrenele. Luați 100 mg de trei ori pe zi. Sunt persoane care acuză grețuri când iau acest supliment. Consultați doctorul în prealabil dacă sunteți sub tratament antidepresiv. Și suplimentele de calciu și magneziu se pot dovedi benefice. Luați pastile de vitamina B_2 (riboflavină) dacă nu puteți să măriți aportul de alimente conținând această vitamină.

Prevenire prin plante: Substanțele din frunzele amare de spilcuțe combat inflamația și relaxează vasele de sânge îngustate. Dacă presimțiți că vă așteaptă o migrenă, adăugați în sandvici câteva frunze din această plantă, mascându-i astfel gustul și evitând posibilul efect iritant asupra palatului. Sau, dacă preferați, alegeți capsule sau tablete. Tabletele sau ceaiul de spilcuțe se pot lua și zilnic, pentru prevenirea migrenei pe termen lung. Nu folosiți această plantă dacă sunteți însărcinată

Presopunctură contra migrenei

- Apăsați cu degetele mari între sprâncene (punctul *yintang*) 7 până la 10 secunde. Relaxați-vă și respirați adânc în timp ce aplicați presiunea. Pot ajuta și punctele indicate la p. 147.



- În plus, apăsați punctul F 3 pe partea superioară a piciorului, în șanțul unde se întâlnesc oasele de la primul și al doilea deget.





Tratament cu rece
Puneți capul pe un recipient cu apă rece. Sau puteți să vârâți capul sub un duș rece ori să vă turnați un lighean cu apă rece peste cap.

sau alăptați ori dacă în contact cu planta vă apare o eczemă.

Tratament

Odihnă și somn: Când simțiți că vă apucă migrena, întindeți-vă într-o cameră bine aerisită și întunecoasă. Astfel puteți scurta criza sau chiar să o îndepărtați cu totul.

Fitoterapie: Ceaiurile de rozmarin, roiniță sau mentă au proprietăți antispasmodice, care pot reduce efectele migrenei.
Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Aromaterapie: Dacă o criză de migrenă este iminentă, adăugați câte 1 picătură de ulei de mentă și de levănțică la 2 lingurițe de ulei de migdale dulci și frecați-vă ușor cu acest amestec tâmplele și ceafa.

Rece și cald

- Puneți o compresă rece pe frunte și gât. Dacă nu are nici un efect, folosiți comprese reci și calde. Începeți cu una rece pe frunte și una caldă pe locul unde gâtul se unește cu capul. Schimbați-le între ele la două minute. Repetați procedeul de șase ori.

Alte terapii: Un osteopat cranial sau un practicant al terapiei craniosacrale este aproape întotdeauna de ajutor. Metodele de biofeedback, precum și tehnica Alexander pot reduce predispoziția la migrenă.



Compresă aromaterapică
În timpul unei perioade stresante, recurgeți zilnic la comprese pe tâmple și frunte. Folosiți apă în care ați adăugat câteva picături de ulei de măghiran sau de levănțică.

Când să apelați la medic

- Migrenele vă supără mai mult decât ocazional și vă perturbă grav viața.
- Luați pastile anticoncepționale.
- Tipicul migrenelor se schimbă.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Vă supără teribil capul pentru prima dată.

Vezi și:
Durere de cap, Greață și vărsături, Rău de mișcare, Stres

Pastă ce ia d
Contra unei înț
albină sau pișcă
furnică puneți bi
de sodiu în puț
aplicați pe zona
dureroasă.



Mușcături și înțepături de insecte



Insectele care sug sânge, cum ar fi țânțarii, lasă mici răni atunci când atacă. Înțepăturile albinelor, viespilor sau tăunilor conțin venin. Reacțiile oamenilor la mușcături și înțepături variază, dar de ce mai multe ori simptomele durează numai o zi sau două.

Reacția alergică la saliva sau veninul unei insecte provoacă durere, mâncărime, roșeață sau umflătură la locul mușcăturii sau înțepăturii. Unii au o reacție gravă la înțepături de insecte — o inflamare foarte periculoasă a căilor respiratorii. La țară trăiesc căpușe care transmit o infecție bacteriană numită boala lui Lyme, iar în unele părți ale lumii țânțarii cauzează malarie.

Metode preventive

Acoperiți-vă pielea dacă vă găsiți într-o zonă unde sunt multe insecte. Puneți plasă la uși și geamuri. Îndepărtați insectele adăugând 5 picături de ulei de citronella la 1 pahar cu apă și tamponați pielea expusă. Mâncați usturoi și luați o doză zilnică de vitamina B_1 (tiamină) și zinc.

Tratament

Măsuri generale: Hamamelis distilat și loțiunea cu calamină sunt eficace în îndepărtarea durerii și mâncărimii provocate de mușcături de țânțari și alte insecte. Alte remedii bune sunt un cub de gheață, gel de aloe vera sau sucul de ceapă.

Înțepătură de albină: Îndepărtați acul de albină apăsându-l pieziș ca să iasă afară. După aceea stoarceți veninul.

Înțepătură de viespe: Tamponați, cât mai curând după înțepătură, cu suc de lămâie, oțet sau ceai de scorțișoară. Repetați în caz de nevoie.

Mușcătură de căpușă: Dacă insecta se ține încă agățată de piele, puteți s-o îndepărtați acoperind-o cu ulei sau vaselină. Apoi scoateți-o ușor cu o pensetă.

Homeopatie: Aplicați cremă Hypercal și luați Apis, dacă mușcătura s-a umflat și e roșie, sau Cantharis, dacă predomină durerea arzătoare.

Aromaterapie: Aplicați 1 picătură de ulei de levănțică sau de arbore de ceai la fiecare oră.

Când să apelați la medic

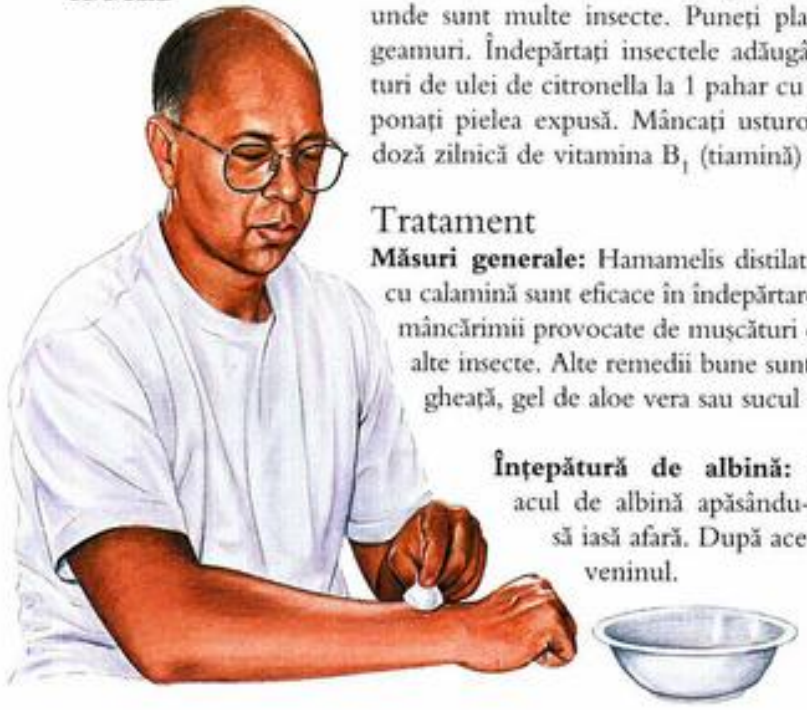
- După o mușcătură de căpușă locul s-a înroșit sau a apărut o eczemă circulară, aveți simptome ca de gripă sau vă dor articulațiile.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Mușcătura sau înțepătura este pe față, în gură sau pe gât.
- Aveți blânde, dificultate la respirat, greață sau vărsături.

Vezi și:
Mâncărimi

Pastă ce ia durerea
Contra unei înțepături de albină sau pișcături de furnică puneți bicarbonat de sodiu în puțină apă și aplicați pe zona dureroasă.



Naștere

O femeie aflată în pragul nașterii are nevoie nu doar de îngrijire obstetrică bună, ci și de sprijin practic și psihologic. Există multe căi prin care vă puteți pregăti pentru eveniment și o mare varietate de metode naturale pe care le puteți folosi în timpul travaliului pentru a contribui la o naștere fără probleme și la un început bun al noii relații cu bebelușul.

ȘTIAȚI?

Multe femei în travaliu preferă încăperile liniștite, luminate slab; unii specialiști cred că și pentru copil este mai bine să se nască într-o cameră cu lumină plăcută.

Nașterea are loc de regulă la spital, sub supraveghere atentă, uneori folosindu-se echipamente medicale complexe. Totuși, chiar și în acest mediu ultratehnologizat, cu acordul celor care vă asistă la naștere, se poate recurge la tratamente naturale pentru reducerea dificultăților și buna desfășurare a travaliului.

Multe femei și partenerii lor participă la cursuri prenatale pentru a învăța cum să folosească tehnici de respirație și de relaxare pentru ușurarea nașterii, cum ar fi metoda Lamaze sau altele similare. Mulți specialiști sunt de acord că pregătirea pentru naștere ajută la reducerea anxietății. Prezența unei moașe sau a unui partener care să o încurajeze și să o sprijine pe viitoarea mamă poate, de asemenea, ușura nașterea.

Poziții pentru travaliu

Până nu cu mult timp în urmă, femeile năsteau stând culcate pe spate, cu picioarele prinse în suporturile mesei ginecologice. Astăzi, mulți obstetricieni încurajează femeile să stea în poziția pe care o consideră cea mai confortabilă, în care contracțiile pot fi ajutate de forța gravitațională. Pozițiile în picioare sau pe jumătate în picioare au avantajul că lărgesc canalul de expulsie.

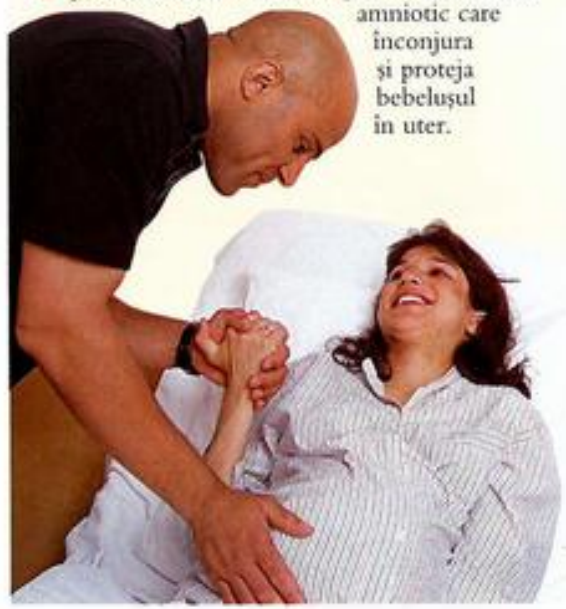
La începutul travaliului, mersul prin încăpere ajută la alinarea durerilor și grăbește nașterea. Când simțiți nevoia să vă odihniți, încercați pozițiile din caseta de la p. 233. Poate vi se va pă-

Cele trei faze ale travaliului

1 Încep contracții intense și regulate ale uterului, iar colul uterin începe să se dilate. Colul uterin se deschide mai larg cu fiecare contracție, până când dilatația e maximă. În acel moment începe faza intermediară.

2 A doua fază durează de la sfârșitul celei dintâi, când mama începe să simtă nevoia să împingă, până când nașterea copilului este încheiată.

3 La câteva minute după nașterea copilului placenta este eliminată împreună cu lichidul amniotic care înconjura și proteja bebelușul în uter.



A început travaliul?

În următoarele situații travaliul a început sau e pe cale să înceapă. Chemați doctorul sau moașa dacă:

- Vi se rupe apa.
- Un dop de muc (posibil pătat de sânge) este eliminat din vag
- Aveți contracții simțite în abdomen, spate sau coapse, cel puțin din 10 în 10 minute.

A început travaliul?

În următoarele situații travaliul a început sau e pe cale să înceapă. Chemați doctorul sau moașa dacă:

- Vi se rupe apa.
- Un dop de mucus (posibil pătat de sânge) este eliminat din vagin.
- Aveți contracții, simțite în abdomen, spate sau coapse, cel puțin din 10 în 10 minute.

rea mai ușor să treceți prin travaliu așezată pe jos decât pe pat, pentru că vă puteți mișca și schimba poziția lesne. Chiar dacă trebuie să stați pe pat — de exemplu, când personalul medical vrea să monitorizeze bebelușul —, puteți să reveniți mai târziu la o poziție mai confortabilă.

Nivelul de lichide și de energie

Deseori în sălile de naștere e foarte cald, și prin transpirație veți pierde lichide în timpul travaliului. Trebuie să beți lichide ca să nu vă deshidratați și să vă păstrați forțele.

- Beți frecvent înghițituri mici de apă sau suc de fructe (dacă aveți voie) în timpul travaliului.
- Puteți suge un prosopel muiat în apă rece ca gheața sau să mestecați cuburi de gheață pisate.
- Adăugați în apa pe care o beți Remediu de salvare, un amestec de esențe florale care vă ajută să vă păstrați calmul și controlul.
- Se spune că Arnica homeopatică ajută la con-

Poziții în timpul travaliului

Sunt prezentate aici câteva poziții foarte cunoscute sau eficace. Încercați-le în timpul sarcinii, iar în timpul travaliului alternați-le pe cele mai confortabile.

- Stați în genunchi, sprijinită de pat, pentru a ușura presiunea asupra șalelor între contracții.



- Sprijiniți-vă pe genunchi și coate, cu fesele ridicate și picioarele depărtate.



- Stați pe vine în timpul sarcinii pentru a stimula deschiderea canalului de expulsie. În a doua fază a travaliului stați pe jumătate ghemuită, (v. p. 305), susținută de un partener; ghemuirea totală poate grăbi nașterea.



trolul durerii. Luați trei picături sau o tabletă la fiecare două ore, dacă medicul e de acord.

- La începutul travaliului mâncați una sau două gustări mici pentru a vă menține energia — dacă personalul medical confirmă că nu există motive să se apeleze la anestezie. Gustările pot fi batoane de cereale și banane sau alte fructe. Și supa de legume, mierea și tabletele de glucoză oferă energie.
- Este aproape sigur că vi se va face foame după naștere, așa că rugați-vă soțul/partenerul să vă aducă niște sandviciuri sau o supă.

Cum faceți față contracțiilor

Respirație și relaxare: În loc să vă tensionați și să vă țineți respirația când simțiți că începe durerea de la o contracție, concentrați-vă să expirați încet aerul pe gură în timp ce păstrați mușchii feței, gâtului și umerilor relaxați. O dată goliți plămânii, inspirația se face automat — inspirați profund, lăsând în jos diafragma către abdomen, și respirând pe nas. Această respirație abdominală lentă vă va ajuta să treceți de prima fază a travaliului și asigură suficient oxigen pentru mamă și copil. Când copilul este aproape să se nască, rezistați nevoii de a vă ține respirația. Respirați repede și ușor, inspirând și expirând din piept mai curând decât din abdomen. Partenerul vă poate ajuta reamintindu-vă tehnicile de respirație pe care le-ați învățat.

Instructorii prenatali încurajează concentrarea asupra unui punct, sunet sau a unei senzații pentru a-și ajuta pacientele să se relaxeze în timpul contracțiilor. Unele femei doresc să aibă o foto-

Mișcări de masaj pentru partener

Întindeți-vă pe o parte, sprijinită de o pernă, pe oricare parte vă simțiți mai bine, în timp ce partenerul încearcă aceste tehnici de masaj pentru a ajuta la alinarea durerii din timpul travaliului. E posibil ca unele să vi se pară mai confortabile decât altele. Aceste mișcări de masaj pot fi învățate și practicate oricând în timpul sarcinii.



1 Masați cu mișcări lungi coloana vertebrală și zona din jurul șoldurilor și coapselor.



2 Apăsați destul de ferm cu pumnii sau cu un rulou pentru masaj în partea inferioară a spatelui sau pe fese. Este utilă în special pentru durerea de spate.



3 O mișcare foarte ușoară și rapidă — așa-numitul masaj fluture — la baza coloanei vertebrale, chiar deasupra adânciturii dintre fese.

grafie sau o ilustrată asupra căreia să se concentreze. Există numeroase alte tehnici de relaxare ce vă pot fi de folos pe parcursul travaliului. De exemplu, puteți încerca un tip de meditație sau vizualizarea, practicate în timpul sarcinii (v. pp. 42–43). Și muzica liniștitoare poate avea un efect calmant în timpul travaliului, deși unele femei preferă să fie liniște în încăpere.

Masaj: Pe lângă efectul său calmant pentru psihic, masajul poate alina durerea de spate sau durerea abdominală în timpul travaliului. Partenerul trebuie să fi exersat foarte bine tehnicile, care pot fi învățate la cursurile prenatale. El își poate folosi propriile mâini sau, având în vedere că masajul pe perioade lungi poate fi obositor pentru mâini, un rulou de masaj din lemn. Pentru lubrifierea

Presopunctură pentru ușurarea travaliului

Dacă doriți ca partenerul să vă facă presopunctură în timpul travaliului, identificați dinainte punctele, astfel încât el să poată face ce trebuie repede și ușor. Nici unul dintre punctele de mai jos nu trebuie apăsat înaintea începerii travaliului. Presiunea exercitată în timpul travaliului în aceste puncte nu trebuie să fie supărătoare.



- Pentru a reduce durerea și a face contracțiile eficiente, folosiți punctul IG 4 de pe dosul mâinii, de la baza cutei formate la întâlnirea degetului mare cu arătătorul. Partenerul trebuie să vă țină palma mâinii stângi în mâna lui dreaptă și apoi să-și folosească degetul mare de la mâna dreaptă pentru a apăsa către încheietura mâinii.



- Un alt punct pentru stimularea contracțiilor eficiente este Sp 6, pe interiorul gambei, cam la patru degete deasupra osului gleznei și chiar în spatele fluierului piciorului (tibiei). Partenerul ar trebui să apese foarte ușor pe acest punct sau puțin în sus, către genunchi.



- Rugați-vă partenerul să apese cu amândouă degetele mari în zona sacrală (partea inferioară a spatelui) pentru a reduce durerea.

pielii, aplicați pudră de talc, ulei sau cremă care să nu aibă un parfum puternic; e posibil să fiți deosebit de sensibilă la mirosuri în timpul travaliului. Încercați masajele de la p. 234. Poate nu toate vă calmează: spuneți care vă ajută cel mai mult. În faza de tranziție, exact înainte de dilatarea completă a colului, e posibil să nu mai doriți să fiți atinsă deloc.



Cald și rece: O sticlă cu apă bine învelită sau o împachetare caldă poate ajuta la reducerea suferințelor cauzate de contracții la începutul travaliului și poate fi utilă dacă durerea de spate e predominantă. Sau încercați să frecați spatele rapid, cu o pungă cu gheață. Înviorați-vă stropindu-vă fața cu apă minerală sau ștergând-o cu un burete ori un prosop rece și umed.

Aromaterapie: Multe uleiuri esențiale pot avea un efect calmant în timpul travaliului. Cel mai bine e să folosiți un vaporizator. Încercați diferite amestecuri pentru a le descoperi pe cele preferate. De exemplu, amestecați câte 4 picături de ulei de levănțică și de santal cu 2 picături de ulei de geraniu și puneți 8 picături din acest amestec în vasul vaporizatorului. Astfel aerul se parfumează ușor, nu exagerat de tare.

Homeopatie: Aceste remedii nu ar trebui să prezinte nici un risc pentru mamă sau pentru copil; consultați totuși medicul înainte să le luați într-un astfel de moment.

- Arnica: pentru a reduce învinețirea și usturimea de după naștere. Remediul e eficient mai ales dacă începeți să îl luați imediat ce intrați în travaliu și continuați câteva zile după naștere.
- Caulophyllum: pentru a stimula contracții eficiente, mai ales dacă sunt scurte sau se opresc de tot.
- Coffea: pentru a reduce durerea.
- Kalium carbonicum: pentru dureri de spate.
- Pulsatilla: pentru contracții slabe sau ineficiente sau pentru când vă simțiți foarte descurajată ori copleșită de emoție.

Esențe florale: Următoarele esențe au legătură în special cu dificultățile legate de naștere:

- Măslin: dacă sunteți extenuată în timpul nașterii sau după naștere.
- Nuc: dacă aveți nevoie de ajutor pentru a vă adapta la schimbările survenite în organism după naștere.

Tonic tradițional
Unii fitoterapeuți recomandă frunzele de zmeur în timpul sarcinii și nașterii, pentru că, se spune, ar avea un efect întăritor și tonic asupra uterului. Cereți părerea medicului înainte de a folosi această plantă.

Vezi și:
Probleme de sarcină

ȘTIAȚI?
Puteți îndepăr
un neg acasă
congelându-l
–57° C timp d
de secunde cu
produs Wartn
de îndepărtat n
(întrebați la
farmacie).

Ajutorul unei pl
Stoarceți zilnic pe n
picătură de sevă din
tulpină de păpădie s
rostopască.



tradițional
oterapeuți
ndă frunzele de
în timpul sarcinii și
, pentru că, se
ar avea un efect
r și tonic asupra
i. Cereți părerea
ilui înainte de a
ceastă plantă.

Vezi și:
Probleme de sarcină

Negi

Negii, excrescențe contagioase constând din celule moarte ale pielii, afectează numai stratul superior al acesteia. Ei au o suprafață aspră și pot apărea aproape oriunde, dar cel mai adesea afectează mâinile și fața. Un neg pe talpa piciorului, numit verucă, are aspect relativ plat din cauza presiunii exercitate de greutatea corpului.

ȘTIAȚI?
Puteți îndepărta un neg acasă, congelându-l la –57° C timp de 20 de secunde cu un produs Wartner de îndepărtat negi (întrebați la farmacie).

Negii apar când virușii, de obicei de tipul *papilloma*, invadează celulele pielii. Pot să fie neplăcuți la vedere și să dea mâncărimi. O verucă pe călcâi sau talpă poate fi dureroasă la mers. Mulți negi dispar între 6 luni și 2 ani de la apariție fără vreun tratament.

Metode preventive

Virușii negilor se răspândesc ușor pe pardoselele umede, așa că protejați-vă picioarele în locuri cum ar fi dușuri comune, jacuzzi și zona din jurul piscinelor. Uscați-vă bine picioarele și nu folosiți prosoape împreună cu altcineva. Măriți-vă rezistența la infecții cu o dietă sănătoasă (v. pp. 9–12), consumați zilnic 2–3 căței de usturoi crud și alimente bogate în beta-caroten și vitaminele C și E.

Ajutorul unei plante
Stoarceți zilnic pe neg o picătură de sevă dintr-o tulpină de păpădie sau de rostopască.



nente

ratamente sunt foarte sigure, dar câteva i fie încercate.

Fitoterapie

- Ungeți negul dimineața și seara cu câteva picături de tinctură de tuia sau gălbenele.
- În completarea tratamentului extern, beți ceaiuri sau luați tincturi de echinarusture, rădăcină de păpădie sau trifoi

Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Leacuri din cămară

- Puneți dimineața și seara pe neg suc de lămâie sau de usturoi zdrobit.
- Acoperiți foi de ceapă cu sare și lăsați-le să stea peste noapte. Tamponați negul de două ori pe zi.
- Aplicați în fiecare noapte un pansament muiat în oțet de mere sau care conține o felie subțire de usturoi.

Aromaterapie: De două ori pe zi aplicați ulei de lămâie, arbore de ceai, chiparos sau levănțică (dacă este vorba de un copil mic, diluați 1 picătură de ulei în 1/2 de linguriță de ulei vegetal). Evitați uleiul de chiparos în primele 20 de săptămâni de sarcină.

Homeopatie

- Thuya, sub formă de granule, cremă ori tinctură.

Când să apelați la medic

- **Negul fie vă doare, fie arată sau îl simțiți inflamat ori infectat.**
- **Aveți negi pe față sau în regiunea genitală ori rectală.**
- **Vă crește un neg după vârsta de 45 de ani.**

Vezi și:
Probleme ale pielii

Neplăceri cauzate de schimbarea fusului orar

Călătoria cu avionul pe distanțe lungi fie scurtează ziua, fie o lungește, dereglând ciclul somn-veghe și ritmurile hormonale obișnuite ale corpului. Zborul cu avionul poate avea efecte negative și din cauza deshidratării și a imobilității prelungite.

ȘTIAȚI?

Studiile arată că suplimente cu melatonină luate cu câteva zile înainte și după zborul cu avionul reduc în unele cazuri neplăcerile provocate de schimbarea fusului orar.

În cele 24 de ore ale zilei multe dintre funcțiile organismului nostru, cum ar fi atenția, temperatura, libidoul și somnolența, variază conform unor ritmuri predictibile. Acesta este un răspuns la factorii de mediu, inclusiv ora, temperatura și nivelul de lumină. Activitatea hormonală responsabilă de aceste „bioritmuri" este dirijată de hipotalamus și glandele pituară și pineală din creier. De exemplu, glanda pineală răspunde la nivelul de lumină producând hormonul numit melatonină. Seara, când lumina scade, producția de melatonină crește, continuând în timpul nopții și oprindu-se în zori. Nivelul de melatonină din corp ne influențează capacitatea de a adormi.

Toate aceste bioritmuri sunt deranjate de zborurile lungi cu avionul, producând neplăceri. Simptomele, similare cu cele ale mahmurelii, includ oboseală, somnolență pe durata zilei și dificultatea de a adormi în timpul noii perioade de noapte. Posibil ca memoria și concentrarea să fie și ele afectate. O călătorie spre est produce mai multe neplăceri decât una spre vest.

Călătoria cu avionul mai implică și alte pericole pentru sănătate decât diferențele de fus orar. Aerul uscat, reciclat pe care îl respirăm în timpul zborurilor lungi poate duce la deshidratare, piele uscată, dureri de cap și infecții. Statul nemișcat pe o perioadă mai lungă poate rezulta în umflarea picioarelor și a gleznelor și un risc sporit de formare a unui cheag de sânge într-o vână a piciorului. Unele persoane suferă și de stres legat de teama de zbor.

Pierderea sau câștigarea unor ore

Când mergeți spre est, ziua devine mai lungă. De exemplu, după 5 ore de zbor de la New York la San Francisco ajungeți numai cu 2 ore mai târziu, câștigând astfel 3 ore. Când călătoriți de la vest la est, vă scurtați ziua. După un zbor de 7 ore de la New York la Roma ajungeți cu 13 ore mai târziu, deci pierdeți 6 ore.

La vest de Denver	*Timpul local*
Denver	12 la prânz
Honolulu	9 dimineața
Tokio	4 dimineața
Beijing	3 dimineața
Bangkok	2 dimineața



La est de Denver	*Timpul local*
Denver	12 la prânz
Londra	7 seara
Roma	8 seara
Moscova	10 seara
Karachi	Miezul nopții

Metode preventive

Înainte de a pleca

- Dormiți foarte bine mai multe nopți înainte de zbor și nu începeți călătoria deja obosit.
- Când călătoriți spre est, începeți să vă obișnuiți treptat cu noua oră de somn mergând la culcare cu o oră sau două mai devreme în fiecare seară.
- Când călătoriți spre vest, începeți să vă obișnuiți cu noua oră de somn culcându-vă cu o oră sau două mai târziu, timp de câteva nopți.

În timpul zbor

- Cum vă urcați
  ora locului de
  peți să vă obișn
  ghe, pentru a re
  organismului at
- Preveniți deshic
  sau băuturi neal
  olul, care favoriz
  cum și băuturil
  balonare.
- Ce mâncați poat
  în timpul zboru
  care de obicei n
  tare sănătoasă lua
- Mișcați-vă cel p
  două ore. Vă aju
  sau picioarele și
  de sânge. Ajută
  frecvent și faceți
- Nu stați picior p
  poziție poate favo
- Învățați să adorm
  (p. 77) și relaxarea
- Contracarați tensi
  lui și al umerilor
  pânză cu câteva pi
  esențial de levănțic
  tă și inhalând.

Tratament

La sosire în timpu

- Ieșiți imediat și sta
  punerea la lumină
  ganismul.
- Încercați să stați tre

În timpul zborului

- Cum vă urcați în avion, potriviți-vă ceasul la ora locului de destinație. Încă din avion începeți să vă obișnuiți cu noul ciclu de somn-veghe, pentru a reduce perioada de acomodare a organismului atunci când veți sosi.
- Preveniți deshidratarea consumând multă apă sau băuturi nealcoolice. Evitați cofeina și alcoolul, care favorizează pierderea de lichide, precum și băuturile acidulate, care pot provoca balonare.
- Ce mâncați poate, de asemenea, să vă afecteze în timpul zborului. Feriți-vă de alimente pe care de obicei nu le consumați. Pentru o gustare sănătoasă luați câteva fructe.
- Mișcați-vă cel puțin 5–10 minute la fiecare două ore. Vă ajută să nu vi se umfle gleznele sau picioarele și micșorează riscul unui cheag de sânge. Ajută și dacă vă contractați pulpele frecvent și faceți alte exerciții cu picioarele.
- Nu stați picior peste picior, pentru că această poziție poate favoriza umflarea gleznelor.
- Învățați să adormiți prin exerciții de respirație (p. 77) și relaxarea treptată a mușchilor (p. 192).
- Contracarați tensiunea printr-un masaj al gâtului și al umerilor sau stropind o pânză cu câteva picături de ulei esențial de levănțică sau mușcată și inhalând.



Tratament

La sosire în timpul zilei

- Ieșiți imediat și stați cam o oră în aer liber. Expunerea la lumină puternică reglează ceasul organismul.
- Încercați să stați treaz (sau doar atipiți). Mergeți la culcare ținând cont de ora locală.
- Faceți exerciții ca să rămâneți treaz.

O baie de trezire
După o călătorie lungă cu avionul faceți o baie în care ați adăugat câteva picături de ulei de mentă sau eucalipt. Aceste uleiuri sunt stimulente și vă vor remonta.



La sosire noaptea

- Mergeți la culcare la ora normală chiar dacă nu vă e somn. Dacă nu puteți dormi, încercați relaxarea progresivă a mușchilor (v. p. 192).
- Ca să dormiți bine, faceți o baie în care ați turnat câteva picături de uleiuri esențiale, cum ar fi levănțică sau geraniu.

Pentru piele
Aplicați o cremă hidratantă pe față și pe mâini pentru a contracara efectul deshidratant al aerului reciclat din avion.

Când să apelați la medic

- Neplăcerile legate de diferența de fus orar țin mai mult de o săptămână.
- Suferiți des din această cauză.
- Urmați un tratament sau suferiți de o afecțiune cronică.

Cereți urgent ajutor dacă:

- La sosire vă doare capul foarte rău sau aveți o durere internă de orice tip.

Vezi și:
Tulburări de somn

Nervozitatea picioarelor

Această tulburare se caracterizează prin senzații neplăcute de amorțeală, înțepături, mâncărimi sau furnicături în picioare. În cazurile grave, picioarele sunt obosite, grele și încordate, ca și cum ar fi umflate. Modul cel mai eficient de a alina acest disconfort este mișcând picioarele. Câteva schimbări simple în viața cotidiană pot reduce frecvența și/sau gravitatea simptomelor.

Unul din șase oameni suferă de senzația de nervozitate a picioarelor, iar simptomele se ivesc de obicei după ce ședeți timp îndelungat, seara sau chiar noaptea, în pat. Această stare se moștenește uneori. O resimt mai ales femeile de vârstă medie, dar este frecventă și în ultima perioadă de sarcină. Unul din patru oameni cu artrită reumatoidă e atins de această tulburare, iar uneori ea se asociază cu anemia provocată de lipsa de fier, cu venele varicoase, diabetul și boala de plămâni. Pot fi afectate și brațele.

Nu se cunoaște cauza exactă a nervozității picioarelor, dar printre factorii declanșatori se pot număra fumatul, oboseala, stresul, alcoolul, cofeina, lipsa de fier, acid folic sau vitamină E.

Metode preventive

- Mâncați mai multe alimente bogate în fier, magneziu, vitamina E și acid folic (v. p. 12).
- Luați zilnic un supliment cu multivitamine și multiminerale.
- Dacă bănuiți că ați putea avea o lipsă de fier, cereți-i medicului să faceți o analiză a sângelui.
- Nu fumați.
- Evitați alcoolul seara.
- Reduceți consumul de cofeină.
- Faceți zilnic exerciții fizice moderate ca efort.
- Dormiți suficient.

Tratament

Când apar simptomele, masați-vă gambele cu mișcări energice. Dacă puteți, faceți o plimbare și/sau niște exerciții de întindere a picioarelor.

Aromaterapie: Adăugați câte 5 picături de ulei de busuioc (de evitat în primele 20 de săptămâni de sarcină) și ulei de măghiran la 3 linguriță de ulei de migdale dulci și masați-vă picioarele.

Hidroterapie: Încercați următoarele terapii pentru a vedea care vă prieste:

- Aplicați o compresă fierbinte (un prosop muiat în apă fierbinte și stors) timp de două minute, apoi o compresă rece timp de un minut.
- În mod similar, aplicați o sticlă cu apă fierbinte timp de două minute, apoi o pungă rece timp de un minut.
- Faceți o baie rece la picioare.
- Alternați o baie la picioare fierbinte de două minute, cu una rece de un minut.

Când să apelați la medic

- **Simptomele persistă sau se agravează.**
- **Vă împiedică să dormiți.**

Vezi și:
Dureri și rigiditate musculară, Tulburări de somn



Calmare cu rece
Calmați mușchii afectați aplicând o pungă rece acoperită — un pachet cu mazăre congelată sau o pungă cu gheață. Lăsați-o cel mult 30 de minute (10 peste o zonă osoasă), dar îndepărtați-o mai repede dacă degetele amorțesc sau se învinețesc.



Un echilibru sănătos
Optimizați-vă nivelul energetic însoțind activitatea fizică cu odihna și somnul adecvat.

Oboseală

Este normal să vă simțiți obosit la sfârșitul unei zile sau după eforturi mintale ori fizice epuizante. Odihna, relaxarea și un somn de noapte bun sunt de obicei suficiente pentru a reface plinul de energie. Cu toate acestea, oboseala persistentă sau care pare disproporționată cu energia depusă poate indica prezența unei boli sau necesitatea unor schimbări în stilul de viață.



Un echilibru sănătos Optimizați-vă nivelul energetic însoțind activitatea fizică cu odihna și somnul adecvat.

Există atât de mulți oameni care se simt constant obosiți, încât termenul de oboseală permanentă a intrat în vocabularul medical curent — chiar dacă sub formă de descriere, nu de diganostic. Oboseala datorată insomniei sau care nu trece cu odihnă și somn are multe cauze posibile: surmenajul și anxietatea, dar și anemia, sindromul de oboseală cronică, stresul, deprimarea, o tulburare de nutriție, o infecție, hipotensiunea arterială, obezitatea, alimentația deficitară, o glandă tiroidă insuficient de activă, precum și anumite medicamente. Cel mai adesea, o stare de oboseală persistentă are la bază mai mulți factori.



Metode preventive

Consumați o dietă hrănitoare, bazată în majoritate pe alimente proaspete, și dormiți suficient (cele mai multe persoane au nevoie de cel puțin șapte ore pe noapte). Faceți exerciții fizice regulate și învățați să vă controlați stresul (v. p. 344).

Dietă: Pentru a avea energia fizică și mintală necesară, consumați alimente bogate în vitaminele B (carne, pește, lapte, cereale integrale), C (legume și fructe proaspete) și E (pește gras, nuci, semințe, uleiuri vegetale), fier (carne, pește, gălbenuș, verdețuri), magneziu (nuci, cereale integrale, legume, verdețuri) și potasiu (legume și fructe).

Dacă frecvent consumați alimente procesate, nesănătoase, pancreasul va începe să suprasecrete insulină, ca reacție la nivelul crescut de zahăr în sânge. După ce consumați carbohidrați rafinați, nivelul de zahăr în sânge crește mai întâi rapid, apoi scade brusc până la un nivel anormal de jos (v. graficul de pe pagina următoare). Acest lucru vă face să vă simțiți slăbit, iritabil, obosit și cu durere de cap. Hipoglicemia crește riscul de alergii alimentare. Pentru a diminua acest risc:

- Includeți în dieta obișnuită alimente bogate în fibre. Acestea sunt digerate și absorbite mai lent decât

alimentele care conțin carbohidrați rafinați, ceea ce contribuie la menținerea unui nivel optim de zahăr în sânge.

- Alegeți în special alimente bogate în fibre solubile, precum merele, fulgii de ovăz și legumele.
- Limitați consumul de alimente conținând carbohidrați rafinați — cele care au în compoziție, de pildă, făină albă sau zahăr.
- Limitați consumul de cofeină. Deși cofeina poate crește temporar nivelul de energie, aceasta este de obicei urmată de o oboseală accentuată, ca rezultat al scăderii nivelului glicemiei.
- Limitați consumul de alcool. Alcoolul reduce activitatea sistemului nervos central, scăzând, de asemenea, și glicemia.
- Verificați dacă mâncați suficiente alimente bogate în crom (ficat, brânză, cereale integrale). Acest mineral este necesar pentru un bun control al nivelului zahărului în sânge.

Exerciții fizice: Activitatea fizică este benefică, deoarece contribuie la eliminarea toxinelor lăsate în organism de lipsa de mișcare sau de stresul fizic și mintal. Cu timpul, ea accelerează metabolismul și vă dă mai multă energie. Sedentarismul predispune la îngrășare, iar kilogramele în plus sunt obositoare. Cu toate acestea, obișnuiți-vă treptat cu exercițiile fizice (v. p. 13).

Controlul stresului: Încercați să faceți zilnic următoarele lucruri:

- Găsiți-vă timp de relaxare. Corpul și creierul nu pot suporta decât o anumită doză de efort, după care cer odihnă. Dacă sunteți în mod constant în alertă, încercând să faceți cât mai mult posibil într-o zi, atunci când treceți fie și foarte puțin peste limita obișnuită puteți ajunge brusc și pe neașteptate la epuizare.
- Variați-vă activitățile. Munca de dimineața până seara la birou sau la o linie de asamblare poate epuiza atât energia fizică, cât și cea mintală; încercați să faceți din când în când câte o plimbare.

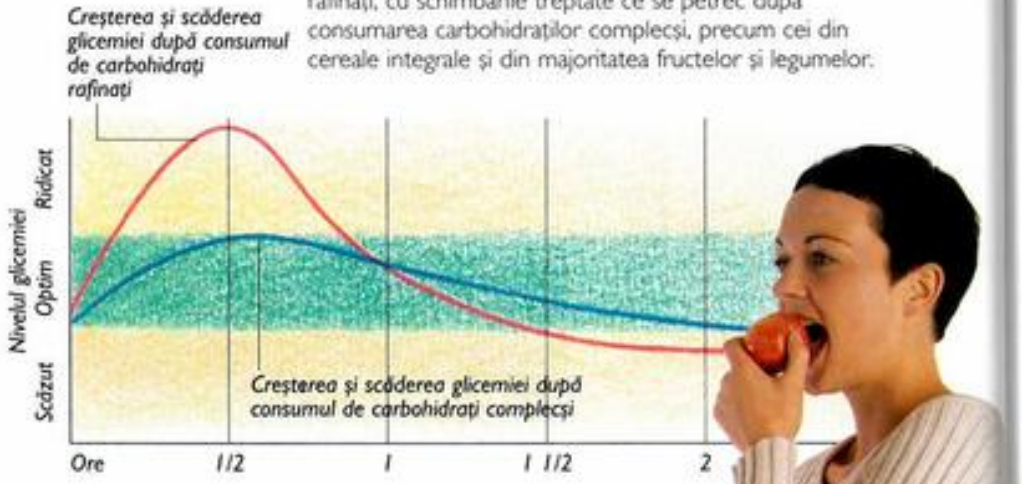
Hipotensiunea arterială

Tensiunea arterială scăzută poate fi cauza oboselii. Dacă aveți această problemă:

- Mâncați sănătos (v. p. 9).
- Folosiți mai multă sare în dietă.
- Accelerați-vă zilnic circulația cu o cană de infuzie de plante sau cu o doză de tinctură dintr-un amestec de ghimbir, angelică, păducel și urzică.
- Puneți în apa caldă de baie câteva picături de ulei de ghimbir, măghiran, rozmarin sau scorțișoară.

Nivelurile de zahăr în sânge după masă

Graficul de mai jos compară creșterea și scăderea dramatică a glicemiei după consumarea carbohidraților rafinați, cu schimbările treptate ce se petrec după consumarea carbohidraților complecși, precum cei din cereale integrale și din majoritatea fructelor și legumelor.

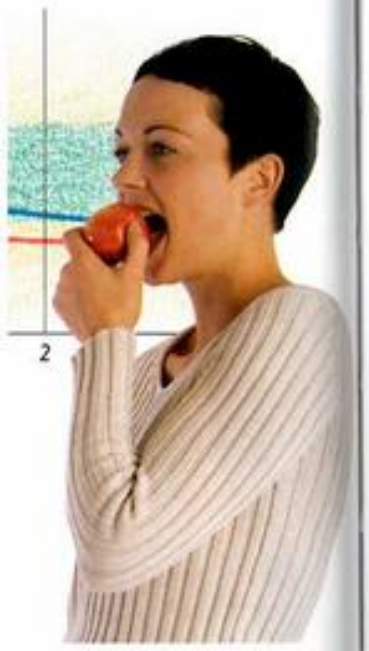


veți această

ir, angelică,

ă de baie câteva
ghimbir,
n sau scorțișoară.

după masă
ea și scăderea
rea carbohidraților
petrec după
și, precum cei din
uctelor și legumelor.



Tratament

Dietă: Când energia slăbește, consumați o masă sau o gustare hrănitoare, care să vă mențină în activitate până la următoarea masă consistentă. Alegeți alimentele proteice sau cu carbohidrați complecși (biscuiți integrali sau un măr) în locul celor care conțin zahăr și făină albă, precum fursecurile sau prăjiturile — care vă vor da un surplus rapid de energie, însă curând vă veți simți din nou obosit. Renunțați complet la alcool și cofeină.

Controlul stresului: Dacă vă simțiți obosit pentru că lucrați prea mult la serviciu sau acasă, încercați să stabiliți dacă presiunea provine din partea altora sau a propriei persoane. Căutați modalități concrete de a reduce volumul de muncă care vă subminează vitalitatea.

Schimbați decorul sau faceți un lucru interesant sau recreativ, care să contracareze oboseala provenită din plictiseală rutinieră sau febrilitatea care apare deseori când stați închis în același loc prea multă vreme.

Exerciții fizice: Când nivelul de energie scade după o zi în care ați făcut prea puțină mișcare, plimbați-vă în pas vioi, înotați sau mergeți la o sală de gimnastică.

Yoga și tai chi: Aceste tipuri de exerciții specializate vă pot crește energia prin respirații profunde, întinderi și mișcări ușoare, conștiente. Tehnicile yoga pentru relaxare profundă (v. p. 141) pot fi cât se poate de revitalizante dacă sunt practicate în momentele de cea mai mare oboseală, cum ar fi cele în care ajungeți acasă seara, după o zi de muncă.

Aromaterapie

- Rugați un prieten să vă facă un masaj cu uleiuri esențiale. Luați 1 lingură de ulei de migdale dulci sau din sâmburi de struguri și adăugați 4 picături de ulei de levănțică, pentru a vă relaxa, sau 4 picături de ulei de lămâie, pentru a vă revigora.
- Masați-vă singur fața, picioarele și tălpile, abdomenul, mâinile sau brațele folosind câte 3 picături de ulei de levănțică și ylang ylang, plus 2 picături de ulei de romaniță la 1 lingură de ulei din sâmburi de struguri sau de migdale dulci.
- Puneți câteva picături de ulei de rozmarin — sau o combinație de uleiuri de șerlai, boabe de ienupăr și citronella — într-un vaporizator. Efectul este calmant, astfel reducându-se oboseala produsă de stresul mintal. Evitați aceste uleiuri în timpul sarcinii.

Fitoterapie

- Ginsengul este considerat a fi unul dintre cele mai bune remedii naturale pentru oboseala extremă. Datorită proprietăților sale multiple el poate fie să stimuleze, fie să relaxeze sistemul nervos central, după cum este nevoie. Mărește rezistența la stres și acționează ca un stimulent general. Ginsengul se găsește în comerț sub formă de tablete, tinctură sau în amestecuri de ceaiuri de plante.
- Când vă simțiți epuizat și tensionat, o cană de ceai este un bun calmant înainte de culcare. Puteți folosi iarba mâței, mușețel, hamei, roiniță și floare de tei, care au efecte sedative, relaxante și asigură un somn reparator. Experimentați pen-



Arome energizante
Puneți câteva picături de ulei de rozmarin pe un șervețel și așezați-l pe sub haine, pe piele. Aroma pe care căldura corpului o face să se emane stimulează trupul și mintea.

tru a afla care vi se potrivesc mai bine.

- Gotu kola, plantă cu proprietăți stimulente, este eficace împotriva oboselii.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.



Apa revitalizantă
Un duș rece poate să înlăture tensiunea fizică și psihică la capătul unei zile.

Hidroterapie
O baie caldă poate înlătura oboseală cauzată de stres. Un duș sau o repriză de înot în apă rece vă pot revitaliza dacă senzația de oboseală provine din plictiseală sau inactivitate. Dușurile alternative, calde și reci, sau o saună urmată de o baie rece sunt foarte utile.

Homeopatie: Alegeți remediul cel mai potrivit în funcție de simptomele specifice și cauzele presupuse ale oboselii de care suferiți:

- Arnica: dacă oboseala este urmarea efortului fizic excesiv.
- Arsenicum: dacă suferiți de anxietate și neliniște extremă.
- Kalium phosphoricum: dacă treceți printr-o stare de tensiune mintală.
- Valeriana: dacă nu puteți dormi pentru că nu vă puteți opri gândurile.

Esențe florale: Folosiți aceste remedii atunci când dificultățile emoționale vă fac viața stresantă și obositoare. Alegeți una sau mai multe dintre aceste esențe, în funcție de necesități:

- Măslin: când vă simțiți obosit sau epuizat.
- Fierea pământului: când vă simțiți sub presiunea de a face mai mult decât puteți.
- Stejar: când mergeți mai departe, deși simțiți că ați ajuns la capătul puterilor.
- Carpen: când vă simțiți obosit la gândul zilei care vă așteaptă.

Consiliere: Problemele emoționale — precum melancolia, mânia suprimată și frustrarea — se pot manifesta sub forma oboselii permanente. Dacă nu puteți face față singur acestor probleme, pentru că deseori este dificil să analizați o situație cu care v-ați obișnuit și să găsiți o cale de ieșire, discutați problema cu un prieten apropiat sau recurgeți la ajutorul unui specialist.

Alte terapii: Acupunctura, reflexologia, yoga și osteopatia craniosacrală se numără printre tipurile de tratament care pot fi utile în cazurile de oboseală persistentă. Ați putea, de asemenea, consulta un practician al medicinei chineze tradiționale sau ayurvedice.

Când să apelați la medic

- Oboseala se înrăutățește sau persistă în ciuda tratamentului la domiciliu.
- Respirați greu, aveți dureri de piept, dureri grave de cap, amețeli, tulburări de vedere sau dureri abdominale.

Vezi și:
Anemie, Depresie, Neplăceri cauzate de schimbarea fusului orar, Sindrom de oboseală cronică, Stres, Tulburări de somn

Osteoporoză

Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, densitatea oaselor scade în mod natural din cauza pierderii treptate de minerale din schelet. Osteoporoza este pierderea gravă de minerale, când oasele devin slabe și predispuse la fracturi. Această boală apare mai ales la femeile în vârstă, din cauza schimbărilor hormonale survenite după menopauză. Totuși, și bărbații se pot îmbolnăvi.

ȘTIAȚI?

Oțetul de mere este un tratament popular contra osteoporozei. Se crede că sporește aciditatea în stomac, ceea ce îmbunătățește absorbția calciului. Luați o lingură înainte de mese, în apă caldă.

Patru din cinci femei de peste 50 de ani, care au trecut de menopauză, suferă de osteoporoză, deși boala poate afecta și bărbați sau femei mai tinere. În fiecare an se produc sute de mii de fracturi — în special ale coloanei vertebrale, șoldului și încheieturii mâinii — din această cauză. Până la vârsta de 80 de ani, una din două femei a suferit cel puțin o fractură cauzată de osteoporoză.

Adesea boala nu prezintă simptome până la producerea unei fracturii în urma unei căderi. Totuși, pot exista dureri de spate dacă vertebrele (oasele șirei spinării) slăbesc și se prăbușesc. Alte indicații de osteoporoză sunt desprinderea dinților, pierderea în înălțime și cifoza (curbarea excesivă a părții superioare a coloanei vertebrale). O analiză a densității osoase indică gravitatea osteoporozei.

Factori de risc

În afară de vârsta postmenopauză, alți factori de risc importanți privesc persoanele care au oase mici, sunt sub greutatea normală și inactive. Consumul excesiv de alcool, un regim alimentar sărac și fumatul sporesc și ele riscul. Toți acești factori micșorează densitatea oaselor mature și împiedică densitatea osoasă a unei persoane tinere să atingă potențialul maxim. Dacă densitatea osoasă nu se dezvoltă plenar, demineralizarea care însoțește în

Cum apare osteoporoza



Osul este un țesut viu, compus dintr-un strat exterior dur și o structură interioară reticulară.

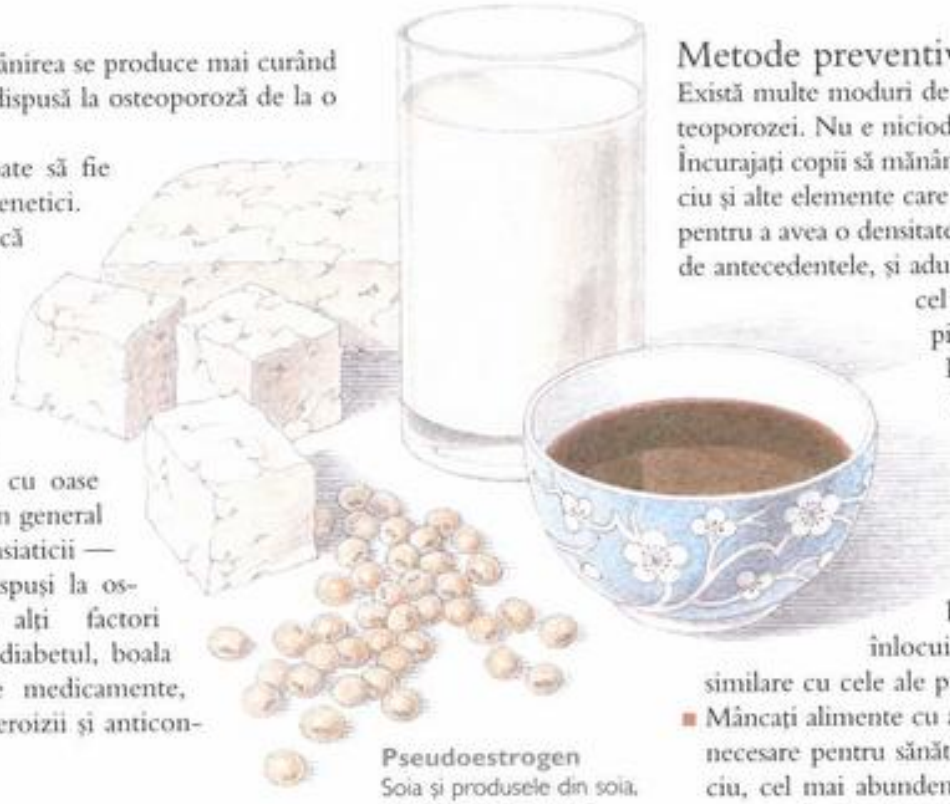
Densitatea osoasă crește în timpul copilăriei și adolescenței și încă niște ani. Se produc continuu noi celule osoase, iar cele vechi sunt descompuse. De obicei, oasele sunt cel mai dense și mai rezistente spre 30 de ani. Osteoporoza, adică „oase poroase", apare atunci când țesutul osos se descompune mai repede decât se formează cel nou. Pe măsură ce o femeie se apropie de menopauză, se distruge mai mult os decât se produce, iar oasele devin mai puțin dense. Apariția osteoporozei poate fi cauzată de scăderea naturală a nivelului de estrogen, care ajută organismul să absoarbă calciul.

După menopauză, ritmul de pierdere a mineralelor din oase crește și, o dată cu ea, riscul de osteoporoză. La bărbați riscul de osteoporoză crește mai lent.

Cantitatea de calciu disponibilă joacă un rol major în determinarea ritmului de formare a oaselor și în resorbție. Dacă aportul alimentar de calciu este insuficient și nivelul în sânge nu satisface nevoile componentelor vitale ale corpului, cum ar fi inima, nervii și mușchii, celulele numite osteoclaste (distrugătoare de celule osoase) eliberează calciu din oase, care astfel devin mai poroase, din ce în ce mai fragile și mai ușoare.

mod normal îmbătrânirea se produce mai curând și lasă persoana predispusă la osteoporoză de la o vârstă tânără.

Osteoporoza poate să fie legată și de factori genetici. Experții bănuiesc că există o genă care modifică capacitatea organismului de a folosi vitamina D, care este esențială în absorbția calciului. Oamenii cu oase mici — cum sunt în general cei din rasa albă și asiaticii — sunt cei mai predispuși la osteoporoză. Printre alți factori de risc se numără diabetul, boala tiroidiană și unele medicamente, cum sunt corticosteroizii și anticonvulsivele.



Pseudoestrogen
Soia și produsele din soia, cum ar fi tofu, miso și laptele de soia, conțin substanțe similare cu hormonii, care pot mima proprietățile de osteoprotector ale estrogenului.

Alimente bogate în calciu

Următoarele alimente sunt surse bune de calciu. Prezentăm cantitatea aproximativă de mineral existentă într-o porție medie.

Brânză tare (60 g)	300 mg
Lapte (250 ml)	250 mg
Iaurt (125 ml)	250 mg
Sardele (60 g, conservă)	250 mg
Tofu (din boabe, 120 g)	150 mg
Varză verde (120 g, crudă)	50 mg
Fasole fiartă (120 g)	50 mg

Metode preventive

Există multe moduri de a împiedica instalarea osteoporozei. Nu e niciodată prea târziu să începeți. Încurajați copii să mănânce alimente bogate în calciu și alte elemente care întăresc oasele (v. tabelul) pentru a avea o densitate osoasă optimă. Indiferent de antecedentele, și adulții își pot întări oasele sau cel puțin încetini ritmul de pierdere osoasă prin ameliorarea dietei și schimbarea stilului de viață.

- Mâncați mai multe fructe și legume, inclusiv produse din soia. Când nivelul natural de estrogen scade, hormonii din plante îl pot înlocui. Efectele benefice sunt similare cu cele ale propriului estrogen.
- Mâncați alimente cu aport suficient de minerale necesare pentru sănătatea oaselor. Pe lângă calciu, cel mai abundent mineral din oase, mai e nevoie de bor (pentru absorbția și retenția de calciu), cupru (pentru producerea de celule osoase), magneziu (pentru utilizarea eficientă a calciului), mangan (pentru întărirea țesuturilor conjunctive din oase), siliciu (pentru rezistența oaselor) și zinc (v. pagina alăturară). Majoritatea experților recomandă ca o femeie adultă să consume cel puțin 1000 mg de calciu pe zi.
- Femeile adolescente, însărcinate, care alăptează sau care au trecut de menopauză, la fel ca și bărbații mai în vârstă au nevoie de cel puțin 1200 mg de calciu pe zi. Acesta se găsește în lactate (lapte, brânză, iaurt — de preferință cu conținut scăzut de grăsime), legume cu frunze verzi (varză

lica instalarea os-
ârziu să începeți.
ıte bogate în cal-
oasele (v. tabelul)
ptimă. Indiferent
: întări oasele sau
ıcetini ritmul de
soasă prin ame-
lietei și schim-
ılui de viață.
încați mai multe
e și legume, in-
v produse din
Când nivelul na-
: estrogen scade,
din plante îl pot
e benefice sunt
estrogen.
cient de minerale
lor. Pe lângă cal-
l din oase, mai e
ția și retenția de
ıcerea de celule
lizarea eficientă a
tărirea țesuturilor
(pentru rezistența
ırară). Majoritatea
eie adultă să con-
lciu pe zi.
ıte, care alăptează
i, la fel ca și bărba-
el puțin 1200 mg
ște în lactate (lap-
ă cu conținut scă-
unze verzi (varză

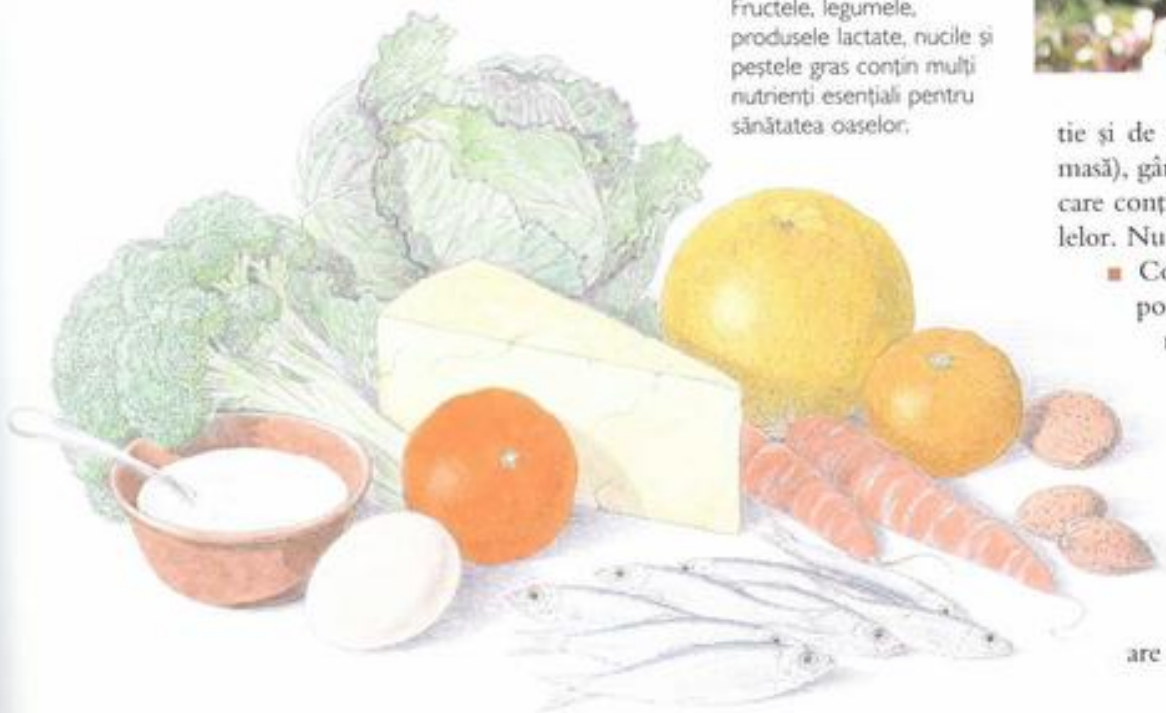
creață, legume de primăvară, broccoli), fasole, morcovi, migdale și pești cu oase care se pot mânca (sardele, somon în conservă, anșoa).

- Dacă nu mâncați bine sau prezentați un risc mare de osteoporoză, luați în fiecare zi un supliment de calciu (cu lapte pentru a-i spori absorbția). Suplimentarea calciului poate încetini pierderea osoasă cu 40 la sută după menopauză.
- Creșteți consumul de alimente bogate în zinc (crustacee, nuci, semințe, legume). Zincul mărește producția de proteină osoasă și de acid gastric, de care e nevoie pentru absorbția calciului. Reduceți consumul de grăsime și zahăr, întrucât ambele scad producția de acid. Dacă bănuiți că aveți o producție scăzută de acid (de exemplu, vă balonați tare și suferiți de indigestie și de senzația de sațietate mult timp după masă), gândiți-vă să luați clorhidrat de betaină, care conține acid ce mărește absorbția mineralelor. Nu folosiți acest produs dacă aveți ulcer.
- Consumați mai puțin alcool; băutura poate accelera ritmul de pierdere a mineralelor din oase.
- Evitați băuturile gazoase pentru că încurajează pierderea de minerale din oase și limitați-vă consumul de cofeină, deoarece dăunează absorbției calciului. Totuși, unele studii arată că un consum moderat de cofeină (adică două cești de cafea de tărie medie pe zi) are un efect neglijabil. Dacă puneți lapte

Putere de la soare
Ca răspuns la expunerea la lumina ultravioletă, corpul sintetizează vitamina D, un nutrient necesar pentru oase puternice. Mersul în aer liber, cu lumină tare pe față, timp de 15 minute pe zi, este, de obicei, suficient. Evitați expunerea excesivă din cauza riscului de cancer al pielii.



Hrăniți-vă oasele
Fructele, legumele, produsele lactate, nucile și peștele gras conțin mulți nutrienți esențiali pentru sănătatea oaselor.



în cafea sau ceai se micşorează şi mai mult cantitatea de calciu pierdut.

- Reduceţi consumul de sare, deoarece sarea micşorează densitatea osoasă, sporind cantitatea de calciu pierdută prin urină.
- Limitaţi consumul de carne, care sporeşte pierderea de calciu. Cercetările arată că persoanele care mănâncă multă carne sunt mai predispuse la osteoporoză decât vegetarienii.
- Mâncaţi alimente bogate în vitamina A (lactate, ouă, fructe galbene sau portocalii şi legume, mai ales cu frunze verzi), pentru producţia de proteină osoasă, şi vitamina C (majoritatea fructelor proaspete — citrice îndeosebi — şi legumelor), pentru producţia de colagen, care păstrează rezistenţa ţesuturilor conjunctive din oase.
- Consumaţi produse bogate în vitamina D, cum ar fi peşte gras şi lactate îmbogăţite.
- Staţi la soare — direct, nu prin geamuri — pentru a vă expune pielea în fiecare zi. Luaţi zilnic un supliment de vitamina D, dacă nu aveţi cum sta la soare, dacă trăiţi într-o regiune întunecată în majoritatea anului sau nu mâncaţi un regim echilibrat: cei mai mulţi oameni au nevoie de 400 UI pe zi. Vitamina D poate fi toxică în cantităţi mari, aşa încât nu depăşiţi 600 UI pe zi.
- Mâncaţi alimente care conţin vitamina K (legume cu frunze verzi); una din trei persoane cu osteoporoză nu are această vitamină în sânge în cantitate suficientă.
- Renunţaţi la fumat. Fumul sporeşte resorbţia osoasă, probabil fiindcă nicotina reduce absorbţia de calciu în intestine.
- Faceţi exerciţii în mod regulat. Cele cu greutăţi sunt îndeosebi recomandate pentru oase.
- Folosiţi tehnici de control al stresului (v. p. 344) când vă simţiţi depăşit emoţional. Nivelurile ridicate de adrenalină şi alţi hormoni produşi în perioade de stres sărăcesc corpul în magneziu şi alte minerale necesare oaselor puternice.

Tratament

Dacă aveţi osteoporoză, luaţi măsuri preventive pentru a minimaliza pierderea osoasă. Nu e niciodată prea târziu. Aveţi totuşi grijă la exerciţii. Este important să le practicaţi regulat, dar e bine să cereţi sfatul medicului înainte. Exerciţiile prelungite sau dificile pot înrăutăţi situaţia sau chiar conduce la fracturi.



Cum să ne întărim oasele

Exerciţiile sporesc densitatea osoasă şi masa musculară, dar pentru asta nu e nevoie să ridicaţi greutăţi. Exerciţiile în care greutatea este cea a corpului propriu (mersul pe jos, joggingul, dansul) ajută şi ele la întărirea oaselor.

Când să apelaţi la medic

- Aveţi simptome care indică osteoporoza, cum ar fi durere de spate sau de şold şi pierdere în înălţime.
- Suferiţi de o boală sau luaţi medicamente care sporesc riscul de osteoporoză.
- Vă apropiaţi de menopauză şi prezentaţi mulţi factori de risc.

Vezi şi:
Dureri de spate, Îmbătrânire, Probleme de menopauză, Tulburări de nutriţie



Vezi și:
ri de spate,
ătrânire,
obleme
enopauză,
iri de nutriție

Palpitații

Senzația că inima vă sparge pieptul, bate puternic, cu pauze sau aritmic poate fi alarmantă. Întrucât poate indica o problemă cardiacă serioasă, acest simptom trebuie adus totdeauna în atenția medicului, dar adesea cauza e simplă. O dată ce medicul a eliminat posibilitatea unei boli, folosirea remediilor naturiste poate ajuta la reglarea palpitațiilor.

ȘTIAȚI?

Dacă aveți palpitații când stați în repaos, ele sunt, probabil, provocate de bătăi ectopice ale inimii. Inima parcă ar sări peste o bătaie, căci o bătaie prematură este urmată de o pauză compensatorie. Bătăile ectopice survin adesea după ce fumați sau consumați cofeină ori alcool.

În cea mai mare parte a timpului nu conștientizăm bătăile inimii. Oricum, când inima muncește mai din greu ca de obicei, acțiunea ei de pompare devine rapid evidentă. În timpul exercițiilor fizice și după, ea bate mai iute pentru a pompa mai mult sânge prin corp; astfel se furnizează o cantitate mai mare de oxigen și nutrienți mușchilor care lucrează și elimină bioxidul de carbon și alte substanțe reziduale. Anxietatea accelerează și ea ritmul cardiac, căci nivelul înalt al adrenalinei pregătește corpul pentru o posibilă reacție de „luptă sau fugă" față de un presupus pericol.

Alte cauze ale unei inimi în galop, dar cu ritm regulat, sunt: febra, băuturile cu cofeină (ridică nivelul adrenalinei) și sensibilitatea alimentară. Anumite medicamente (ca cele folosite în rinitele alergice), o glandă tiroidă hiperactivă sau o maladie arterială se pot număra și ele printre cauze. Numai rareori bătăile accelerate ale inimii indică o boală de inimă care poate fi fatală.

Un tip de bătăi foarte neregulate, fibrilațiile auriculare, afectează 1 din 50 de oameni în vârstă de peste 65 de ani. Ele pot fi provocate de o boală tiroidiană sau arterială și declanșate de alcool. Este o urgență medicală. O cauză mai puțin gravă de bătăi cardiace neregulate este insuficiența mitrală (prolaps). Ea este prezentă la 1 persoană din 20 și în general este caracteristică femeilor. Necesită o evaluare de specialitate, dar de obicei nu e nevoie de un tratament specific.

Metode preventive

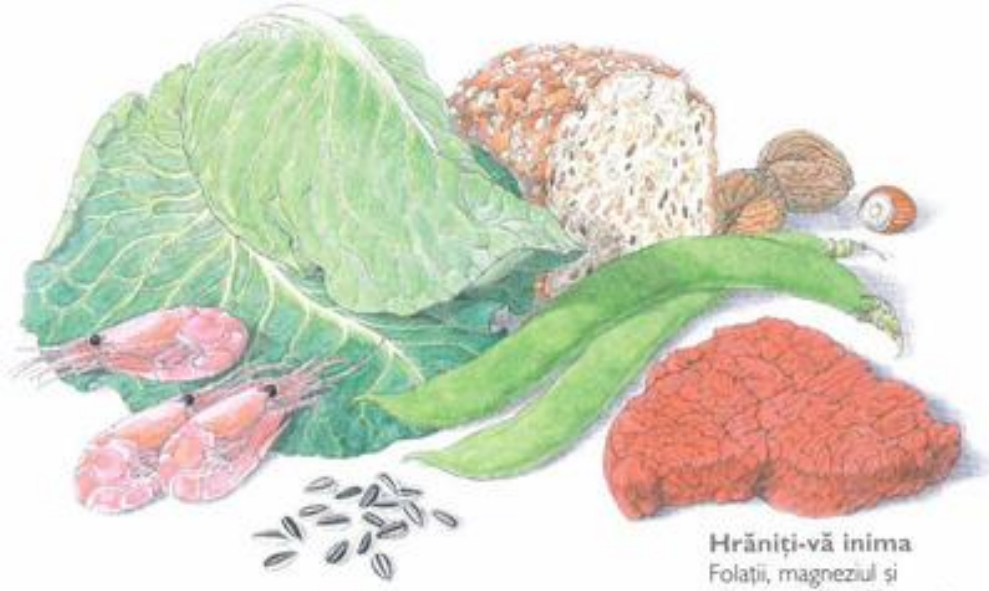
Pentru a reduce riscul de palpitații și totodată probabilitatea unei maladii cardiace, rămâneți în formă prin exerciții fizice regulate, nu fumați, folosiți strategiile de control al stresului (v. p. 344), o dietă bine echilibrată și mențineți-vă o greutate corporală adecvată înălțimii (v. p. 170).

Tratament

Palpitațiile manifestate ocazional ca un puls rapid sau o bătaie sărită nu necesită de regulă tratament, dacă nu indică o boală sau nu sunt însoțite de ameteli ori de alte simptome. Dar în toate cazurile este important să cereți prompt părerea medicului.

Exerciții: Exercițiile aerobice care provoacă bătăi rapide, agasante, ale inimii arată că inima și plămânii nu vă pot alimenta corpul cu suficient sânge oxigenat, bogat în nutrienți. Un program adecvat de exerciții aerobice, cu sporirea treptată a efortului, ar trebui să crească forța inimii și capacitatea pulmonară. Consultați medicul înainte de a vă intensifica nivelul exercițiilor, mai ales dacă aveți factori de risc cardiovascular; de exemplu, dacă sunteți supraponderal sau fumător.

Controlul stresului: Dacă suferiți de palpitații legate de stres, găsiți timp pentru relaxare și masaj regulat. Folosind strategii de control al stresu-



Hrăniți-vă inima
Folații, magneziul și vitaminele B_6 și B_{12} sunt esențiale pentru un ritm cardiac sănătos. O dietă care include carne, crustacee, fasole, mazăre, vegetale cu frunze verde închis și cereale integrale vă va asigura acești nutrienți.

lui vă veți menaja inima de stimularea excesivă provocată de un nivel de adrenalină în sânge constant ridicat (v. p. 344).

Dietă

- Mâncați alimente bogate în folați, magneziu, vitaminele B_6 și B_{12} (v. ilustrația).
- Pierdeți excesul de greutate. Reducând masa țesuturilor pe care inima trebuie să le aprovizioneze cu sânge, ea va avea mai puțin de muncit.
- Dacă suspectați o sensibilitate alimentară, luați măsuri ca să identificați alimentul vinovat și eliminați-l din dietă (v. p. 328).
- Dacă consumul de cofeină face ca inima să vă bată rapid și vă împiedică să dormiți, încercați cu cafea decofeinizată și ceai. Alternativ, beți ceai de mușețel, care este o băutură calmantă, fără cofeină.
- Dacă alcoolul duce la palpitații, ar trebui să renunțați la consumarea lui.

Fitoterapie: Nu luați remedii din plante pentru palpitații, dacă nu v-a sfătuit în acest sens un medic cu experiență în folosirea plantelor. Acesta v-ar putea recomanda păducelul, care îmbunătățește capacitatea de pompare a inimii.
Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Aromaterapie: Folosiți uleiuri calmante, ca cele de levănțică, sovârv, portocală amară sau floare de portocal. Puneți câteva picături pe o batistă și inhalați sau folosiți-le într-un vaporizator. Frecați-vă pieptul cu 2 picături de ulei de portocală amară.

Alte terapii: Un instructor calificat de fitness poate alcătui un program de exerciții progresive pentru a vă mări toleranța cardiovasculară la efort, dacă la rădăcina problemelor este lipsa de fitness. Biofeedback-ul vă poate ajuta să vă depășiți reacția fizică la stres, dacă anxietatea este cauza. Practica yoga regulată, cu exerciții de respirație adâncă și de relaxare, sau meditația pot ajuta și ele la reglarea activității cardiace.

Când să apelați la medic

- Aveți palpitații inexplicabile.
- Vreți să începeți un program de exerciții și aveți antecedente legate de palpitații.
- Intenționați să folosiți fitoterapia împotriva palpitațiilor.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți dureri toracice, senzații de leșin, amețeli, grețuri, pierderi ale suflului sau stări de confuzie.
- Palpitațiile sunt foarte neregulate, se modifică într-un anumit fel sau sunt asociate cu un puls mai rapid de 140 de bătăi pe minut.

Vezi și:
Anxietate, Boală arterială, Stres

Păduchi de cap

Păduchele de cap este o insectă maroniu cenușie, fără aripi, care trăiește în părul omului. Mai mic decât o gămălie de ac, păduchele își depune ouăle (lindini) la baza firului, aproape de pielea capului. Existând presupunerea că unele insecticide ar prezenta riscuri, metodele naturale de eliminare a acestei probleme devin din ce în ce mai răspândite.

ȘTIAȚI?
În ciuda a ce se crede în mod obișnuit, păduchii de cap nu sunt un semn de murdărie. De fapt, aceste insecte preferă să-și depună ouăle în locuri curate.

Păduchii se hrănesc sugând sânge din pielea capului. Mușcătura lor produce mâncărime și uneori se infectează. Ouăle maronii ajung la maturitate în opt zile de la depunere. Învelișurile lor goale, alb sidefii, asemănătoare cu mătreața, se mută o dată cu creșterea părului, în timp ce insectele rămân mai departe pe pielea capului.

Păduchii de cap se transmit cu ușurință prin contact direct, prin folosirea în comun a pieptenului, periei, pălăriilor, precum și a prosoapelor. Cel mai des se răspândesc în școli, printre copii și cei care lucrează cu copiii.



Păduchele mărit
Păduchele de cap, văzut aici de 75 de ori mai mare, are trei perechi de picioare, care îi permit să se prindă bine de firele de păr.

Metode preventive

Controlați cu regularitate capul copilului pentru a observa eventualii păduchi sau lindini, mai ales în zona de sub breton, de la ceafă și deasupra urechilor. Dacă la școala unde învață copilul s-a anunțat o epidemie de păduchi, cercetați-i capul și mai conștiincios, la interval de câteva zile. Cea mai bună metodă ca să vă dați seama dacă are sau nu păduchi este să-i pieptănați părul cu pieptenele ud (vezi „Tratament").

Pentru a preveni acești paraziți, pieptănați părul de două ori pe săptămână cu un pieptene muiat în apă caldă, în care ați turnat 10 picături de ulei de arbore de ceai.

Tratament

Copilul infestat cu păduchi de cap trebuie să folosească lenjerie și prosoape separate de ale restului membrilor familiei. După ce ați aplicat tratamentul contra păduchilor de cap, fierbeți hainele copilului, așternuturile și fețele de pernă. Clătiți pieptenii și periile cu mare atenție. Controlați-i și pe ceilalți membrii ai familiei și, la nevoie, aplicați-le același tratament.

Metoda „pieptenelui ud": Este cea mai bună soluție de a scăpa de păduchi fără a folosi insecticide chimice. Spălați bine părul și apoi aplicați din belșug un strat uniform de balsam pe bază de silicon. Pieptănați întâi cu pieptenele cu dinți mari pentru a îndepărta încâlceala. Apoi, cu un pieptene cu dinți deși și foarte fini (special pentru această operație), lucrați sistematic, încercând să eliminați păduchi din fiecare zonă a capului. După fiecare mișcare, cercetați pieptenele de păduchi și clătiți. Spălați balsamul și pieptănați din nou. Nu veți putea desprinde ouăle neeclozate pentru că sunt solid prinse de păr, dar repetând procedeul în fiecare zi, timp de două săptămâni, veți scăpa treptat de toți păduchii care apar din ouăle depuse cel mai recent, înainte ca aceștia să se reproducă.

Vezi și:
Anxietate,
ală arterială,
Stres



Pieptenele fin
Fie că folosiți tratamente pe bază de plante, uleiuri esențiale sau balsam simplu, fie un pieptănat atent, cu un pieptene special „de lindini", există șanse certe de succes în tratamentul natural al păduchilor de cap.

Aromaterapie: Pentru a omorî păduchii și a calma mâncărimea, puneți 2 picături de ulei de eucalipt și câte 1 de ulei de levănțică și de geraniu la 1 lingură de loțiune de corp neparfumată. Masați cu acest amestec pielea capului și lăsați o jumătate de oră. Treceți un pieptene des și fin prin păr înainte de a clăti loțiunea și apoi spălați bine. Clătiți cu un antiseptic făcut din 1 cană de apă în care ați turnat câte 2 picături de ulei de eucalipt, levănțică, rozmarin (omiteți-l în perioada sarcinii) și geraniu, precum și 2 1/2 linguriță de oțet. Clătiți bine și lăsați părul să se usuce la aer. Repetați zilnic. Pentru a preveni o reinfestare, folosiți fie aceeași mixtură pentru clătitul părului după spălat, fie un amestec din câte 6 picături de ulei de cimbru și de rozmarin la 1/2 l de apă caldă.

Insecticide blânde
Uleiurile de rozmarin, geraniu, levănțică, eucalipt și lămâie sunt utile contra păduchilor. În cazul unei epidemii, puneți 2 picături de ulei de eucalipt și câte 1 de levănțică și geraniu în șampon. După șamponare adăugați 2 picături din oricare dintre aceste uleiuri la balsam sau în apa de clătit.



Fitoterapie: Rădăcina de lemn amar și vetricele sunt vestite pentru proprietățile lor insecticide. Preparați un ceai foarte tare din scoarță de lemn amar (fierbeți bucățile în apă timp de 20 de minute) sau din vetrice. Amestecați o cană cu balsamul pe care-l folosiți de obicei, și apoi folosiți-l ca să clătiți după spălare.
Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.



Un tratament complet împotriva infestării
Vetricele folosește nu numai pentru păduchii de cap, ci și în combaterea râiei și viermilor intestinali. Totuși, această plantă nu trebuie luată pe cale bucală decât la recomandarea medicului.

Când să apelați la medic

- **Tratamentul se dovedește ineficient.**
- **Pielea capului se inflamează sau infectează.**

Vezi și:
Probleme ale părului și pielii capului

O plantă de g
binefăcătoare
Infuzia de rocoi
poate calma
și muia
pielea
uscată.

lupă spălat, fie un
ulei de cimbru și
ldă.

un amar și
a



u
a râiei
stă
ală

lic
ineficient.
sau infectează.

părului
ului

Piele uscată

Când glandele sebacee — secretoare de grăsime — din piele nu pot produce în cantități suficiente grăsimea numită sebum, care protejează pielea de condițiile atmosferice, pielea devine uscată, descuamată și uneori dureroasă. Urmând reguli simple de îngrijire a pielii și alegând dintr-o gamă largă de remedii și alte tratamente naturale, problema se ameliorează de cele mai multe ori.

Puteți avea pielea uscată fiindcă glandele sebacee sunt relativ inactive. Aceasta poate fi o tendință moștenită, rezultatul unui dezechilibru hormonal temporar (cum ar fi cel din timpul sarcinii) sau o tulburare de nutriție. Pielea tinde, de asemenea, să se usuce o dată cu înaintarea în vârstă.

Temperaturile extreme și vântul puternic epuizează umezeala din piele. Mâinile, picioarele și coatele sunt cu deosebire vulnerabile, deoarece ele au relativ puține glande sebacee, iar fața și gâtul sunt și ele vulnerabile dacă sunt expuse intemperiilor. O piele uscată poate fi și rezultatul unor afecțiuni, precum eczemele, psoriazisul și eritemul fesier, ca și al unei deshidratări în urma consumului redus de lichide.



O plantă de grădină binefăcătoare
Infuzia de rocoină poate calma și muia pielea uscată.

Metode preventive

În exterior, folosiți un filtru solar cu un factor ridicat de protecție, purtați ciorapi călduroși și mănuși pe vreme rece și utilizați regulat alifia hidratantă pentru buze. În interior, mențineți o temperatură răcoroasă și compensați punând mai multe haine.

Aerul condiționat, încălzirea și aparatele electrice, inclusiv televizoarele și computerele cresc numărul de ioni pozitivi prezenți în aer, care au un efect de uscare asupra pielii și aerului. Reduceți numărul de ioni pozitivi păstrând o fereastră deschisă, umidificând aerul (cu un umidificator sau punând vase cu apă pe calorifere) și cultivând plante de interior.

Evitați să dormiți sub o pătură electrică. Faceți regulat exerciții pentru a vă îmbunătăți circulația și a vă asigura că pielii i se furnizează nutrienți și oxigen din abundență.

Protejarea pielii uscate

- Folosiți loțiune (cremă) de curățare, nu săpun.
- Evitați loțiunile astringente sau tonifiante pe bază de alcool.
- Folosiți o cremă hidratantă ușoară dimineața și una mai consistentă seara.
- Lubrifiați pielea din jurul ochilor — care conține puține glande sebacee — cu cremă, loțiune sau gel de ochi.
- Aplicați pe mâini cremă sau loțiune de mâini înainte de a face menajul sau munci manuale.
- Purtați mănuși de cauciuc când folosiți detergenți sau alte produse de curățare.

Tratament

Dietă: O dietă sănătoasă, care include fructe și legume crude, contribuie la a păstra pielea moale și sănătoasă. Preveniți deshidratarea bând cel puțin șase pahare de băuturi fără cofeină pe zi.

- Consumați alimente bogate în acizi grași esențiali (v. p. 12).
- Creșteți-vă consumul de alimente care conțin vitaminele A și D (v. p. 12). (Țineți cont, to-

tuși, că cea mai mare parte din vitamina D provine din acțiunea soarelui asupra pielii.)
- Consumați alimente bogate în vitamina E și zinc (v. p. 12).
- Luați suplimente de untură de pește.

Leacuri din cămară

- Nu este nevoie de creme scumpe pentru piele. Mulți dermatologi consideră că o grăsime vegetală solidă este un foarte bun hidratant. O cremă obișnuită de la farmacie este la fel de utilă.
- Fulgii de ovăz au proprietăți vindecătoare și calmante. Puneți o pungă de pânză conținând 2 căni de fulgi mari de ovăz în apa de baie ușor călduță și îmbăiați-vă nu mai mult de 15 minute. Uscați-vă prin tamponare și aplicați imediat o loțiune hidratantă pentru a menține umiditatea în piele.
- Mierea, care trage umiditatea din aer, este o mască eficace, deși lipicioasă, pentru pielea uscată.

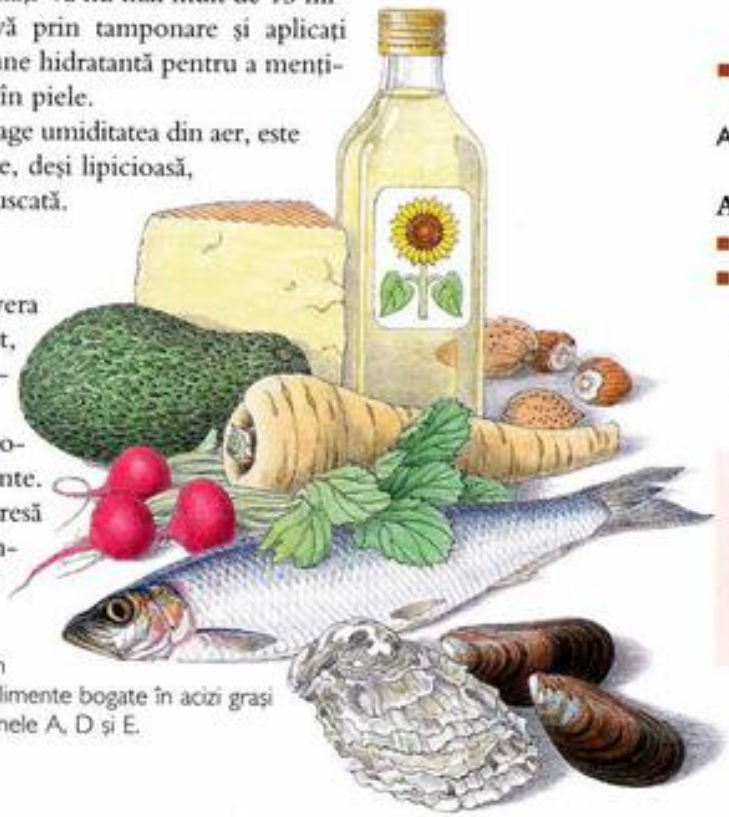
Fitoterapie

- Gelul de aloe vera este emolient, ameliorând tenul aspru.
- Rocoina are proprietăți calmante. Faceți o compresă (v. p. 33) cu infuzie răcită de rocoină și aplicați-o pe piele pentru a calma mâncărimea cauzată de uscăciune.
- Luați ulei de luminiță, care conține acizi grași esențiali.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Aromaterapie

- Ulei de geraniu: puneți câteva picături în baie.
- Ulei de santal și de trandafir: puneți câte 2 picături peste 1 lingură de ulei de germeni de grâu și conținutul unei capsule de ulei de luminiță. Aplicați seara pe pielea uscată.



Hrăniți pielea
Hrăniți-vă pielea din interior, mâncând alimente bogate în acizi grași esențiali și în vitaminele A, D și E.

Hidroterapie pentru circulația sângelui

Stimulați circulația în mâini și picioare îmbăindu-le în apă caldă și apoi în apă rece câte un minut fiecare. Pentru mâini uscate aplicați comprese alternante, calde și reci, între omoplați și la baza gâtului. Pentru picioare uscate, aplicați comprese în zona lombară.



Când să apelați la medic

- Când uscăciunea se înrăutățește.
- Când pielea vă supără sau este inflamată.

Vezi și:
Buze crăpate, Dermatite, Eritem fesier, Mâncărimi, Probleme ale pielii

ȘTIAȚI?
Rădăcina de ginseng poa stimula sistem nervos centra și glandele car produc hormo sexuali, ceea ce putea explica renumele său de adjuvar al întineririi și afrodisiac.



entru a calma
e.
ține acizi grași
13.

icături în baie.
neți câte 2 pi-
le germeni de
e ulei de lumi-
ată.

inflamată.

itite,
rimi,
ii

Pierderea apetitului sexual

Nivelul dorinței sexuale, numit și libido, se schimbă de-a lungul vieții sub influența factorilor emoționali și fizici. Printre ei se numără oboseala, stresul, boala, nașterea și relația între parteneri. Pentru a remedia situația, trebuie mai întâi să-i cunoaștem cauzele. Terapiile naturiste vă pot fi de ajutor, îmbunătățindu-vă starea generală de sănătate ca să vă simțiți în formă.

ȘTIAȚI?
Rădăcina de ginseng poate stimula sistemul nervos central și glandele care produc hormonii sexuali, ceea ce ar putea explica renumele său de adjuvant al întineririi și afrodisiac.

Așa cum este cazul cu majoritatea celorlalte aspecte ale comportamentului uman, nevoia de sex diferă de la un individ la altul. Un apetit sexual scăzut nu este un motiv de îngrijorare în sine, cu condiția ca partenerii să fiți mulțumiți cu cantitatea de sex din relația lor. Totuși, un interes redus pentru sex poate fi legat de alte probleme: depresia și alte tulburări psihologice pot reduce libidoul, la fel ca boli fizice precum artrita și diabetul.

Diferite medicamente, cum ar fi anumite antidepresive și antihipertensive, pot reduce apetitul sexual. Unii bărbați mai în vârstă au dificultăți de erecție sau de menținere a ei. Femeile aflate la menopauză pot să nu-și dorească raport sexual din cauza disconfortului provocat de uscăciunea vaginală sau al unor probleme provenind din modificarea regimului hormonal.

Ajutor contra pierderii libidoului

- Împărtășiți îngrijorarea cu partenerul și implicați-l în planurile de tratament.
- Încercați să nu vă îngrijorați, căci anxietatea vă poate agrava problemele sexuale.
- Practicați strategii de control al stresului, cum ar fi respirația adâncă, vizualizarea creativă sau alte tehnici de relaxare.
- Faceți regulat exerciții pentru a mări energia în general, și pe cea sexuală în special. Acestea calmează anxietatea și vă vor da încredere în propriul corp.
- Dormiți suficient. Oboseala este o cauză majoră a lipsei apetitului sexual.

Tratament

Aromaterapie: Uleiul de ylang ylang și cel de șerlai favorizează relaxarea și senzualitatea. Uleiul de trandafir este în mod tradițional asociat cu creșterea dorinței sexuale, iar despre cele de lemn de santal și de geraniu se spune că ajută la stimularea apetitului atenuat de depresie. Evitați șerlaiul în primele 20 de săptămâni de sarcină.

- Pentru a reinstaura calmul și armonia — o condiție prealabilă în rezolvarea dificultăților sexuale — puneți un amestec din câte 4 picături de ulei de ylang ylang și de șerlai sau de ulei de lemn de santal și de geraniu într-un vaporizator sau folosiți 4 picături numai de ulei de trandafir. Sau pulverizați pe așternut câteva picături de uleiuri speciale.
- Adăugați câte 2 picături de ulei de ylang ylang și de șerlai și 3 picături de ulei de geraniu în 2 1/2 linguriță de ulei de migdale dulci sau alt ulei vegetal presat la rece și folosiți amestecul pentru a masa spatele, picioarele și abdomenul partenerului.
- Pentru a avea mai multă energie, adăugați câte 2 picături de ulei de ylang ylang și de șerlai și 3 picături de ulei de geraniu în baia de seară.
- Evitați fumatul și nu consumați prea mult alcool, căci ambele pot reduce libidoul.



Apropiere ușoară
Alinați anxietatea și întăriți legătura cu partenerul făcându-vă reciproc un masaj ușor, eventual cu uleiuri parfumate.

Special pentru bărbați
Damiana are faimă veche de afrodisiac. Specialiștii moderni în plante medicinale confirmă acțiunea sa ca tonic al sistemului nervos și hormonal masculin.



Fitoterapie

Anumite ceaiuri sau tincturi din plante pot fi de folos.

- Femeile ar trebui să bea seara o cană cu ceai din frunze de zmeur sau să ia câteva picături de tinctură din frunze de zmeur într-o jumătate de cană cu apă. Mielăreaua este o altă plantă folositoare, dar evitați-o dacă urmați un tratament hormonal. Ceaiul sau câteva picături de tinctură dintr-o combinație de dong quai, lemn dulce, urzici, scoarță de frasin țepos și ovăz sălbatic pot mări vitalitatea.
- Pentru a ajuta la relaxare, bărbații și femeile pot bea zilnic o cană cu ceai dintr-o plantă calmantă, ca mușețelul sau verbina.
- Îmbunătățiți libidoul masculin cu o cană de ceai sau cu câteva picături de tinctură de damiana, *Serenoa repens*, scorțișoară, lemn dulce și ghimbir.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Dietă: O dietă săracă este probabil responsabilă pentru apetitul sexual scăzut al multor persoane.

- Mâncați alimente bogate în vitaminele A, B și E, magneziu, mangan, zinc, acizi grași esențiali și proteine (v. p. 12). Acești nutrienți sunt importanți în producerea hormonilor sexuali și menținerea unor organe reproductive sănătoase.
- Mâncați zilnic fructe și legume crude pentru a vă asigura un maxim de vitamine și minerale.
- Evitați prea mult alcool; acesta dăunează performanțelor sexuale.

Alte terapii: Consilierea de cuplu poate furniza un ajutor valoros pentru cei la care pierderea apetitului sexual își are rădăcinile într-o problemă a relației sau creează stres în relație. Și psihoterapia poate fi eficientă.

Când să apelați la medic

- Relația cu partenerul este serios afectată.
- Bănuiți că aveți — sau luați medicamente pentru — o cauză care se află la bază.
- Aveți alte simptome, cum ar fi durerea în timpul actului sexual sau după aceea.
- Sunteți deprimat.
- Problema se ivește brusc.

Vezi și:
Anxietate, Boală arterială, Depresie, Probleme de menopauză, Stres

Pierderea auzului

Deteriorarea auzului face comunicarea o adevărată problemă și reduce cantitatea de informație utilă pe care o primim din mediu. Din fericire, arareori auzul se pierde complet. Numeroase dintre cauzele acestei suferințe, cum ar fi dopurile de ceară, pot fi prevenite ușor, iar altele se tratează cu remedii și terapii naturale.

ȘTIAȚI?

Nu trebuie să introduceți nimic în canalul auricular, nici măcar un bețișor cu vată. Puteți înfunda înăuntru corpuri străine sau un dop de ceară ori vă puteți perfora timpanul.

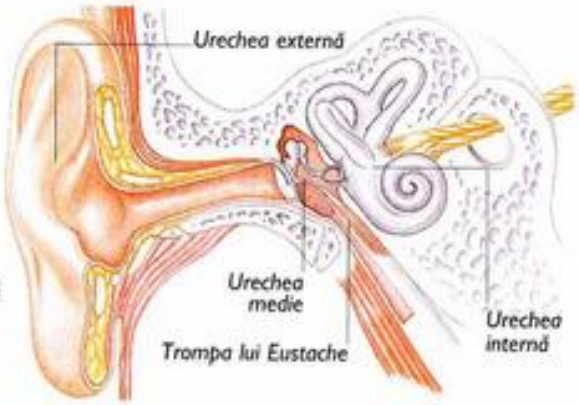
Există două tipuri de surzenie: din cauze conductive și senzorineurale. Pierderea auzului conductiv se produce când undele sonore din lumea exterioară nu mai ajung la urechea internă, în general din cauza unui blocaj în canalul exterior al urechii sau din cauza unor probleme ale urechii medii ori ale timpanului. În cazul pierderii senzorineurale a auzului, sunetele ajung la urechea internă, dar nu mai răzbesc până la creier din cauza unei afecțiuni a urechii interne sau a nervului auditiv, care poate fi provocată de vârsta înaintată, o boală arterială (care reduce aportul de sânge la nervul auditiv) și expunerea prelungită la niveluri excesive de zgomot (peste 85 de decibeli). Un zgomot brusc sau prelungit — la locul de muncă sau la un concert rock — poate vătăma terminațiile foarte fine ale nervului auditiv. Se crede că una dintre cauze ar fi creșterea bruscă a moleculelor instabile de oxigen, numite radicali liberi, ca urmare a expunerii la zgomot puternic. Și unele medicamente pot afecta auzul.

Ce este boala Ménière?

Vertij, greață, țiuit și alte zgomote în ureche, migrene (într-un caz din trei), combinate cu pierderea treptată a auzului sunt, de obicei, simptome ale bolii Ménière. Aceasta e cauzată de acumularea de lichid în urechea internă, care apasă terminațiile nervului auditiv. Printre factorii care o pot declanșa se numără o proastă circulație sangvină, retenția de lichide în perioada premenstruală și sensibilitatea la anumite alimente.

Cele mai comune cauze ale pierderii auzului conductiv includ inflamația urechii medii, un furuncul în urechea externă și ceara adunată în canalul urechii. Alte cauze sunt menținerea unui lichid gros în urechea internă în urma unei infecții, boala Ménière (v. caseta) și îmbătrânirea. Surzenia temporară, în timpul zborului cu avionul, este provocată de modificarea presiunii aerului în urechea medie și în gât la decolare și la aterizare, agravată de blocarea trompelor lui Eustache din cauza unei alergii sau infecții.

În interiorul urechii
Urechea se împarte în trei: urechea externă, urechea medie și urechea internă. Blocajul urechii externe sau medii duce la pierderea auzului conductiv, de obicei reversibilă. Afectarea urechii interne produce pierderea auzului senzorineural, existând posibilitatea ca situația să devină permanentă.



Metode preventive

Se recomandă creșterea rezistenței la infecții și alergii, regularizarea echilibrului fluidelor din corp,

combaterea bolii arteriale și a îmbătrânirii premature. Asta înseamnă o dietă sănătoasă (v. p. 9), cu multe cereale integrale, fructe, legume și conținut scăzut de zahăr, carbohidrați rafinați și sare. Faceți exerciții fizice în fiecare zi, iar dacă fumați, ar fi bine să vă lăsați. Dacă suferiți de rinită alergică sau de boala Ménière încercați să descoperiți factorii care le declanșează și să acționați asupra lor.

Evitați zgomotul puternic brusc sau prelungit. Dacă nu auziți pe cineva care vă vorbește direct sau când vă țiuie urechile, iar după aceea sunetele obișnuite par înfundate, considerați-le indicii că nivelul decibelilor e atât de mare, încât v-ar putea afecta auzul. Dacă nu puteți evita zgomotul, folosiți dopuri pentru urechi sau alte mijloace de protecție și luați un supliment de antioxidanți cu câteva zile înainte. Aceștia vor neutraliza efectele nocive ale radicalilor liberi asupra urechii.

Tratament

Pierderea auzului legată de vârsta înaintată: Încercați să încetiniți procesul de degradare a auzului urmând o dietă care vă menține sănătoase arterele și nervii urechii (v. „Măsuri preventive"). Luați suplimente de antioxidanți și magneziu timp de două săptămâni după expunerea la un zgomot puternic.

Congestie nazală: Puteți aborda pierderea auzului rezultată din congestia mucoaselor în mai multe feluri.

- Puneți 1 linguriță de tinctură de salvie roșie în 1/2 cană cu apă caldă. Folosiți pentru gargară.
- Beți ceai de pătlagină, care ajută la lichefierea și desprinderea mucusului.

Îndepărtarea cerii din urechi

Pentru a muia ceara ca să iasă din canalul urechii, turnați câteva picături de ulei cald de măsline, de migdale sau lumânărică și apoi stați întins pe o parte, cu urechea în sus, 15 minute. Repetați zilnic de mai multe ori, două sau trei zile. Atenție: Nu puneți nimic în ureche dacă aveți o secreție sau simțiți durere — este posibil să aveți timpanul perforat.



- Beți, de două sau trei ori pe zi, o cană de ceai din una sau mai multe dintre plantele următoare: mușețel, lipicioasă, echinacea, flori de soc, hydrastis și lemn dulce.
- Turnați pe o pânză câteva picături de ulei de eucalipt sau de lămâie și inhalați vaporii. Sau adăugați 1 sau 2 picături din uleiurile menționate la 1 lingură de ulei vegetal presat la rece și întindeți pe gât și în jurul urechilor.
- Folosiți frunze de roiniță la supe și în salate.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Când să apelați la medic

- Vă doare rău urechea sau prezintă o scurgere abundentă.
- Vă simțiți amețit.
- Tratamentul la domiciliu nu dă nici un rezultat în câteva zile.
- Vă pierdeți subit auzul.

Vezi și:
Boală arterială, Dureri de gât, Dureri de urechi, Îmbătrânire, Migrenă, Răceli, Rinită alergică

ȘTIAȚI?

Se bănuiește că expunerea la radiat prin folosirea intensă a telefonul mobil poate dăun memoriei pe terme scurt. Până când lucrurile se lămuresc, folosiți telefonul mobil pentru conversații concise, ocazionale, și nu în mașină. Mobilele pot fi și mai periculoase pentru cei sub 16 ani, așa că dacă le folosesc totuși, nu trebuie să fie decât pentru mesaje limitate sau mesaje scrise.



zi și:
rială, Dureri
eri de urechi,
re, Migrenă,
ită alergică

Pierderea memoriei

Cu toții uităm unele lucruri la un moment dat, mai ales atunci când suntem preocupați sau stresați. Pierderea de scurtă durată a memoriei devine mai frecventă spre partea a doua a vieții. Dacă uitați adesea unde ați lăsat un lucru sau vă este greu să vă amintiți numele oamenilor, e cazul să învățați cum să vă îmbunătățiți memoria. Simple schimbări în stilul de viață fac minuni.

ȘTIAȚI?

Se bănuiește că expunerea la radiații prin folosirea intensă a telefonului mobil poate dăuna memoriei pe termen scurt. Până când lucrurile se lămuresc, folosiți telefonul mobil pentru conversații concise, ocazionale, și nu în mașină. Mobilele pot fi și mai periculoase pentru cei sub 16 ani, așa că dacă le folosesc totuși, nu trebuie să fie decât pentru mesaje limitate sau mesaje scrise.

Computerul nu se compară cu miraculosul creier omenesc, deși similitudini există. Ambele primesc, înmagazinează și redau informație, și ambele pot întâmpina probleme în cadrul acestor procese. Așa cum măriți memoria unui computer, așa puteți să vă îmbunătățiți și propria memorie.

Pierderea memoriei la persoanele în vârstă e rezultatul fluxului scăzut de sânge spre creier, dublat de lipsa unei stimulări mintale. Există totuși și alte cauze care afectază memoria — ca, de exemplu, anemia, o tiroidă mai puțin activă, depresia și sindromul de oboseală cronică. Un regim alimentar sărac și un consum excesiv de alcool pot reprezenta alți factori. Și maladia Alzheimer duce la pierderea memoriei la vârstnici.

Metode preventive

Reduceți riscul de pierdere a memoriei din cauza unei proaste circulații făcând mișcare cel puțin jumătate de oră pe zi și nefumând. Supravegheați-vă alimentația (v. p. 9) mai ales pe măsură ce îmbătrâniți, deoarece aveți nevoie de mai puține calorii pentru necesarul de energie și, în plus, nutrienții nu se mai asimilează așa bine.

Să ne îmbunătățim memoria

Încercați să-i prezentați creierului informații sub forma pe care o agreează. Unii reține mai bine vizual, alții auditiv, iar alții folosind alte simțuri. De exemplu, dacă cel mai bine învățați ceva cu ajutorul auzului, imprimați informația pe bandă.

Stimulați-vă memoria

- Folosiți liste și țineți un jurnal cu însemnări zilnice.
- Când căutați un cuvânt, repetați în gând tot alfabetul.
- Reîmprospătați-vă memoria pe termen lung cu fotografii, casete video, scrisori și alte forme de păstrare a informațiilor.
- Folosiți mnemonica — de exemplu, „Dorul mă frământă rău" pentru a reține notele dintr-o frază muzicală, Do, Mi, Fa, Re.

Antrenați-vă creierul

Folosiți aceste trucuri pentru sporirea memoriei:

- Repetați-vă în gând, de mai multe ori, faptele noi.
- Rememorați evenimentele zilei înainte de a adormi.
- Găsiți o analogie pentru a stabili o legătură între o persoană și numele ei.

Păstrați-vă viu interesul

- Încercați să vă mențineți la curent cu ce se întâmplă în familie, în țară și în lume.
- Citiți, participați la discuții, rezolvați cuvinte încrucișate și jocuri de inteligență.
- Începeți o activitate intelectuală nouă: de exemplu, învățați o limbă străină.
- Faceți-vă prieteni noi și bucurați-vă de cei vechi.



Minte sănătoasă în trup sănătos
O jumătate de oră de exercițiu viguros îmbunătățește alimentarea cu sânge a creierului pentru mai mult de 24 de ore. Veți dormi și mai bine. Somnul întrerupt sau insuficient poate contribui la pierderea memoriei.

Tratament

Chiar dacă ați fost distrat în ultima vreme, nu e niciodată prea târziu pentru a lua măsuri de îmbunătățire a memoriei sau de stopare a pierderii ei.

Dietă

- Mâncați des și puțin pentru a menține un nivel normal al zahărului în sânge, lucru foarte important pentru funcționarea mentală optimă.
- Mâncați multe cereale integrale, nuci, semințe, fructe, legume și verdețuri. Acestea conțin mari cantități de beta-caroten, acid folic, calciu, cupru, fier, iod, magneziu, mangan, seleniu, zinc, acizi grași esențiali, pigmenți vegetali și vitaminele B, C și E. Sunt elemente nutritive vitale menținerii sănătății creierului și bunei circulații a sângelui.
- Consumați trei porții de pește gras pe săptămână. E bogat în acizi grași esențiali omega-3, favorabili creierului, inclusiv în ADH (acid docosahexaenoic) și fosfolipide (constituenți importanți ai tuturor membranelor).
- Nu beți prea mult alcool.

De la farmacie: Dacă vi se pare că regimul dumneavoastră e sărac în elemente nutritive, gândiți-vă să luați următoarele suplimente:

- Multivitamine și multiminerale.
- Vitamina E.
- Untură de pește.
- Serină fosfatidilică. Creierul utilizează această fosfolipidă în cazul amintirii, iar suplimentele pot reduce pierderea memoriei legată de vârstă.

Respirația: Respirația rapidă, superficială, care însoțește anxietatea, reduce cantitatea de oxigen din creier, iar dacă fenomenul se prelungește, memoria poate fi afectată. Folosiți strategii de control al stresului (p. 344). Exercițiile yoga de respirație (v. p. 54), meditația practicată regulat și alte metode de relaxare pot îmbunătăți memoria.

Adjuvant de plante
Gingko biloba poate ajuta funcționarea creierului și poate preveni pierderea memoriei de dată recentă la persoanele suferind de Alzheimer sau alte tipuri de demență. Luați-l ca supliment sau ceai.



Când să apelați la doctor

- Vă confruntați cu o pierdere rapidă și gravă a memoriei.
- Sunteți deprimat.
- Tocmai ați început să luați sau ați mărit doza unui medicament prescris.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Vă pierdeți brusc memoria în urma unei lovituri la cap sau a unui leșin.

Vezi și:
Anemie, Anxietate, Boală arterială, Îmbătrânire, Sindrom de oboseală cronică, Stres, Tulburări de somn

Sucuri care

O cană de suc de
fi un excelent stin
de mâncare. Folo
o legătură de cre
un volum egal de
cantitatea de suc
dacă amestecul
vi se pare
prea amar.

Pierderea poftei de mâncare

Mâncatul este o necesitate, dar și una dintre cele mai mari plăceri. Cu toate acestea, se întâmplă uneori să nu mai aveți poftă de mâncare. Motivele sunt de obicei minore și nu pun prea multe probleme. Remedii naturale și schimbarea stilului de viață pot ajuta. Dar dacă vă pierdeți pofta de mâncare pentru o perioadă mai lungă de timp, și mai ales dacă pierdeți în greutate, cereți sfatul medicului.

Mulți oameni își pierd pofta de mâncare pentru o perioadă scurtă de timp, de exemplu atunci când au febră sau suferă de indigestie. Anxietatea și depresia pot reduce și ele apetitul (deși unele persoane care suferă de depresie mănâncă mai mult). Odată tratată cauza de bază, apetitul revine de obicei la normal, fără să fi produs probleme.

Consumul constant și excesiv de alcool furnizează atât de multe calorii, încât poate suprima nevoia unei alimentații normale. De asemenea, orice produce greață — de exemplu, răul de mișcare, gastroenterita, primele săptămâni de sarcină, tratamentul cu anumite medicamente, expunerea la pesticide, plumb sau alte substanțe toxice — inhibă dorința de a mânca.

O stare prelungită de apetit scăzut sau inexistent poate sugera o tulburare mai serioasă, de tipul mononucleozei infecțioasă, artrită reumatoidă, hipertensiune arterială, cancer de stomac, tuberculoză, hepatită sau depresie gravă.

Surprinzător, se întâmplă frecvent ca persoane care suferă de anorexie nervoasă, boală care determină pierderi în greutate ce pot pune în pericol viața, să aibă poftă de mâncare. Consumă numai cantități mici de mâncare, dar le este tot timpul foame.

Metode preventive

Dacă pierderea poftei de mâncare este simptomul unei boli, trebuie să tratați cauza. Există totuși multe metode de stimulare a unui apetit sănătos.

- Mâncați puțin și regulat, feluri de mâncare cât mai nutritive și mai atrăgătoare cu putință.
- Încercați un aperitiv care să conțină un stimulent tradițional, cu gust amărui (măsline, creson, frunze fragede de păpădie, rozmarin și cicoare).
- Evitați să beți prea mult alcool. Totuși, un aperitiv amărui poate stimula apetitul înaintea mesei. Un pahar de vin în timpul mesei poate, de asemenea, să vă ajute să vă relaxați și, ca urmare, să mâncați mai mult.
- Nu vă grăbiți în timpul meselor și încercați să fie cât mai puțin stresante cu putință.
- Optați pentru meniuri compuse din porții mici din mai multe feluri de mâncare, mai curând decât din porții mari din doar unul sau două feluri.

Sucuri care stimulează apetitul

O cană de suc de morcov și creson poate fi un excelent stimulent pentru pofta de mâncare. Folosiți patru morcovi și o legătură de creson și apoi adăugați un volum egal de apă. Măriți cantitatea de suc de morcov dacă amestecul vi se pare prea amar.





Când un copil nu mănâncă
Când copilul nu are poftă de mâncare, verificați dacă nu e cumva vorba despre o problemă acasă sau la școală. Refuzul mesei la grădiniță/școală poate să nu aibă cauze alimentare, ci o motivație socială.

- Evitați alimentele conținând făină albă și adaos de zahăr, căci au un conținut mai redus de nutrienți decât alimentele integrale. Dacă alimentele procesate sunt singurele de care aveți poftă, luați zilnic suplimente de vitamine și minerale.
- Beți cafea și ceai care conțin cofeină numai după mese. Cofeina poate inhiba apetitul. Prea multe lichide băute în timpul mesei pot umple stomacul și împiedica digestia.
- Faceți regulat exerciții pentru a stimula foamea.
- Dacă fumați țigări sau alte produse cu tutun, încercați să renunțați sau reduceți cantitatea.
- Rugați un prieten să vă facă un masaj relaxant folosind 5 picături de ulei de levănțică la 2 linguri de ulei de migdale dulci, dacă stresul vă inhibă interesul pentru mâncare.

Tratament

Alegerea tratamentului pentru pierderea poftei de mâncare depinde de cauza care determină problema. Vedeți, de exemplu, sfaturile în caz de indigestie (p. 127), rău de dimineața (p. 304) și rău de mișcare (p. 321).

Greață și tensiune în timpul meselor: Aveți nevoie de un masaj cu uleiuri aromatice calmant și plăcut. Adăugați câte 2 picături de ulei de mentă și piper negru și 1 de ulei de trandafir la 5 linguriță de ulei de migdale dulci. Folosiți acest amestec pentru a vă masa abdomenul cu mișcări încete, circulare, în sensul acelor de ceas.

Anxietate sau depresie: Consultați un specialist pentru a rezolva sursa problemei. Între timp, îngrijiți-vă pregătind feluri de mâncare apetisante și hrănitoare din alimente care vă plac de obicei și luați suplimente zilnice de vitamine și minerale dacă în continuare nu puteți mânca prea mult.



Aperitive folositoare
Mestecați ghimbir crud sau folosiți-l sub formă de ceai înaintea meselor. Sau puneți câteva picături de ulei esențial la 5 linguriță de ulei de măsline pentru un masaj abdominal de stimulat apetitul.

Când să apelați la medic

Pentru copii între 1 și 3 ani
- Pofta de mâncare redusă durează mai mult de câteva zile sau este însoțită de alte simptome.

Pentru copii mai mari sau pentru adulți
- Pierderea poftei de mâncare durează mai mult de șapte zile sau este însoțită de vărsături, diaree, tuse, dureri abdominale, pierdere rapidă în greutate sau alte simptome.

Cereți urgent ajutor în cazul bebelușilor sub 12 luni dacă:
- Pe lângă apetitul scăzut, udă mai mult de 5 scutece în 24 de ore.
- Refuză orice fel de aliment timp de peste 24 de ore.
- Vomită, plâng fără oprire sau au și alte simptome.

Vezi și:
Anxietate, Depresie, Indigestie, Greață și vărsături, Pierdere în greutate, Probleme de alăptare, Probleme de sarcină, Tulburări de nutriție

ȘTIAȚI?
Dregându-v
vocea vă put
irita laringel
Încercați mai
să înghițiți.



itive folositoare
:ați ghimbir crud sau
-l sub formă de ceai
a meselor. Sau
câteva picături de
ențial la 5 linguriță
i de măsline pentru
saj abdominal
nulat apetitul.

Vezi și:
Anxietate, Depresie, Indigestie, Greață și vărsături, Pierdere în greutate, Probleme de alăptare, Probleme de sarcină, Tulburări de nutriție

Pierderea vocii

Dereglarea coardelor vocale poate afecta capacitatea de a vorbi normal. De obicei, pierderea temporară a vocii este provocată de laringită — inflamarea laringelui și a coardelor vocale din interiorul lui, ca urmare a unei infecții. O altă cauză poate fi folosirea excesivă a vocii. Afecțiunea este adesea nedureroasă și durează câteva zile. Reacționează bine la leacuri tradiționale.

ȘTIAȚI?
Dregându-vă vocea vă puteți irita laringele. Încercați mai bine să înghițiți.

Pierderea vocii are loc când coardele vocale, benzile fibroase de țesut din interiorul laringelui care vibează când vorbim, nu se mai pot mișca normal. Este frecvent rezultatul unei infecții virale, cum ar fi o răceală. Fumul de țigară și alți factori iritanți pot produce, de asemenea, inflamarea laringelui. Cântăreții și alte persoane care-și utilizează mult vocea, cum ar fi profesorii, sunt mai predispuși să-și piardă vocea.Pierderea vocii sau răgușeala persistentă pot fi cauzate de polipi (excrescențe benigne) pe coardele vocale sau, în cazuri rare, de cancer.

Tratament

- Dacă aveți o infecție, limitați-vă activitățile și tratați-o ca pe o răceală sau o durere de gât.
- Odihniți-vă vocea, dar nu șoptiți.
- Țineți pereții gâtlejului umezi, umezind aerul cu ajutorul unui umidificator, unui ibric cu apă în clocot sau unor vase cu apă puse pe calorifer.
- Beți multe lichide, dar evitați cofeina și alcoolul, căci favorizează deshidratarea, mărind producția de urină.
- Nu fumați și nu inspirați aer poluat.

Aromaterapie

- Pentru a vă aduce o alinare rapidă, inhalați aburi aromați cu 4–6 picături de uleiuri antiseptice și antiinflamatorii, cum ar fi levănțica, santalul și mușețelul.
- Pentru a reduce inflamația, faceți la două ore gargară cu câte 2 picături de ulei de santal și de lămâie la 1/2 de pahar cu apă caldă.

Fitoterapie

- Preparați o compresă fierbinte (v. p. 33) folosind ceai de lumânărică, salvie, cimbru sau isop. Aplicați-o pe gât. Înfășurați un propos uscat în jurul gâtului pentru a menține căldura. Puneți o compresă nouă când prima s-a răcit.
- Faceți gargară de trei până la șase ori pe zi cu câteva picături de tinctură de smirnă, salvie sau arbore de ceai în 1/2 de pahar cu apă caldă.
- Beți o dată la două ore o cană cu ceai de echinacea, lumânărică, iarba mâței, podbal și cimbru.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie

- Phosphorus: pentru toate tipurile de laringită.

Când să apelați la medic

- **Pierderea vocii e însoțită de febră mare și dureri de gât, care țin mai mult de două zile.**
- **Schimbările vocii persistă mai mult de o săptămână.**

Vezi și:
Dureri de gât, Gripă, Răceli, Tuse

Pietre la rinichi

Când urina este prea bogată în unele săruri minerale, în rinichi se pot forma pietre. De obicei, formarea pietrelor urmează unei infecții urinare. Dacă piatra iese din rinichi și migrează în uretră — canalul spre vezică —, apare o durere intensă, cunoscută sub numele de colică renală. Pietrele la rinichi sunt de trei ori mai frecvente la bărbați decât la femei.

Cele mai multe pietre la rinichi sunt rezultatul excesului de acid oxalic, care produce pietre din oxalat de calciu. Mai rar, pietrele sunt provocate și de prea mult acid uric. Riscul de pietre la rinichi scade dacă beți multe lichide (apă, îndeosebi) pentru a dilua urina; limitați consumul de proteine animale, de grăsime, de zahăr și alcool și dați jos kilogramele în plus. Nu fumați, deoarece cadmiul din fum favorizează formarea pietrelor.

Măsuri preventive

Dietă

- Beți șase până la opt pahare de apă pe zi.
- Dacă aveți pietre din oxalat de calciu, mâncați puține alimente ce conțin oxalați, cum ar fi sfeclă, țelină, castraveți, grepfrut, pătrunjel, rubarbă, spanac, căpșune, cartofi dulci, nuci, ciocolată, ceai și cola. Consumați în schimb alimente bogate în calciu, magneziu, potasiu și vitamina B_6 (v. p. 12). Puteți consulta un dietetician.
- Dacă aveți pietre urice, reduceți alimentele cu purină — carne roșie, pește, crustacee, cereale integrale, mazăre, fasole, conopidă și spanac.

De la farmacie

- Vă pot ajuta în mod evident suplimente zilnice de vitamina B_6 (40 mg), magneziu (3000 mg) și citrat de potasiu (150 mg).

Fitoterapie: Beți două sau trei cești de ceai din mătase de porumb, buchu sau pir.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Efectul calciului

Calciul din regimul alimentar poate preveni formarea pietrelor din oxalat de calciu — probabil pentru că în intestin calciul se combină cu oxalatul și împiedică absorbția oxalatului pur. Alimente bogate în calciu sunt laptele, brânza și iaurtul, sardelele, legumele cu frunze verde închis, nucile, semințele și fructele uscate. Un supliment cu calciu luat în timpul sau imediat după masă poate avea același efect; luat între mese însă suplimentul cu calciu poate spori riscul de pietre.



Când să apelați la medic

- Aveți dureri intense, intermitente, pornind din spate și coborând spre zona inghinală.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Urinați cu sânge.

Vezi și:
Infecții ale tractului urinar

ȘTIAȚI?

Problemele legat
gât și umeri sur
adesea în timp
somnului, deoa
nu avem contr
asupra poziților
care le luăm. U
cred că perne
speciale ajută

Probleme ale gâtului și umerilor



Durerea și rigiditatea gâtului și umerilor pot varia de la un ușor disconfort, care stânjenește mișcările ample, la durere severă, care împiedică și cea mai mică mișcare. Din fericire, problema poate fi adesea prevenită sau diminuată dacă se reduce stresul și tensiunea din mușchi sau încheieturi.

ȘTIAȚI?

Problemele legate de gât și umeri survin adesea în timpul somnului, deoarece nu avem control asupra pozițiilor pe care le luăm. Unii cred că pernele speciale ajută.

Cel mai adesea, durerea este provocată de un spasm muscular în gât și umeri: mușchii devin atât de rigizi, încât încheieturile nu se mai pot mișca normal. Lucrul acesta poate apărea dacă rămânem prea mult timp în aceeași poziție, cum ar fi atunci când conducem mașina, stăm la computer sau facem o muncă repetitivă într-o fabrică.

Loviturile suferite în accidente de automobil sau la sport (mai ales pentru cei lipsiți de antrenament) sunt cauze obișnuite ale durerilor de umeri. Înainte de a încerca să vă tratați durerile, consultați caseta de la pagina 270 pentru a vedea dacă nu există nici un pericol. În plus, durerea poate apărea în locul unei vechi lovituri.

Durerea persistentă și rigiditatea sunt rezultatul unei osteoartrite, când excrescențele din vertebrele gâtului apasă nervii din zonă și preseză mușchii și ligamentele. Există multe alte cauze ale durerilor de gât și/sau umeri care necesită atenția unui medic: hernia de disc, tendinita, bursita, probleme ale coloanei și maladia Lyme.

Tensiunea musculară în zona gâtului și a umerilor este o manifestare a stresului psihologic sau emoțional. În acest caz trebuie identificată și tratată sursa problemei.





Purtatul genților

Purtatul, în mod regulat, al unei genți de umăr (stânga) este o cauză comună a durerii de gât sau umăr. Un rucsac (dreapta) distribuie greutatea în mod egal pe ambii umeri și este o alegere mai sănătoasă.

Metode preventive

Evitați tensiunea dând atenție felului în care stați în picioare sau pe scaun, în care purtați obiecte (v. recomandările de la „Dureri de spate", pp. 158–161). Învățați să deslușiți semnele de stres și contracarați efectele fizice negative, abordând problema în mod adecvat (v. p. 344). Faceți întotdeauna încălzire înainte de a trece la exerciții fizice; supralicitarea mușchilor „reci" provoacă durere și rigiditate.

Tratament

Contra durerilor minore din tensiune sau efort, încercați următoarele remedii naturale:

- Rugați un prieten să vă facă un masaj shiatsu, așa cum se arată în pagina alăturată. Sporiți efectele calmante folosind câteva picături de ulei esențial de levănțică sau geraniu, pe lângă loțiunea sau uleiul obișnuit de masaj.

➢ *continuarea la p. 269*

Masaj shiatsu contra durerilor de gât și umeri

Secvența următoare este menită să aline durerea sau rigiditatea când simptomele nu sunt grave și nu includ roșeață. Persoana tratată trebuie să stea pe un scaun sau pe o pernă, pe podea. Indicațiile sunt pentru cel care masează. Omiteți punctul 1 dacă persoana masată este însărcinată.



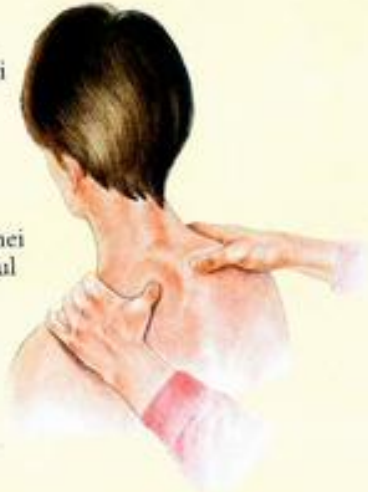
1 Stați în spatele persoanei și lăsați-vă drept pe umerii ei, cu palmele deschise. Începeți printr-o presiune blândă și gradat, apăsați-vă din ce în ce mai greu.



2 Mișcați-vă mâinile astfel încât să puteți lucra pe o parte. Sprijiniți fruntea cu o mână și cu cealaltă strângeți mușchii de la ceafă, acționând în jos, de la baza craniului.



3 Aplicați o presiune fermă, dar atentă, cu degetul mare, pe scobitura dintre mușchii gâtului, la baza craniului. Mergeți în jos. Schimbați părțile și mâinile, repetând pe partea cealaltă a gâtului.



4 Faceți un pas înapoi și puneți mâinile cu brațele întinse, pe umeri. Aplicați presiune ușoară și repetată asupra mușchilor pe ambele părți ale coloanei, între omoplați. Ghidați-vă după reacția persoanei masate în ceea ce privește gradul de presiune exercitată.



5 Terminați strângând repetat și mângâind brațele de la umeri spre coate într-o serie de mișcări iuți, pentru a îndepărta orice urmă de tensiune.

nă, dar atentă,
obitura dintre
aniului. Mergeți
mâinile,
i a gâtului.



- Puneți o compresă fierbinte (v. pagina următoare) peste zona afectată. Sau aplicați comprese reci și calde alternativ, timp de 20 de minute. Lăsați compresa fierbinte trei minute, și pe cea rece un minut.

Postură: Deseori, durerile de gât și umeri sunt generate de o postură vicioasă, mai ales la volan sau la masa de lucru.

- Asigurați-vă că biroul și scaunul la serviciu sunt reglate la înălțimea potrivită (v. fig. 159).
- Reglați-vă scaunul automobilului mai ales înainte de călătorii lungi. Spatele trebuie să vă fie bine sprijinit de spătar, pe toată lungimea. Este foarte important în cazul persoanelor mai scun-

O soluție simplă
Dacă aveți frecvent dureri de gât sau trebuie să stați în frig ori în curent mai mult de câteva minute, preveniți înțepenirea gâtului purtând un fular sau un pulover pe gât, care va menține mușchii la cald și relaxați.



Exerciții pentru detensionarea gâtului

Încercați secvența de exerciții descrise mai jos pentru a reduce tensiunea din gât și umeri. Stați confortabil într-un scaun drept și respirați încet și egal. Repetați fiecare exercițiu de șase ori înainte de a trece la următorul. Opriți-vă dacă vă simțiți amețit.

1 Lăsați capul în față până vă ajunge bărbia în piept. Ridicați încet capul.

2 Aplecați capul într-o parte, apoi în cealaltă, ținând umerii drepți.

3 Întoarceți capul spre stânga și apoi încet, spre dreapta.

4 Ridicați umerii în sus, spre urechi, și rotiți-i înainte și înapoi.



de să aibă un scaun suficient de înalt, ca să se evite forțarea gâtului pentru a vedea bine peste volan. Folosiți o pernă dacă scaunul nu este perfect ajustabil.

Fitoterapie: Durerea și rigiditatea gâtului și a umerilor sunt adesea provocate de încordarea musculară rezultată din tensiunea emoțională. Plantele cu proprietăți relaxante vă pot, cu siguranță, ajuta.

- Faceți o baie caldă în care ați adăugat ceai de rozmarin sau levănțică. Evitați rozmarinul în primele 20 de săptămâni de sarcină.
- Încercați ceaiul de mușețel, hamei, pasiflora sau valeriană, o cană înainte de culcare.

Atenție: Pentru siguranță v. pp. 30–33.

Homeopatie

- Arnica: contra durerilor și rigidității cauzate de lovituri recente. Luați remediul ca tablete sau aplicați ca unguent.
- Rhus toxicodendron: contra durerii de durată și rigidității, ale căror simptome sunt ușurate de mișcări ușoare, de căldură și masaj.

Alte terapii: Dacă nu prezentați nici unul dintre simptomele de la „Când să apelați la medic" (dreapta), cereți sfatul unui practician specializat în terapii bazate pe manipulări, un osteopat sau chiropractician. Și acupunctura poate fi de folos. Problemele de gât și umeri care datează de mult se ameliorează prin îmbunătățirea posturii, dobândită prin tehnica Alexander, metoda Feldenkrais sau terapii de lucru similare. Tai chi și yoga sunt, de asemenea, utile în îmbunătățirea problemelor generate de posturi vicioase.

Compresă pentru gât

O compresă fierbinte aplicată pe gât și umeri poate alina durerile și rigiditatea musculară. Iată cum se pregătește:

1 Muiați un prosop în apă caldă (nu clocotită). Împăturiți prosopul și stoarceți-l bine.



2 Desfaceți prosopul și puneți-l pe partea din spate a gâtului și pe umeri. Acoperiți cu un prosop uscat. Mențineți până la 10 minute.



Când să apelați la medic

- Vă doare și capul, aveți febră, amețeli, slăbiciune sau sensibilitate la lumina puternică.
- Aveți noduli limfatici umflați pe gât sau înghițiți cu dificultate.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți dificultăți în a mișca un membru, pierdeți controlul asupra vezicii sau intestinelor, vă amorțește sau aveți furnicături în vreun membru ori aveți dureri puternice în ambele brațe.
- Durerea urmează unei lovituri.
- Vă mișcați gâtul cu dificultate.

Vezi și:
Artrită, Dureri de spate, Dureri și rigiditate musculară

ȘTIAȚI?

Se spune că sem
tele de cardam
previn bolile
gingiilor. Ele i
prospătează resp
ția și pot facili
digestia. În un
zone din Asia e
obișnuit să mest
câteva semințe
fiecare zi.

**Maladia gingiilo
care se retrag**

Gingiile sănătoase (s
jos) mențin dinții la
locul lor. Dacă se in
mează, gingiile se re
treptat (gingivită, jos
tru), ceea ce poate
la desprinderea și ch
pierderea dinților (p
dontită, jos dreapta)





Probleme ale gingiilor

Gingiile sănătoase sunt tari și învelesc perfect baza dinților. O igienă a gurii atentă, care include periaj zilnic și utilizarea aței dentare, vă ajută să preveniți afecțiunile gingivale ce afectează nouă din zece persoane la un moment dat în viață. Cele mai frecvente probleme sunt sângerarea și inflamarea, ambele un semnal că dinții și gingiile au nevoie de o îngrijire mai bună.

ȘTIAȚI?

Se spune că semințele de cardamon previn bolile gingiilor. Ele împrospătează respirația și pot facilita digestia. În unele zone din Asia e ceva obișnuit să mesteci câteva semințe în fiecare zi.

Inflamația gingiilor sau gingivita apare atunci când pe dinți se formează placa — o peliculă aderentă de bacterii și resturi alimentare. Dacă nu o îndepărtați periodic, placa se adună rapid la marginea gingiilor, acolo unde se întâlnesc dinții și gingiile, formând treptat depozite dure de tartru. Acestea irită și inflamează gingia, dându-i un aspect umflat și roșu și făcând-o să sângereze când vă spălați pe dinți. Gingivita netratată poate dăuna țesuturilor care fixează dinții în maxilare, permițând deplasarea dinților. Dacă ignorați problema, riscați să rămâneți fără dinți la un moment dat.

Gingiile sângerează și din cauza unei proaste nutriții — mai ales o lipsă a vitaminei C și a pigmenților din plante, numiți flavonoide. Și unele boli ale sângelui pot provoca sângerări anormale ale gingiilor atunci când mâncați lucruri tari sau vă periați dinții. O altă cauză posibilă a inflamării gingiei este alergia la anumite substanțe chimice, cum ar fi sulfatul lauril de sodiu, care se găsește în pastele de dinți. Netratată, boala gingiilor creează risc de atac de inimă, apoplexie și naștere prematură.

Maladia gingiilor care se retrag
Gingiile sănătoase (sânga jos) mențin dinții la locul lor. Dacă se inflamează, gingiile se retrag treptat (gingivită, jos centru), ceea ce poate duce la desprinderea și chiar pierderea dinților (periodontită, jos dreapta).



Abcesele dentare

Constau în umflături dureroase izbucnite din gingie. Cel mai des sunt rezultatul unei igiene bucale defectuoase sau al unei afecțiuni a dintelui ori a gingiei. Se tratează clătind gura cu apă sărată și luând de două ori pe zi un supliment de vitamina C (1000 mg) cu flavonoide. Și nu uitați, trebuie să mergeți la dentist cât mai curând.

Metode preventive

Spălați-vă pe dinți și folosiți ața dentară zilnic pentru a îndepărta tartrul. Mâncați multe fructe bogate în vitamina C și flavonoide (fructe și legume crude, portocalii și roșii), precum și alimente bogate în calciu și alte minerale. Reduceți consumul de carbohidrați rafinați, cum ar fi alimentele conținând făină albă și zahăr. Spălați-vă atent pe dinți după ce mâncați astfel de produse. Mestecatul de gumă fără zahăr sau mâncatul de legume și fructe crude tari, cum ar fi țelina sau mărul, vă protejează dinții și gingiile atunci când nu puteți să vă spălați dinții imediat după masă. Mergeți la dentist pentru control și detartraj la șase luni de zile.

Tratament

Leacuri din cămară: După ce v-ați spălat pe dinți, masați-vă ușor gingiile cu vârful degetului. Apoi clătiți-vă gura cu ceai negru, rece; taninul din ceai acționează ca astringent și reduce sângerarea. Amestecați bicarbonat de sodiu cu puțin peroxid de hidrogen pentru a obține o pastă de dinți cu excelente proprietăți antiseptice. (Întrebați dentistul cât de des s-o folosiți.)



Plante pentru gingii sănătoase
Clătiți-vă gura cu ceai făcut din crețușcă, care conține taninuri astringente, ce reduc sângerarea, sau din salvie roșie, care este astringentă și antiseptică.

Fitoterapie: Pentru a preveni infecțiile, alegeți o apă de gură din plantele de mai jos. Utilizați-o de două ori pe zi timp de o săptămână.

- Ceai de crețușcă: pregătiți o infuzie turnând apă fierbinte peste plantă și acoperiți timp de 10 minute. Strecurați, răciți și apoi folosiți.
- Ceai de mușețel sau de salvie roșie.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Aromaterapie: Preparați o apă de gură astringentă și antiseptică conform uneia dintre rețetele de mai jos. Nu înghițiți amestecul.

- Puneți 2 picături de ulei de chiparos sau 1 picătură de ulei de cuișoare sau lămâie la 1 cană de apă fierbinte. Uleiul de chiparos nu se folosește în primele 20 de săptămâni de sarcină.
- Amestecați câteva picături de ulei de arbore de ceai cu 1 cană de apă caldă.
- Adăugați una sau două picături de ulei de smirnă în 1 cană de apă caldă. Acest ulei nu se folosește în primele 20 de săptămâni de sarcină.

Homeopatie: Folosiți o dată pe zi remediul care se potrivește simptomelor. Puteți continua timp de mai multe săptămâni, în caz de nevoie.

- Phosphorus: dacă gingiile nu se opresc din sângerat după spălat.
- Silicea: dacă gingiile sunt infectate și sunteți predispus la ulcerații.

Sfaturi pentru spălatul pe dinți

- Alegeți o periuță cu peri moi și cu un cap mic, astfel încât să puteți ajunge la dinții din spate.
- Spălați-vă cel puțin de două ori pe zi, după mese.
- Spălați toate suprafețele dinților — față, spate și părțile orizontale ale molarilor.
- Spălați-vă dinții într-o direcție, de la gingie spre dinte (de sus în jos pentru dinții de sus și de jos în sus pentru dinții de jos), ca să nu împingeți placa și resturile alimentare sub marginea gingiei.
- Pe lângă periaj, folosiți ața dentară în fiecare zi. Reduce placa, iar particulele de mâncare dintre dinți și din jurul gingiilor, acolo unde periuța nu ajunge, sunt astfel îndepărtate.



Când să apelați la medic

- Gingiile vă rămân inflamate sau continuă să sângereze și după tratament.
- Aveți dureri când mâncați fierbinte sau rece.
- Aveți zone cu ulcerații pe gingii.
- Gingiile încep să se îndepărteze de dinți.

Vezi și:
Boală arterială, Durere de dinți, Probleme de sarcină, Ulcerații bucale

ȘTIAȚI?
O loțiune
proteine prep
în casă poate
strălucirea păr
Bateți un ou î
de cană de
caldă, întinde
păr după ce
șamponat, lă
cinci minute,
clătiți. Sau ap
amestecul înai
culcare, lăsați
noaptea și dim
spălați cu șam

Probleme ale părului și pielii capului

Majoritatea problemelor părului și ale pielii capului se pot trata la domiciliu. Mătreața și căderea părului pot fi legate de o proastă nutriție, stres, boală, un tratament dur sau de efecte secundare ale unor medicamente. Rărirea părului se poate datora și unor dereglări hormonale temporare sau îmbătrânirii.

ȘTIAȚI?

O loțiune cu proteine preparată în casă poate reda strălucirea părului. Bateți un ou în 1/2 de cană de apă caldă, întindeți pe păr după ce v-ați șamponat, lăsați cinci minute, apoi clătiți. Sau aplicați amestecul înainte de culcare, lăsați toată noaptea și dimineața spălați cu șampon.

Producția de sebum din pielea capului este legată de structura genetică și de echilibrul hormonal; mai intensă în adolescență, ea se manifestă printr-o activitate celulară sporită, luând forma unor mici cruste numite mătreață, și poate fi provocată de o infecție micotică. Stresul, un șoc, nașterea, boala sau tratamentul cu anumite medicamente pot provoca rărirea părului. Tensiunea musculară indusă de stres întinde pielea capului și împiedică sângele, care aduce substanțe nutritive, să ajungă la foliculii de păr. Rădăcinile de păr subnutrite se usucă și părul poate cădea prematur. Căderea părului pe anumite porțiuni poate fi cauzată de o micoză, cum ar fi *Tinea capitis*.

Metode preventive

Starea părului și a pielii capului este adesea legată de stilul de viață și modul în care se îngrijește fiecare. Pentru a preveni apariția și agravarea unor probleme, consumați alimente bogate în proteine, caroten, acizi grași esențiali, fier, silice, zinc, precum și vitamine B (mai ales biotină), C și E. Evitați băuturile gazoase, care acidulează sângele și pot conduce la pierderea de minerale din păr. De asemenea, nu țineți un regim pentru a slăbi brusc, nesănătos, și la nevoie folosiți tehnici de control al stresului (v. p. 344). Exercițiile fizice regulate îmbunătățesc circulația în pielea capului și furnizează numeroși nutrienți foliculilor de păr.

Tratamente

Aromaterapie: Alegeți una din rețetele următoare, în funcție de problemă. Aplicați loțiunea pe părțile afectate și lăsați peste noapte. Dimineața spălați-vă cu șampon și clătiți cu același amestec de uleiuri esențiale adăugate în apă caldă. Repetați la o zi sau două, pentru început, apoi de două ori pe săptămână, după ce observați că pielea capului arată mai bine.

- Pielea roșie, iritată: adăugați câte 2 picături de ulei de geraniu și de levănțică și 1 de ulei esen-

Ideale pentru pielea capului
Uleiurile esențiale de geraniu, levănțică sau ienupăr, diluate în apă sau ulei, pot reduce problemele legate de pielea capului.



Sfaturi pentru un păr sănătos

- Alegeți produse care se potrivesc părului propriu. Gândiți-vă cât e de gras sau de uscat și la tratamentele anterioare, cum ar fi permanentele.
- Evitați să folosiți prea mult uscătorul de păr, bigudiuri electrice sau aparate de ondulat părul și nu aplicați aer foarte cald aproape de cap. Părul uscat sau deteriorat trebuie uscat în mod natural, iar pentru a-l face să arate mai bogat sau a-l încreți, folosiți bigudiuri cu termostat și aburi.
- Decoloratul, permanentul și unele vopsele pot vătăma părul și pielea capului, așa că trebuie să citiți cu atenție instrucțiunile. Dacă părul nu vă este prea sănătos, apelați la tratamente profesioniste. Dacă aveți părul uscat și doriți să-l colorați, folosiți produse naturale, henna sau altele, care dau strălucire părului și-i conferă luciu.

țial de santal la 2 1/2 linguriţe de ulei de măsline sau de migdale dulci.

- Pielea uscată, descuamată: amestecați 3 picături de ulei de levănțică, 3 de geraniu și 2 de santal cu 5 linguriţe de ulei de măsline, de migdale dulci sau alt ulei vegetal presat la rece.
- Pielea grasă și cu cruste: amestecați 3 picături de ulei de cedru libanez, 2 de rozmarin (evitați, dacă sunteți însărcinată) și 2 de lămâie, cu 5 linguriţe de loțiune de corp neparfumată.

Masaj: Un masaj cu plante sau ulei aromat îndepărtează tensiunea din mușchii pielii capului și îmbunătățește circulația. Asigurați-vă că mișcați pielea capului, nu numai părul. Folosiți ceai de urzică sau de brusture ori un tonic preparat din

Arome ce vi se suie la cap
Semințele de schinduf conțin o enzimă numită trigonelină, care mărește cantitatea de sânge ce urcă la cap și permite oxigenului și substanțelor nutritive să ajungă la foliculii de păr, hrănind rădăcinile. Structura sa chimică seamănă cu cea a minoxidilului, un medicament care favorizează creșterea părului la unele persoane. Beți în fiecare zi o cană de ceai de schinduf.



câte 3 picături de ulei de rozmarin și de ylang ylang, 2 de cedru libanez, 1/2 de linguriță de vodcă și 5 linguriţe de apă de flori de portocal. Dacă sunteți însărcinată nu puneți ulei de rozmarin și cedru libanez.

Leacuri din cămară

- Pentru a scăpa de excesul de grăsime, clătiți părul cu apă distilată la care ați adăugat un pic de suc de lămâie.
- Întindeți pe cap 1 lingură de ulei de ricin, cu vârful degetelor, cu două ore înainte de a vă șampona. Părul va căpăta strălucire și veți scăpa și de vârfurile despicate.
- Fierbeți 4 linguri de cimbru uscat în 2 căni de apă și răciți. Aplicați pe pielea capului curată și umedă pentru a trata mătreața.

Când să apelați la medic

- Problema persistă și după ce ați aplicat tratamentul tradițional.
- Pierderea părului rezultă în fâșii de chelie.
- Prezentați și alte simptome, cum ar fi oboseală și pierdere în greutate.

Vezi și:
Micoze ale pielii,
Păduchi de cap

Baie de pic

O baie de picio
curate și înviori
Puneți 1 lingură
(cu proprietăți
apă fierbinte, în
suficient de ma
afundați comple
stea cinci minut
cu apă rece și p
podea, lângă un
în apa fierbinte,
de un minut, ap
timp de 20 de
mai multe ori, t
cu o afundare î
rece. Uscați-vă
picioarele prin
tamponare.



Vezi și:
›ze ale pielii,
luchi de cap

Probleme ale picioarelor

Bătăturile, calozitățile, monturile și unghiile încarnate nu sunt doar inestetice și durerose, ci fac dificilă alegerea unor pantofi confortabili. Aceste probleme pot fi prevenite, și numeroase remedii naturale administrabile la domiciliu le pot ameliora. Îngrijindu-vă picioarele care muncesc din greu, faceți ca mersul și alte forme de mișcare să rămână activități libere de dureri și plăcute.

Fricțiunea sau presiunea prelungită cauzată de pantofi care nu se potrivesc bine pe picior este sursa principală a majorității problemelor de picioare. Iată câteva dintre cele mai obișnuite:

- Bătăturile sunt zone reliefate din piele îngroșată, de obicei pe degetele de la picioare. Nucleul lor conic, format din piele moartă aglomerată, are vârful îndreptat în jos, către țesutul de dedesubt. Dacă apăsați pe o bătătură, acest vârf dur presează terminațiile nervoase de sub piele, provocând durere. Bătăturile dintre degete sunt de obicei muiate de transpirație, iar bătăturile de pe tălpi sunt de cele mai multe ori foarte mici — cât un bob de orez. Persoanele cu bolți pronunțate sunt cele mai predispuse la aceste afecțiuni, deoarece atunci când merg apasă pe degete, mărind fricțiunea cu peretele pantofilor.
- Calozitățile sunt porțiuni reliefate de piele îngroșată pe tălpi. Spre deosebire de bătături, calozitățile nu dor. Ele pot fi provocate de orice afecțiune a membrelor inferioare sau a labei piciorului, care nu permite tălpii să primească în mod egal greutatea corpului. (Calozități pot apărea și în palme.)
- Monturile sunt pernițe pline cu lichid, aflate pe laterala degetului mare, suprapuse peste încheietura dintre deget și picior. Acestea se pot înroși și deveni sensibile. Forma acestei încheieturi face ca ea să fie mai ușor vătămată de pantofii care comprimă degetele sau nu se potrivesc cu forma picioarelor.
- O unghie încarnată apare dacă presiunea asupra unghiei — de obicei cea a degetului mare — silește marginea sa care crește să intre în pielea din imediata vecinătate, ceea ce provoacă durere, inflamație și uneori infecție. Acest lucru se întâmplă dacă unghiile sunt tăiate incorect sau când pielea este udă de transpirație — de exemplu, din cauza pantofilor sau a ciorapilor din materiale sintetice, care nu permit umezelii să iasă în afară, și care strâng piciorul.

Baie de picioare revigorantă

O baie de picioare cu plante menține picioarele curate și înviorate și îmbunătățește circulația. Puneți 1 lingură de frunze de rozmarin uscate (cu proprietăți antiseptice și stimulente) în apă fierbinte, într-un lighean mare — suficient de mare ca să vă permită să vă afundați complet picioarele —, și lăsați să stea cinci minute. Umpleți alt lighean cu apă rece și puneți ambele lighene pe podea, lângă un scaun. Stați cu picioarele în apa fierbinte, aromată cu plante, timp de un minut, apoi mutați-le în apa rece timp de 20 de secunde. Repetați de mai multe ori, terminând cu o afundare în apa rece. Uscați-vă picioarele prin tamponare.

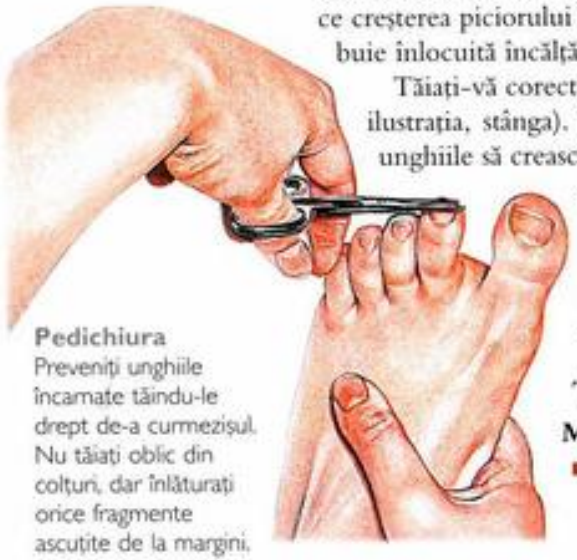


Măsuri preventive

Mergeți desculț cât mai des. În colectivitățile în care se obișnuiește acest lucru, rar se văd picioare deformate și nu există bătături sau monturi. Purtați pantofi făcuți din materiale care lasă picioarele să „respire", ca pielea, pânza, dar și unele materiale sintetice. Alegeți pantofii care se potrivesc bine pe picior, astfel încât degetele să se poată mișca, dar să nu lase să alunece piciorul și să sprijine bine călcâiele. Ciorapii nu trebuie să fie prea strâmți.

Faptul de a purta pantofi care se potrivesc bine este esențial în perioada copilăriei, când picioarele care sunt în creștere sunt atât de flexibile, încât nu simt durerea dacă pantofii nu se potrivesc, dar aceștia pot provoca deformații permanente. Copii mici nu au nevoie de încălțăminte până nu merg pe afară. Picioarele copiilor trebuie măsurate în lungime și grosime de un specialist la fiecare trei luni în primii șapte sau opt ani, apoi din ce în ce mai rar, pe măsură ce creșterea piciorului încetinește. La nevoie trebuie înlocuită încălțămintea.

Tăiați-vă corect unghiile de la picioare (v. ilustrația, stânga). Înainte de a le tăia, lăsați unghiile să crească suficient, pentru ca marginile lor să se separe de piele. Evitați să săpați în laturile unghiei pentru a înlătura pielea moartă și alte reziduuri.



Pedichiura
Preveniți unghiile încarnate tăindu-le drept de-a curmezișul. Nu tăiați oblic din colțuri, dar înlăturați orice fragmente ascuțite de la margini.

Tratament

Măsuri generale

- Înlăturați orice sursă de presiune sau fricțiune asupra degetelor de la picioare sau a tălpii, purtând încălțăminte care se potrivește bine pe picior. Evitați pantofii cu tocuri înalte. Dacă vă strâng, dați la întins pantofii din piele. Faceți acest lucru la cizmar sau cu o soluție specială, punându-i pe șanuri de lemn reglabile. Cumpărați încălțăminte făcută special pentru mers sau pentru alergare, care sprijină mai bine piciorul.
- Preveniți infecțiile cu ciuperci menținându-vă picioarele curate și uscate.
- Pentru o unghie încarnată, faceți o crestătură mică, în formă de V, în centrul unghiei, pentru a ușura presiunea existentă în lateral.

➢ continuarea la p. 278

Masajul aromaterapeutic al picioarelor

Masajul pe care îl puteți face singur cu ulei de aromaterapie este relaxant, reduce transpirația și suprimă bacteriile care acționează asupra transpirației și dau mirosul neplăcut. Puneți 3 picături de ulei de lămâie, arbore de ceai, mentă sau rozmarin la 2 linguri de ulei de soia sau de migdale dulci și masați picioarele ușor sau mai energic, cum vă place. (Evitați uleiul de rozmarin în primele 20 de săptămâni de sarcină.)



Masajul tăl

Un masaj alină
singur picioare
facă. Culcați-vi



1 Ținând degeț
în mâini, roti
întregul picior i
sens, apoi în cel



5 Frământați fe
podul palme
față a labei picio
degete.

utic

ngur cu ulei de



ıcălţăminte care se
itaţi pantofii cu to-
laţi la întins panto-
ru la cizmar sau cu
pe şanuri de lemn
ninte făcută special
rgare, care sprijină

rci menţinându-vă

faceţi o crestătură
ıtrul unghiei, pen-
ıtă în lateral.

continuarea la p. 278

Masajul tălpilor

Un masaj alină picioarele obosite şi dureroase. Masaţi-vă singur picioarele (v. p. 276) sau rugaţi pe cineva să o facă. Culcaţi-vă pe abdomen, cu un picior ridicat din genunchi nu foarte sus. Nu masaţi piciorul dacă încheieturile sunt umflate sau inflamate şi încetaţi orice masaj care provoacă durere sau disconfort.



1 Ţinând degetele şi glezna în mâini, rotiţi încet întregul picior întâi într-un sens, apoi în celălalt.



2 Apăsaţi pe călcâi cu o mână, iar cu cealaltă împingeţi partea anterioară a piciorului înapoi, timp de circa 15 secunde.



3 Ţineţi de amândouă laturile tendonul lui Ahile (chiar deasupra călcâiului), apoi cu mâna cealaltă apăsaţi în jos partea anterioară a tălpii cu articulaţiile degetelor, trăgând de călcâi în sus.



4 Apucând în mâini ambele laturi ale piciorului, împingeţi-l când într-o parte când în alta, de câteva ori.



5 Frământaţi ferm în lung, cu podul palmelor, partea din faţă a labei piciorului, de sub degete.



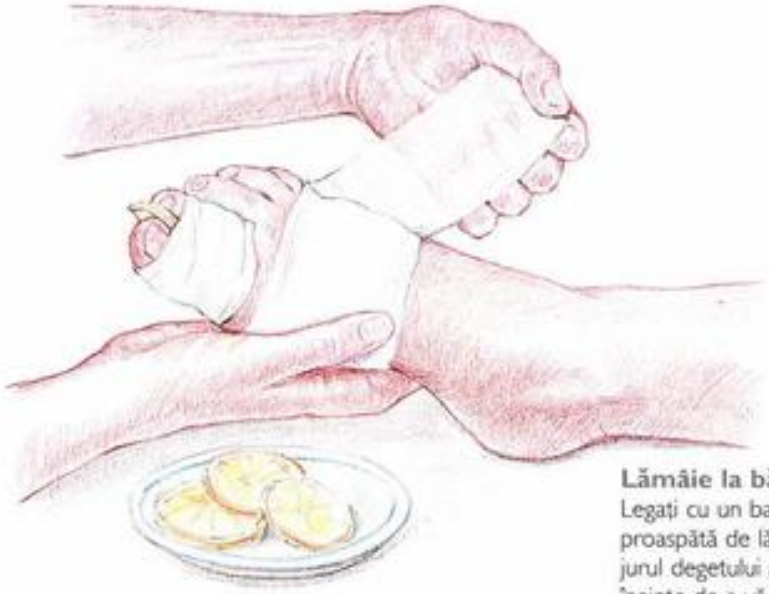
6 Întindeţi fiecare deget al piciorului în parte, apucând câte două degete alăturate şi depărtându-le încet, întinzând pielea dintre ele.



7 Rotiţi şi trageţi de fiecare deget ţinând piciorul într-o mână, apucând fiecare deget în parte între degetul mare şi cel arătător al celeilalte mâini şi rotindu-l uşor de câteva ori, apoi trăgându-l uşor.



8 Întindeţi toate degetele de la picior deodată, apucând cele patru degete mici cu o mână şi ţinând degetul mare în cealaltă, apoi ridicând piciorul şi scuturându-l uşor. Repetaţi manevra şi la celălalt picior.



Lămâie la bătături
Legați cu un bandaj o felie proaspătă de lămâie în jurul degetului afectat, înainte de a vă duce la culcare. Înlăturați-o dimineața și repetați în fiecare noapte timp de o săptămână sau două.

De la farmacie

- Bătături și monturi: puneți pernițe sau inele de fetru sau burete, pentru a ușura presiunea și durerea.
- Calozități: o dată sau de două ori pe săptămână muiați-le în apă sau într-o soluție cu acid salicilic și înlăturați pielea îngroșată cu o piatră ponce sau o pilă de bătături.
- Uleiul de ricin moale și el bătăturile și calozitățile, la fel ca și lanolina pură (nu folosiți dacă sunteți alergic la lână).
- Picioare urât mirositoare: îmbăiați-le zilnic într-o soluție de apă cu sare de mare.

Leac din cămară: Pentru o unghie încarnată, cinci minute, de două ori pe zi, îmbăiați piciorul în apă caldă în care ați pus 3 linguri de sare. Tăiați unghia numai când inflamația s-a retras.

Aromaterapie

- Bătătură: fricționați-o cu câteva picături de ulei de lămâie, apoi acoperiți-o cu un pansament adeziv 20 de minute. Repetați acest procedeu zilnic, timp de o săptămână sau două.
- Unghie încarnată: îmbăiați piciorul câte 5 minute de două ori pe zi în apă caldă în care ați pus 6 picături de ulei de arbore de ceai.

Fitoterapie

- Unghie încarnată: îmbăiați piciorul în 1 litru de apă caldă care conține 2 linguriță de tinctură de gălbenele. Gălbenelele având proprietăți antiseptice, soluția contribuie și la curățarea și mujerea unghiei. În loc de gălbenele, puteți pune 1 lingură de hamamelis distilat.
- Tuia poate fi utilă la înlăturarea bătăturilor și a negilor. Aplicați unguent cu tuia pe zona dureroasă și acoperiți-o peste noapte cu un bandaj adeziv.

Când să apelați la medic

- Durerea, rana sau umflătura persistă mai mult de șapte zile.
- Aveți o umflătură cu lichid sau puroi.
- Nu puteți încălța nici un pantof.
- Calozitățile rămân dureroase.
- Simți o amorțeală sau furnicături.
- Unghia încarnată rămâne încastrată.

Vezi și:
Boală arterială,
Întinderi și luxații,
Mâini și picioare reci,
Micoze ale pielii, Negi

ȘTIAȚI?
Pielea este un or
major de excret
Împreună cu
rinichii, ajută
reglarea conținu
lui de apă și a
compoziției chi
a organismulu

Protecție esenți
a pielii
Contactul cu deterg
poate duce la uscare
inflamarea și crăpare
pielii. Protejați-vă mâ
purtând mănuși de
cauciuc oricând e pc



a picături de ulei
a un pansament
i acest procedeu
a două.
iorul câte 5 mi-
caldă în care ați
e de ceai.

orul în 1 litru de
te de tinctură de
proprietăți anti-
curățarea și mu-
ele, puteți pune

a bătăturilor și a
ia pe zona dure-
te cu un bandaj

Probleme ale pielii

Pielea este linia întâi de apărare a organismului împotriva agresiunilor provenind de la infecții, lumină și temperatură extremă, poluare și răniri fizice. Sănătatea ei poate fi afectată de tulburări interne, ca și de factori externi. Îngrijiți-o în mod special — cu terapii naturiste la nevoie — și sunt șanse să continue să vă slujească o viață întreagă.

ȘTIAȚI?

Pielea este un organ major de excreție. Împreună cu rinichii, ajută la reglarea conținutului de apă și a compoziției chimice a organismului.

Problemele de piele cele mai uzuale la adulți sunt pielea grasă sau uscată, acneea, psoriazisul, eczema și alte forme de dermatită. Pentru ca pielea să rămână sănătoasă, catifelată și suplă, are nevoie de o producție adecvată de sebum (substanța grasă secretată de glandele aflate la rădăcina firului de păr); de o hidratare bună; de o bună circulație a sângelui și limfei; de suficienți nutrienți; de echilibru hormonal; de abilitatea de a se reface și reînnoi singură și de absența iritării provocate de detergenți, razele ultraviolete ale soarelui și alți agenți potențial dăunători.

Metode preventive

Încurajați producția de sebum printr-un control eficient al stresului, o dietă sănătoasă, o greutate corporală normală și evitând temperaturile extreme, vântul puternic și contactul cu săpunuri și detergenți duri. Folosiți zilnic o cremă hidratantă și beți cel puțin șase pahare cu apă în fiecare zi. Măriți circulația sângelui și preveniți retenția de lichid cu ajutorul unor exerciții energice regulate și al unei diete sănătoase. Protejați-vă pielea de vânt și soare (folosiți o cremă ecran cu spectru larg și factor de protecție 15 sau mai înalt). Spălați-vă pe față și pe corp cu un săpun delicat, cu extracte vegetale, cum ar fi uleiurile din sâmburi de palmier și din nucă de cocos, sau cu o loțiune de curățire fără săpun, care conține ingredienți sintetici, pentru a ajuta la menținerea acidității naturale a pielii. Contribuiți la refacerea și reînnoirea celulelor pielii dormind suficient și nefumând (v. caseta).

Protecție esențială a pielii
Contactul cu detergenți poate duce la uscarea, inflamarea și crăparea pielii. Protejați-vă mâinile purtând mănuși de cauciuc oricând e posibil.



Dietă: Preveniți îmbătrânirea prematură a pielii mâncând multe fructe și legume proaspete. Limitați consumul de grăsimi saturate, alimente rafinate și alcool, care grăbesc procesul de îmbătrânire a pielii. Numai 13 la sută din calorii ar trebui să provină din alimente cu proteine animale, cum sunt carnea, ouăle și brânza. Încercați să pierdeți greutatea excesivă: persoanele suple, dar bine hrănite, tind să îmbătrânească mai încet.

Vitamina C, flavonoidele și zincul ajută la menținerea elasticității pielii, așa încât consumați

Efectele de îmbătrânire ale fumatului

- Toxinele din fumul inhalat limitează fluxul sangvin spre piele, lipsind-o astfel de oxigen, ceea ce reduce capacitatea acesteia de a se vindeca și regenera.
- După ani de fumat, pielea poate deveni mult mai subțire decât cea a unui nefumător, de aici rezultând riduri mai adânci.
- Fumatul reduce conținutul de colagen al pielii și astfel ridurile se dezvoltă mai rapid.

alimente bogate în acești nutrienți (v. p. 12). Aveți nevoie și de alimente bogate în carotenoizi, vitaminele B (în special biotină), E și mineralele cupru, mangan și seleniu. Includeți în alimentație acizi grași esențiali, ca și magneziu, zinc și vitamina B_6, necesare pentru a-i metaboliza.

Tratament

Aromaterapie: Proprietățile de echilibrare, curățire și regenerare ale anumitor uleiuri esențiale sunt excelente pentru a îmbunătăți aspectul și sănătatea pielii. Folosite zilnic, ele pot ameliora structura pielii, mai cu seamă a feței și mâinilor — zonele cele mai expuse la intemperii.

Creați-vă propriile produse pentru piele pe bază de aromaterapie, amestecând uleiurile de mai jos cu ulei de migdale dulci sau jojoba ori o loțiune de corp neparfumată. Folosiți mixturile pe zonele afectate sau pentru masaj. Puteți pune în apa de baie uleiuri diluate ori să le folosiți pentru o compresă, dar nu aplicați pe piele uleiuri nediluate, în afara celor de arbore de ceai și levănțică.

- Șerlaiul este calmant și antiinflamator. Ajută și la menținerea umidității în pielea uscată sau matură. Nu folosiți acest ulei în primele 20 de săptămâni de sarcină.
- Chiparosul, care este astringent și calmant, poate ajuta la reglarea producției de sebum a pielii grase. Nu folosiți acest ulei în primele 20 de săptămâni de sarcină.
- Eucaliptul este răcoritor și antiseptic. Folosiți-l în tratarea furunculelor și coșurilor.
- Geraniu are proprietăți astringente și echilibrante. Ajută la curățirea și tonifierea pielii, este antiiritant și poate calma acneea, eczema și rănile minore.



Îngrijirea înmiresmată a pielii
Uleiurile esențiale pot veni în ajutorul unei mari varietăți de probleme ale pielii. Plantele din care sunt obținute unele dintre cele mai eficiente uleiuri sunt eucaliptul, chiparosul, menta, șerlaiul, boabele de ienupăr, mușețelul și levănțica.

- Boabele de ienupăr sunt astringente și curăță pielea. Pot fi benefice pentru acnee, piele grasă și eczeme care supurează. Nu folosiți acest ulei deloc în timpul sarcinii.
- Levănțica este antiseptică și antiinflamatoare. Calmează eczemele, arsurile solare și mușcăturile de insecte și favorizează regenerarea celulelor și vindecarea, ajutând la reducerea cicatricelor.
- Uleiul de mentă răcorește și curăță pielea. Poate calma mâncărimile, deși în cantități prea mari le poate înrăutăți.
- Mușețelul este calmant și antiseptic și bun pentru pielea sensibilă sau uscată. Ajută la vindecarea acneei și a dermatitelor și reduce alte tipuri de inflamații ale pielii.
- Uleiul de santal ajută la catifelarea pielii uscate, mature sau ridate. Poate să reducă și iritațiile provenind de la arsuri solare, blânde și alte erupții cutanate.
- Uleiul de arbore de ceai are proprietăți antiseptice și antiinflamatorii. Este bun în caz de furuncule și erupții, ca și pentru combatarea infecțiilor cutanate de orice fel.



grijirea niresmată a pielii
iurile esențiale pot i în ajutorul unei mari etăți de probleme ale ii. Plantele din care t obținute unele dintre : mai eficiente uleiuri t eucaliptul, chiparosul, nta, șerlaiul, boabele ienupăr, mușețelul și intica.

Sensibilitate alimentară: Probleme ale pielii cum ar fi asprimea, eczema și blândele pot fi provocate de alergii alimentare. Uneori este ușor de făcut legătura între o problemă de piele și un anumit aliment, dar adesea ea nu este evidentă. Identificarea unui aliment responsabil poate fi dificilă dacă este unul pe care îl consumați frecvent sau dacă simptomele sunt vagi și de lungă durată.

Încercați prin eliminare, evitând alimentele suspectate rând pe rând, până la trei săptămâni fiecare. Dacă simptomele dispar în timp ce eliminați un aliment, faceți o verificare introducându-l din nou în dietă. Dacă simptomele reapar, încetați să-l mai consumați. Repetați încercarea de două ori. Acest procedeu este esențial pentru o diagnosticare de încredere a alergiei alimentare.

Puteți să vă măriți imunitatea — scăzând totodată riscul de alergie alimentară — evitând alimentele rafinate și mâncând mai multe alimente bogate în acizi grași, ca uleiurile vegetale presate la rece, nucile și semințele. Suplimentele de acizi grași omega-3 (din untura de pește) și de ulei de luminiță pot fi benefice. Consumul de alimente bogate în vitaminele A și C poate, de asemenea, ajuta în prevenirea sensibilității alimentare.

Fitoterapie: Multe plante sunt excelente pentru vindecarea problemelor de piele. Ele pot combate infecțiile, alina durerea și reduce cicatricele. Folosiți-le fie sub formă de compresă, muind un tifon în ceai de plante și bandajând zona afectată, fie sub formă de cremă sau unguent.

- Gelul de aloe vera este emolient, hrănește pielea uscată și favorizează regenerarea pielii rănite. Ajută și la prevenirea erupției care poate să apară în urma bărbieritului.



- Semințele de brusture au proprietăți de curățire. Sunt bune contra eczemelor, dermatitelor, psoriazisului, furunculelor, abceselor și acneei.
- Uleiurile de mușețel, antiseptice, au efect antiinflamator și favorizează vindecarea pielii.
- Rocoina calmează eczema, psoriazisul și erupțiile însoțite de mâncărimi. Are efect emolient.
- Florile de soc, un antiinflamator, sunt un remediu tradițional pentru ulcerații, arsuri, tăieturi și răni. Apa de flori de soc distilată este un tonic facial excelent, cu proprietăți de curățire.
- Gălbenelele sunt un bun prim ajutor în caz de tăieturi, arsuri și vânătăi, căci combat infecția și reduc inflamația.
- Apa de trandafiri curăță și tonifică pielea, reduce ridurile și ajută la dispariția acneei. Răcorește pielea, având efect astringent, ajută la refacerea pielii și reduce umflăturile și vânătăile.
- Hamamelisul, care se găsește în farmacii, este un leac tradițional. Are un puternic efect antiseptic și tămăduitor; taninul său astringent oprește sângerarea și reduce inflamația și cicatricele. Este eficient și în caz de vânătăi și vene

Ajutor din grădina de plante
Ceaiurile și unguentele din plante sunt tratamente blânde pentru problemele pielii cauzate de o infecție, inflamație sau alergie. Multe dintre aceste plante au fost întrebuințate de secole.

varicoase iritate. Aplicați direct pe pielea necrăpată hamamelis distilat, dar diluați-l cu apă dacă pielea este crăpată (senzațiile de înțepături vor înceta rapid).

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Leacuri din cămară

- Bicarbonatul de sodiu aplicat pe o erupție alergică, umedă, ajută la a o menține uscată.
- Sucurile de sfeclă și varză curăță sângele și ajută pielea grasă predispusă la acnee. Beți 1/2 de pahar din unul dintre aceste sucuri o dată sau de două ori pe zi timp de 10 zile.
- Morcovii sunt antiseptici și accelerează vindecarea rănilor. Aplicați fiertură de morcovi pe piele pentru a alina crăpăturile, asprimea și mâncărimile pielii.
- Castraveții calmează erupțiile inflamate, cu mâncărimi, de exemplu eczemele, iar apa de castraveți curăță și tonifică ideal pielea grasă; tăiați un castravete în cubulețe și fierbeți-l în 1 l de apă timp de 15 minute. Turnați într-o bucată de pânză și presați sau strecurați.



Leguma bună la orice
Sucul de cartofi cruzi este un remediu tradițional, despre care se spune că alină inflamația și ajută la vindecarea dermatitelor, rănilor și ulcerațiilor. Pentru a trata pielea crăpată, folosiți cartof ras amestecat cu ulei de măsline.

- Semințele de in, bogate în acizi grași esențiali omega-3, ajută la vindecarea pielii. Ca decoct, aplicați pe pielea uscată sau turnați-l în apa de baie.
- Mierea are proprietăți antiseptice; întindeți puțină miere pe pielea infectată.

Când să apelați la medic

- O problemă de piele se agravează sau nu se rezolvă după tratamentul la domiciliu.
- Zona afectată este în apropiere de ochi.
- Un bebeluș sau un copil mic are o problemă de piele diferită de eritemul fesier tipic sau de cojițele de pe cap.

Cereți urgent ajutor dacă:

- O erupție este însoțită de febră, durere de cap, somnolență, înțepenirea gâtului, lipsă de suflu sau senzație de leșin.

Vezi și:
Abcese și furuncule, Acnee, Arsură solară, Blânde, Buze crăpate, Dermatite, Eritem fesier, Herpes, Infecții cu candida, Îmbătrânire, Mâncărimi, Micoze ale pielii, Mușcături și înțepături de insecte, Negi, Piele uscată, Probleme ale părului și pielii capului, Sensibilitate alimentară, Tăieturi și julituri

ȘTIAȚI?

De sute de an
pătlagina a fo
folosită pentru
mare număr d
afecțiuni mascul
și feminine. Ast
știm că frunzele
conțin zinc, vi
pentru echilibr
hormonal mascu
ceea ce înseamn
este de ajutor
cazul unei prost
mărite.



Puterea roșiei
Un aport mare de lic
un flavonoid care se
în cantități mari în ro
gătite, ajută la preven
cancerului de prostat

Probleme ale prostatei

Prostata, o glandă situată chiar sub vezica urinară la bărbați, are în mod normal mărimea unei nuci. Ea secretă un lichid care dă spermei posibilitatea să înoate și să ajungă în colul uterin după ejaculare. Pot apărea probleme dacă prostata se mărește sau este inflamată. Glanda este și un loc obișnuit unde se poate situa cancerul la bărbații mai în vârstă.

Prostata începe să se mărească la majoritatea bărbaților în jurul vârstei de 50 de ani. Această stare, cunoscută ca hipertrofie de prostată benignă (adică neinflamată și necanceroasă), nu necesită nici un tratament dacă nu produce simptome. Dacă prostata se mărește atât încât să preseze uretra care o traversează, va obstrucționa fluxul urinei, ceea ce poate duce la dorința de a urina des, zi și noapte, iar eliminarea urinei poate deveni tot mai lentă și șovăitoare. S-ar putea să nu fiți în stare să urinați decât în cantități mici, și totuși să suferiți de incontinență.

Inflamarea prostatei se numește prostatită. Poate fi rezultatul unei infecții, de obicei transmisă sexual, sau să apară după anumite exerciții fizice care zguduie corpul (ca joggingul), făcute cu vezica plină. Simptomele includ o senzație neplăcută chiar în spatele scrotului și durere în zona lombară și abdominală. Puteți avea și dureri la urinat. Urina poate să fie tulbure, să conțină sânge, să miroasă a pește și puteți avea febră.

Riscul de cancer de prostată crește după 40 de ani. Cancerul poate să nu prezinte simptome. O analiză de sânge (APS) este utilă, dar nu este suficient de sigură ca să fie folosită în diagnosticare.

Metode preventive

Mâncați alimente bogate în zinc, beta-caroten, flavonoide și vitaminele C și E (v. p. 12). Consumați mai multă fasole, nuci și semințe și trei

ȘTIAȚI?

De sute de ani, pătlagina a fost folosită pentru un mare număr de afecțiuni masculine și feminine. Astăzi știm că frunzele ei conțin zinc, vital pentru echilibrul hormonal masculin, ceea ce înseamnă că este de ajutor în cazul unei prostate mărite.



Puterea roșiei
Un aport mare de licopen, un flavonoid care se găsește în cantități mari în roșiile gătite, ajută la prevenirea cancerului de prostată.

Protejați-vă prostata

Evitați următorii factori de risc, mai cu seamă dacă aveți prostata mărită:

- **Amânarea urinării, în ciuda vezicii pline.**
- **Exercițiile cu sărituri, când vezica este plină.**
- **Constipația.**
- **Fumatul.**
- **Contactul sexual neprotejat, în afara unei relații monogame de lungă durată.**



Știința și tradiția se întâlnesc
Serenoa repens (palmierul pitic) este un remediu de mult folosit de indienii americani în tulburările de prostată. Substanțele pe care le conține inhibă secreția de hormoni, mai cu seamă testosteron, care stimulează creșterea celulelor prostatei.

Yoga pentru sănătatea prostatei

Următorul exercițiu stimulează circulația spre prostată și zonele apropiate. Poate reduce și inflamarea.



1 Stați culcat pe spate, cu brațele de ambele părți. Ridicați genunchii și apropiați labele picioarelor de fese.

2 Împreunați tălpile sau, dacă vi se pare greu, lăsați să se atingă numai marginile interioare ale tălpilor. Relaxați genunchii și coborâți-i spre podea. Stați în această poziție 5 minute.

porții de pește gras pe săptămână. Acizii lor grași omega-3 cresc imunitatea, prevenind infecțiile și alte cauze ale prostatitei. Exercițiile zilnice ajută prostata prin stimularea circulației pelviene. Ejacularea regulată este și ea bună pentru prostată. Și statul în lumina puternică a zilei timp de o jumătate de oră poate ajuta la prevenirea cancerului de prostată.

Tratament

Prostatită

Această afecțiune necesită tratament medical prompt. Pentru a vă vindeca, mâncați multe legume și fructe, precum și alimente care conțin acizi grași esențiali, seleniu și zinc. Încercați să evitați stresul fizic și emoțional.

Mărire benignă

Dietă

- Reduceți consumul de produse lactate și carbohidrați rafinați.
- Mâncați multe alimente care conțin zinc (fructe de mare, rădăcinoase și semințe de dovleac).
- Consumați mai multe alimente pe bază de soia, cum ar fi tofu. Boabele de soia conțin niște substanțe numite izoflavone, care pot proteja împotriva bolii de prostată.
- Creșteți aportul de alimente care conțin beta-caroten, vitaminele C și E, flavonoide (v. „Puterea roșiei", p. 283), magneziu, fibre și acizi grași esențiali.
- Mâncați regulat linte, nuci și porumb dulce. Ele conțin un aminoacid numit acid glutamic, care poate reduce prostata mărită.
- Beți mai puține băuturi cu cofeină.

Hidroterapie: Faceți băi de șezut alternative, calde și reci (v. p. 45) la una sau două zile pentru a stimula circulația spre prostată.

Fitoterapie: Luați doza zilnică recomandată dintr-un remediu făcut din polen de iarbă de secară, *Serenoa repens* sau *Pygeum africanum*. Uleiul de semințe de in (1 lingură pe zi) conține acizi grași esențiali și poate să combată simptomele prostatitei și prostata mărită.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Când să apelați la medic

- Simțiți des nevoia de a urina și/ sau debitul este slab.
- Vă doare când urinați.
- Aveți febră, eventual însoțită de dureri lombare și abdominale.
- Aveți sânge în urină sau o scurgere.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Nu puteți urina, vi se umflă regiunea abdominală inferioară sau aveți dureri mari.

Vezi și: Incontinență urinară, Infecții ale tractului urinar

ȘTIAȚI?

Unghiile sunt f
din cheratin
proteina care
găsește și în p
și în păr. Un
unghii de la m
ii trebuie cam
luni să crească
la bază la vârf,
unei unghii
la picior, ca
un an.



Forma care spune totul

Anemia feriprivă face profilul unghiilo
ia forma unei linguri

Probleme ale unghiilor

Unghiile sănătoase sunt netede, colorate uniform și tari, fixate într-un pat roz pal sau de culoarea pielii. Diverse afecțiuni le pot modifica aspectul. De aceea, unghiile constituie un indiciu al stării de sănătate a întregului organism. Sunt multe de făcut pentru a vă îmbunătăți aspectul unghiilor prin tratamente aplicate acasă și prin regim alimentar.

ȘTIAȚI?
Unghiile sunt făcute din cheratină, proteina care se găsește și în piele, și în păr. Unei unghii de la mână îi trebuie cam șase luni să crească de la bază la vârf, iar unei unghii de la picior, cam un an.

Unghiile și pielea din jurul lor pot fi infectate de bacterii sau de ciuperci, precum tinea sau candida. Acestea fac unghiile să devină moi, decolorate, groase și cu forme neregulate. Paronichia este o infecție bacteriană sau fungică a pliului de piele din partea laterală a unghiei.

Anumite boli pot afecta și unghiile, cum ar fi psoriazis, care provoacă îngroșarea, erodarea sau chiar desprinderea unghiei din carne. Pierderea părului pe zone, cunoscută sub numele de *alopecia areata*, se asociază uneori cu unghiile cu șanțuri, erodate sau aspre. Alte afecțiuni mai grave care generează probleme sunt producția excesivă de hormon tiroidian (tirotoxicoză), tulburările procesului de coagulare a sângelui și inflamarea valvelor inimii (endocardită). Unghiile pot fi albastre din cauza astmului puternic, bolii cardiace, emfizemului sau bronșitei, în timp ce îngălbenirea sau întărirea excesivă a lor e un semn de bronșiectazie (dilatare a bronhiilor) sau limfedem (acumulare de lichid limfatic în țesuturi). Decolorarea unghiilor e uneori rezultatul fumatului sau a folosirii continue de lac de unghii. Unghiile de la picioare cresc în carne din cauza presiunii exercitate de pantofi nepotriviți.

Deficiențele nutritive severe sunt și ele vizibile în unghii:

- Anemia feriprivă face unghiile să fie palide și subțiri, casante, cu șanțuri, crăpându-se și rupându-se ușor.
- Deficiența de zinc duce la formarea de pete albe și/sau la fragilitatea unghiilor.
- O deficiență severă de proteine face carnea de sub unghii să pară albă.
- Lipsa de acid linoleic (un acid gras esențial) face unghiile să se crape sau exfolieze.



Forma care spune totul
Anemia feriprivă face profilul unghiilor să ia forma unei linguriță.

Cum să ne îngrijim unghiile

- Faceți-vă regulat manichiura și pedichiura.
- La culcare, aplicați cremă de pielițe.
- După ce vă spălați, ștergeți-vă bine pe mâini și pe picioare.
- Purtați mănuși de protecție când faceți treabă în casă sau alte munci manuale.



Tratament

Dietă: Adaptați regimul la problemele specifice ale unghiilor.

- În cazul problemelor rezultând din deficiența de fier, urmați sfaturile de la paginile 74–75.



- Contra infecțiilor micotice sau bacteriene ale unghiilor vă puteți spori imunitatea mâncând usturoi și ceapă, alimente bogate în zinc (nuci, legume, crustacee), vitamina C și flavonoide (fructe și legume), acizi grași omega–3 (nuci, semințe, legume cu frunze verzi, pește gras, ulei de rapiță).
- Contra unghiilor care se crapă sau se rup sporiți-vă aportul de vitamina A bând suc de morcov și mâncând mai multe ouă, lapte și ficat. Consumați trei porții de pește gras pe săptămână și gândiți-vă să luați un supliment de untură de pește.
- Contra petelor albe de pe unghii sporiți cantitatea de zinc și vitamine B, mâncând mai multe fructe de mare, păsări și cereale integrale.
- Contra problemelor cauzate de psoriazis, mâncați alimente ce conțin acizi grași esențiali (pește gras, cereale integrale, nuci, semințe).

Aromaterapie: Folosiți câteva uleiuri esențiale.

- Contra infecțiilor cu ciuperci foarte eficient este uleiul din arbore de ceai. Tamponați direct unghia și pielița cu ulei sau amestecați 5 picături de ulei de arbore de ceai cu o cantitate egală de ulei de gălbenele, în 2 linguri de ulei de migdale dulci și masați unghia.
- Contra altor infecții, amestecați 5 picături de ulei de eucalipt și de paciuli cu câte 10 picături de ulei de arbore de ceai și de gălbenele și 2 linguri de ulei de migdale dulci.



Uleiuri contra infecțiilor
Masați de trei ori pe zi în jurul unghiilor cu un amestec de uleiuri esențiale. Păstrați amestecul în sticluță fumurie.

Alimente care protejează unghiile
Dacă aveți unghiile slabe, crăpate, întăriți-le prin consumul de elemente nutritive cum ar fi calciul (din lapte), acizii grași omega-3 (din pește gras), vitamina C (în majoritatea fructelor și legumelor) și zincul (în fructe de mare și carne de pui).

Homeopatie

- Silicea întărește adesea unghiile slabe. Încercați să luați o pastilă pe zi timp de o lună.

Când să apelați la medic

- Este afectată unghia nou crescută, chiar după tratament.
- Aveți dureri, inflamație sau puroi în jurul unghiei.
- Credeți că problema unghiilor este un simptom al unei afecțiuni mai grave.

Vezi și:
Anemie, Micoze ale pielii, Probleme ale părului și pielii capului, Probleme ale picioarelor, Probleme ale pielii

Stimulente digesti
Alimentele amărui (cresonul, cicoarea, andivele și anghinarea), plantele aromatice și mirodeniile amare (rozmarinul și turmericul) contribuie la o activitate sănătoas a veziculei biliare.







picături de ulei de
ıte egală de ulei de
lei de migdale dulci

tecați 5 picături de
i cu câte 10 picături
și de gălbenele și 2
dulci.

hiile slabe. Încercați
de o lună.

Vezi și:
ıie, Micoze ale
Probleme ale
ului și pielii
i, Probleme ale
elor, Probleme
ale pielii

Probleme ale veziculei biliare

Cea mai frecventă afecțiune a veziculei biliare este litiaza. În numeroase cazuri calculii biliari sunt atât de mici, încât eliminarea lor pe căi naturale trece neobservată, însă sunt și cazuri în care pot să aibă până la 2,5 cm în diametru. Cam 10 la sută din populația în vârstă de peste 60 de ani are calculi biliari, însă numai o persoană din cinci prezintă simptome.

Bila sau fierea, un suc digestiv produs de ficat, este concentrată și depozitată în vezicula biliară. Consumul de grăsimi stimulează vezicula biliară să elimine bila în duoden, parte a intestinului subțire, unde bila contribuie la descompunerea grăsimilor în cadrul procesului de digestie. Consumarea unor mese extrem de slabe sau rare oferă prea puțini stimuli, iar o bilă stagnantă poate favoriza formarea calculilor. Dar și o dietă cu prea multe grăsimi poate să fie o sursă de calculi. Cei mai mulți calculi conțin colesterol, pigmenți și săruri biliare și minerale, ca, de exemplu, calciu.

Stimulente digestive
Alimentele amărui (cresonul, cicoarea, andivele și anghinarea), plantele aromatice și mirodeniile amare (rozmarinul și turmericul) contribuie la o activitate sănătoasă a veziculei biliare.



Pilula contraceptivă și terapia cu hormoni de substituție cresc riscul de calculi biliari, ca și unele medicamente pentru scăderea nivelului de colesterol. Persoanele supraponderale ca și cele care suferă de constipație sau alergii alimentare (la ouă, carne de porc, ceapă, pui sau lapte) au mai mari șanse de a face calculi biliari. Litiaza poate fi asociată cu predispoziții la alte probleme digestive: una din două persoane cu calculi biliari are prea puțin acid gastric, ceea ce poate cauza indigestie. Calculii biliari pot fi însoțiți și de flatulență.

Se poate întâmpla ca vezicula biliară să elimine și un calcul împreună cu bila, iar un calcul mai mare sau mai grunjos poate rămâne încastrat în canalul biliar, provocând colică biliară (dureri de abdomen sau spate), greață, vărsături și febră. Aceasta necesită tratament medical imediat. Mucoasa veziculei biliare se poate inflama din cauza unui calcul sau a unei infecții. Această afecțiune, numită colecistită, de regulă necesită antibiotice.

Metode preventive

- Limitați consumul de alimente conținând grăsimi animale (lapte integral, brânză, gălbenuș, unt, carne roșie grasă, biscuiți și prăjituri).
- Reduceți consumul de proteine animale și zahăr.
- Consumați multe legume, fructe (inclusiv grepfrut, struguri și pere), alimente bogate în vitaminele C și E, și alimente, ca de exemplu nuci și alune, care conțin acizi grași esențiali.

- Alegeți orezul brun și cerealele integrale.
- Mâncați regulat, în special micul dejun.
- Beți băuturi amărui, precum apa tonică, care favorizează o digestie sănătoasă.
- În fiecare zi beți sucul de la 1/2 de lămâie într-un pahar cu apă caldă, cu aproximativ o oră înainte de micul dejun.
- Beți o ceașcă de cafea după prânz și cină.
- Faceți o jumătate de oră pe zi exerciții fizice energice, care pot preveni calculii cu colesterol.

Tratament

Leacuri din cămară

- Pentru a reduce riscul supraconcentrării bilei, beți cel puțin șase pahare de apă pe zi.
- Pentru a stimula fluxul biliar, care poate elimina calculii biliari mici, luați 1 lingură de ulei de măsline presat la rece și 1 de suc de lămâie pe zi.

Un stimulent al bilei
Beți o infuzie din semințe de armurariu de trei ori pe zi. Acesta stimulează fluxul bilei și protejează ficatul de substanțe nocive.



Fitoterapie: Papădia și alte plante amare pot favoriza fluxul biliar.

- Faceți un ceai din rădăcină de păpădie, ignamă sălbatică, fumăriță, roiniță și lemn dulce. Beți o cană din oră în oră, până vă trece complet durerea.
- Ca alternativă, beți infuzie de mușețel sau de mentă.
- Dacă mesele grase vă provoacă dureri, faceți un ceai de rădăcină de păpădie, turiță mare, coada șoricelului, fumăriță, mentă și ignamă sălbatică și beți câte o cană de trei ori pe zi.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Căldura care alină
Calmați disconfortul colicilor biliare ținând o sticlă cu apă caldă, acoperită, deasupra zonei.



Suplimente

- Dacă aveți o hipoaciditate stomacală, luați un supliment zilnic de betaină hidrocloridă.
- Pentru emulsifierea grăsimilor, puneți în mâncare 1 lingură cu granule de lecitină.
- Luați 1000–2000 mg de vitamina C pe zi.

Homeopatie

- Chelidonium: luați zilnic, ca un remediu general pentru probleme de veziculă biliară.
- Colocynthis: împotriva durerii de colică biliară care este mai ușor de suportat prin ghemuire.

Când să apelați la medic

- Dacă pielea sau ochii vi se îngălbenesc.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți dureri mari, în special în partea superioară dreaptă a abdomenului, sau durere însoțită de greață, vărsături sau febră.

Vezi și:
Durere abdominală, Exces de greutate, Indigestie, Sensibilitate alimentară

Fisurile perianale

Sunt niște fisuri în mucoasa canalului anal cauzate de obicei de trecere forțată a scaunelo dure din timpul constipației. Simptomele tipice fisurilor sunt dureri și, pe măsură ce fisura s mărește, sângerări în timpul defecație Tratamentul include dietă bogată în fibre și multe lichide pentru a fluidiza materiile fecale. O fisură se vindec de obicei după câteva zile, însă cele persistente sau recurente pot necesita tratamen medical.



un remediu gene-
culă biliară.
erii de colică biliară
at prin ghemuire.

lic

ingălbenesc.

l în partea
nenului, sau
ărsături sau febră.

lă, Exces
igestie,
nentară

Probleme anale

Problemele anale, ale căror simptome merg de la mâncărimi și usturime la sângerări și durere, sunt foarte comune. Vestea bună este că sunt în general ușor de tratat sau rezolvat, luând măsuri simple de autotratament. Totuși, sângerarea ar trebui întotdeauna evaluată de medic pentru a elimina posibilitatea unei probleme medicale serioase, cum ar fi cancerul de rect sau de colon.

Fisurile perianale

Sunt niște fisuri în mucoasa canalului anal cauzate de obicei de trecerea forțată a scaunelor dure din timpul constipației. Simptomele tipice fisurilor sunt dureri și, pe măsură ce fisura se mărește, sângerări în timpul defecației. Tratamentul include dietă bogată în fibre și multe lichide pentru a fluidiza materiile fecale. O fisură se vindecă de obicei după câteva zile, însă cele persistente sau recurente pot necesita tratament medical.

Majoritatea neplăcerilor anale sunt legate de probleme intestinale, în special de cele care cauzează constipație, diaree și hemoroizi. Igiena necorespunzătoare, candidozele, infestările cu oxiuri, sensibilitățile alimentare și alergiile cutanate pot și ele contribui la astfel de probleme.

Metode preventive

Puteți evita multe afecțiuni anale mâncând multe fructe, legume și cereale integrale și bând multe lichide. Astfel vor fi asigurate fibrele și fluidele care ajută la prevenirea constipației și furnizează nutrienții necesari menținerii sănătății intestinelor, anusului și pielii din zona anală. Evitați produsele iritante, precum cafeaua sau mâncărurile condimentate.

Respectați următoarele reguli:

- Curățați zona anală delicat, dar bine după fiecare scaun. (Femeile și fetele trebuie să se șteargă din față către spate, pentru a nu aduce bacterii intestinale sau oxiuri către vulvă sau intrarea în vagin.)
- Purtați lenjerie de corp din bumbac și schimbați-o zilnic.
- Dacă aveți o piele sensibilă sau predispoziție la alergii care vă produc mâncărime și/sau înroșirea pielii, folosiți praf de săpun nonbiologic pentru spălarea rufelor; spălați-vă corpul cu săpun fără arome și folosiți produse pentru igienă care nu sunt pe bază de săpun. Evitați produsele de baie parfumate.

Tratament

Mâncărimile și durerile perianale pot fi de obicei rezolvate prin metode simple:

- Mențineți pielea din jurul anusului curată și uscată.
- Nu vă scărpinați în zona anală.
- Aplicați unguent cu gălbenele de două ori pe zi.
- Scufundați zona în apă caldă timp de 10–15 minute pe zi, folosind un lighean cu apă caldă în care ați pus 1 lingură de făină de ovăz coloidală sau 3 picături de ulei de levănțică.
- Faceți băi de șezut alternate, calde și reci (v. p. 45), dacă pielea nu este fisurată. Încheiați cu apă rece.
- Creșteți rezistența organismului la infecții și inflamații luând vitaminele A și C cu flavonoide și zinc (cu cupru, pentru a ajuta absorbția).
- Dacă mâncărimile apar de obicei imediat după ce vă culcați, probabil că aveți oxiuri și vă trebuie tratament adecvat (v. p. 368).

Când să apelați la medic

- Situația nu se ameliorează după câteva zile.
- Observați sângerări anale
- Aveți scurgeri neobișnuite sau dureri accentuate.

Vezi și:
Constipație,
Diaree,
Viermi intestinali (Oxiuri)

Probleme de alăptare

Cel mai bun aliment pentru un bebeluș este laptele mamei. Acesta îi oferă toți nutrienții de care are nevoie, precum și protecție împotriva infecțiilor și alergiilor. Alăptarea dă mamei și bebelușului un sentiment special de apropiere și este benefică pentru sănătatea mamei. Dificultățile obișnuite pot fi depășite prin susținerea familiei, prietenilor și a personalului medical specializat.

Laptele de mamă este perfect din punct de vedere nutritiv pentru bebeluși și conține enzime care îl fac ușor de digerat, precum și substanțe care stimulează imunitatea și creșterea. Hrănirea bebelușului numai cu lapte de sân în primele șase luni și continuarea alăptării cel puțin încă șase luni oferă protecție împotriva multor infecții. Bebelușii hrăniți la sân se îmbolnăvesc foarte rar de gastroenterite și sunt mai puțin predispuși la infecții ale plămânilor, urechilor și căilor urinare sau la afecțiuni alergice, precum astmul și eczema. Hrănirea la sân poate, de asemenea, reduce riscul de moarte subită a nou-născutului.

Aproape orice femeie poate să alăpteze, deși unele, în special mamele aflate la primul copil, au unele dificultăți: dureri și fisuri ale mameloanelor, congestionarea sânilor, blocarea canalelor de lapte și secreția insuficientă de lapte.

Metode preventive

Dietă: Pentru a vă menține nivelul energetic și a asigura cantitatea adecvată de lapte, măriți aportul caloric de la 400 la 600 de calorii/zi, concentrându-vă pe alimente nutritive. Este nevoie să mențineți aportul zilnic de calciu la 1200 mg (v. „Alimente bogate în calciu", p. 246). Mâncați puțin și des, luând o masă sau o gustare între două alăptări. Beți zilnic cel puțin opt pahare de lichide fără cofeină. Trebuie să știți că aproape toate substanțele pe care le consumați vor fi prezente în lapte. Deci consultați-vă cu medicul înainte de a lua orice medicament. Nu beți bere, vin sau alte băuturi alcoolice cu cel puțin două ore înainte de alăptare.



Protecție vitală
În primele zile de la naștere, sânii produc un lapte special, numit colostru. Acesta conține anticorpi care protejează organismul de infecții.

Programul zilnic: Bebelușul va trebui hrănit frecvent la început, așa că lăsați treburile casnice în sarcina altor persoane, pe cât posibil. Odihniți-vă cât aveți nevoie, mai ales în primele câte-



oduc un lapte
ne anticorpi care

ă cu medicul îna-
Nu beți bere, vin
el puțin două ore

l va trebui hrănit
ți treburile casnice
cât posibil. Odih-
es în primele câte-

va săptămâni de după naștere, când se stabilizează secreția de lapte. Alăptarea declanșează eliberarea unor hormoni, precum endorfina și prolactina (un hormon care face glandele producătoare de lapte să secrete laptele), care pot induce o senzație de calm și o stare de bine.

Relaxare: Încercați să fiți relaxată când alăptați. Dacă sunteți încordată sau îngrijorată, e posibil să nu se secrete suficientă oxitocină, hormonul care declanșează „coborârea" laptelui. Bebelușul înfometat va fi atunci frustrat, și acest lucru vă sporește încordarea. Măsurile simple, ca de exemplu să stați liniștită și să beți ceva cald sau să vă uitați la TV, pot fi suficiente pentru a vă ajuta să vă relaxați. Dacă nu funcționează, încercați să aplicați tehnici de relaxare, de exemplu exerciții de respirație profundă.

Tratament

Este important să știți cum să abordați problemele obișnuite legate de alăptare, care pot copleși orice mamă. Dacă nu puteți rezolva problemele singură, cereți sfatul unui cadru medical.

Sâni congestionați: Când se instalează secreția laptelui matur, la câteva zile după naștere, sânii pot fi rigizi, umflați și dureroși. Din acest motiv s-ar putea ca bebelușului să-i fie greu „să se prindă la sân" — să apuce corect mamelonul și areola —, iar acest lucru face mameloanele dureroase.

- Puneți copilul des la sân, zi și noapte, pentru a preveni acumularea unei cantități prea mari de lapte în sâni.
- Pentru a muia sânii și a-i permite bebelușului să prindă sânul mai ușor, mulgeți puțin lapte înainte de alăptare fie cu mâna, fie folosind o pompă specială (v. caseta de mai sus).
- Dacă sânii sunt atât de plini încât mulgerea e imposibilă, țineți-i în apă fierbinte câteva minute sau puneți o compresă fierbinte pe fiecare sân înainte de alăptare pentru ajuta „coborârea" laptelui. Puneți o compresă rece pe fiecare sân între alăptări pentru a reduce disconfortul.

Mameloane dureroase sau cu fisuri: Dacă vă dor mameloanele la supt, încercați următoarele:

- Poziționați copilul astfel încât să prindă întreaga areolă în gură. Schimbați poziția copilului la fiecare alăptare, pentru a fi sigură că nici o parte a mamelonului nu este suprasolicitată în timpul suptului. Un cadru medical specializat vă poate sfătui cum să faceți asta.
- Tratați orice congestionare cât mai curând posibil (v. secțiunea anterioară).

Din sâni în biberon

Dacă urmează să plecați de lângă bebeluș, faceți-vă timp să colectați lapte din sâni cu mâna sau cu pompa. Soțul sau o bonă poate să-i dea copilului laptele cu cana (cum ar fi ideal) sau cu biberonul. Dacă veți colecta laptele numai acasă, o pompă electrică mare este cea mai potrivită. Dacă trebuie să folosiți pompa și în altă parte, folosiți un model mai mic — manual sau electric. Nu uitați să urmați instrucțiunile privind sterilizarea pompei și folosirea recipientelor sterile sau a pungilor pentru păstrarea laptelui la congelator.



- Ajutați „coborârea" laptelui — înainte de a pune copilul la sân — relaxându-vă și încercând să vă simțiți confortabil.
- Alăptați copilul frecvent; dacă mameloanele sunt foarte dureroase sau fisurate, reduceți o zi sau două timpul de supt și mulgeți laptele rămas.
- Oferiți întâi mamelonul mai puțin dureros.
- Nu folosiți săpun pe mameloane.
- După o alăptare, uscați mameloanele și apoi aplicați lapte de sân sau unguent cu gălbenele.
- Lăsați sânii la aer cât mai mult posibil. Dacă se poate, expuneți-i la soare fie și numai câteva minute pe zi.
- Dacă laptele curge între supturi, folosiți tampoane speciale pentru sâni (care nu au material plastic în interior), pe care să le schimbați des.

Canale blocate: O umflătură roșie și moale în sân poate semnala înfundarea unui canal de lapte. Încercați să eliberați canalul cât mai repede pentru a evita infecția. Următoarele măsuri pot fi utile:

- Goliți sânii complet de fiecare dată când alăptați. Puneți copilul întâi la sânul cu probleme.
- Alăptați bebelușul mai des și mulgeți sânii, dacă e nevoie, înainte sau după alăptare.
- Cu grijă, dar ferm, în timpul alăptării masați umflătura înspre mamelon.
- Când faceți duș sau baie, săpuniți zona unde se află canalul afectat și apoi plimbați ușor un pieptene cu dinți rari peste ea pentru a stimula scurgerea laptelui și a ajuta deblocarea canalului.
- Faceți exerciții balansând brațele (v. dreapta).
- Asigurați-vă că sutienul se potrivește și nu presează sânii încât să provoace blocarea canalelor.
- Schimbați poziția la fiecare alăptare.



Stimulați circulația
Preveniți și tratați blocarea canalelor de lapte balansându-vă brațele în cercuri mari — înainte și înapoi — timp de 5 minute din oră în oră.

- Pentru a alina durerea, puneți o compresă umedă și fierbinte pe sâni din oră în oră sau o sticlă cu apă fierbinte învelită într-un prosop. Înaintea alăptării țineți sânul în apă fierbinte sau stropiți-l timp de 5 până la 10 minute.
- Măriți consumul de legume, cereale integrale, pește gras și uleiuri vegetale. Un supliment de lecitină vegetală poate fi de folos.

Secreție insuficientă de lapte: Foarte rar se întâmplă ca o femeie să nu poată produce cantitatea suficientă de lapte. Alăptați frecvent și cât de mult dorește copilul, pentru că suptul stimulează lactația.

- Încercați să stimulați secreția de lapte bând o dată sau de două ori pe zi o cană de ceai de mielărea, urzică, fenicul, verbină, frunze de zmeur, scorțișoară, schinel sau nalbă mare. Și despre semințele de chimen, coriandru, cumin, floarea soarelui, susan, țelină și schinduf se spune că ajută.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie: Calcarea carbonica, Pulsatilla și Urtica se crede că stimulează lactația. Silicea poate ajuta în cazul mameloanelor cu fisuri.

Când să apelați la medic

- O problemă de alăptare vă îngrijorează sau nu se rezolvă în câteva zile.
- O umflătură sau o zonă roșiatică persistă sau se înrăutățește.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Bebelușul nu a mai supt de 24 de ore.

STIAȚI?

A vă purta de
în vederea u
potențial rol
părinți poar
numele de îngr
preconceptua
Pentru o fem
această îngrij
continuă și î
primele săptăm
de sarcină, des
înainte de a ști
este gravidă
De aceea acu
specialiștii prefe
o numească îng
periconceptu
sau legată d
concepere.

Probleme de fertilitate

Infertilitatea afectează milioane de oameni și are multe cauze posibile. Un cuplu din zece are nevoie de peste un an pentru a concepe un copil, unul din douăzeci de peste doi ani și unul din șase recurge la ajutorul medicului pentru infertilitate. Însă multe ar putea concepe fără nici un sprijin medical dacă ar lua unele măsuri simple de schimbare a stilului de viață și dacă ar folosi tratamente naturale la domiciliu.

ȘTIAȚI?

A vă purta de grijă în vederea unui potențial rol de părinți poartă numele de îngrijire preconceptuală. Pentru o femeie, această îngrijire continuă și în primele săptămâni de sarcină, deseori înainte de a ști că este gravidă. De aceea acum specialiștii preferă să o numească îngrijire periconceptuală sau legată de concepere.

Principalele cauze de infertilitate sunt:

- Spermatozoizi prea puțini, cu structură sau motilitate anormală.
- Probleme de ovulație, legate deseori de un sindrom polichistic al ovarelor, un dezechilibru hormonal asociat cu chisturi ovariene.
- Trompele lui Fallopio obstrucționate, uneori ca urmare a unor boli inflamatorii pelviene.

Alte cauze pot fi: afecțiuni ale uterului, endometrioza și prezența de mucus cervical care blochează trecerea spermei. Fumatul, alcoolul și expunerea la pesticide sau alte substanțe toxice pot de asemenea afecta fertilitatea, la fel ca și anumite medicații. La femei, fertilitatea scade cu vârsta; cu cât femeia înaintează în vârstă, cu atât sunt mai puține șanse să aibă copii.

Metode preventive

Unele probleme de fertilitate pot fi prevenite. Ameliorarea stării generale de sănătate crește șansele cuplului de a produce ovule și spermă sănătoase și de a procrea ușor. În plus, fătului i se asigură cele mai bune condiții de a se dezvolta normal.

Multe cupluri aparent infertile concep de fapt de numeroase ori, însă de fiecare dată ovulul fertilizat sau embrionul moare. Această problemă se datorează deseori unui avort timpuriu sau faptului că ovulul fertilizat nu s-a putut implanta în mod corespunzător în uter, iar nu infertilității.

Stimularea concepției

Cu cel puțin șase luni înainte de perioada în care ați dori să concepeți, luați următoarele măsuri simple pentru a oferi spermei, ovulului și fătului cele mai bune premise de dezvoltare. Sfaturile de mai jos sunt valabile chiar dacă nu ați avut niciodată dificultăți să procreați.

Dietă: Unele deficiențe alimentare sunt asociate cu infertilitatea: carențe de acid folic, seleniu, zinc, acizi grași esențiali, vitaminele C, E și complexul B. Consumați alimente bogate în aceste substanțe (v. p. 12). Spălați bine sau cojiți legumele și fructele pentru a înlătura urmele de pesticide sau cumpărați produse biologice.

O cantitate prea mare de cofeină poate reduce atât fertilitatea masculină, cât și cea feminină. Limitați consumul la maxim 300 mg pe zi; unii medici recomandă un maxim de doar 100 mg. O ceașcă medie de cafea de tărie obișnuită conține aproximativ 100 mg de cofeină, o ceașcă de cafea instant 60 mg, iar o cană de ceai sau o doză de cola 40 mg. Totuși, un studiu recent, deși neconfirmat, sugerează că femeile care beau mai mult de 1/2 de cană de ceai negru sau verde pe zi își cresc mult șansele de a rămâne însărcinate.

Suplimente nutriționale: Deoarece poate fi greu să obțineți din alimente toate substanțele nutritive necesare, cereți sfatul medicului în pri-

vința suplimentelor descrise mai jos:

- Femeia trebuie să ia acid folic suplimentar (400 µg pe zi) din momentul când dorește să conceapă până la sfârșitul celei de a treia luni de sarcină sau, după unii experți, pe toată durata sarcinii. Dacă a avut (sau a avortat) vreodată un copil cu spina bifida sau altă anomalie a canalului neural, doza ar trebui crescută până la 4 mg pe zi.
- Fierul poate fi și el necesar, fiind prezent în suplimente de vitamine prenatale.
- Pentru femeia care vrea să conceapă, dar mănâncă puțin, e slabă, fumează, bea alcool sau a avut vreodată un avort spontan, suplimente de multivitamine și minerale speciale. Întrebați medicul dacă aveți nevoie de nutrienți suplimentari. Pentru bărbat este bun orice supliment de uz general.
- Pentru bărbați, L-carnitina, un gen de aminoacid înrudit cu vitaminele din complexul B, poate crește numărul și mobilitatea spermatozoizilor.
- Plantele ginseng și ginseng siberian, luate câte trei luni fiecare, pot rectifica numărul și crește mobilitatea spermatozoizilor; luați 100–250 mg de ginseng sau 100–300 mg de ginseng siberian de două ori pe zi.

Greutate corporală: Atât bărbații, cât și femeile ar trebui, în mod ideal, să atingă și/sau să mențină o greutate optimă, adecvată conformației și înălțimii lor (v. p. 170). O femeie supraponderală este mai puțin fertilă din cauza riscului mărit de sindrom ovarian polichistic, dar există și un risc de avort în cazul în care obezitatea duce la diabet. O femeie cu mult sub greutatea normală are șanse mărite să ovuleze rar sau chiar deloc. Un bărbat supraponderal are mai multe șanse să fie infertil, deoarece excesul de grăsime poate dăuna producției de spermă.

Alcoolul: Excesul de alcool reduce fertilitatea dăunând și ovulelor și crește riscul de avort spontan. Unii specialiști recomandă renunțarea totală la alcool, alții un consum de cel mult cinci pahare pe săptămână, iar două zile deloc. Pentru a evita riscul sindromului alcoolic fetal, femeia care încearcă să conceapă trebuie să se abțină total de la alcool în perioada ciclului când ar putea rămâne însărcinată.

Exerciții fizice: Atât bărbații, cât și femeile ar trebui să facă exerciții de intensitate moderată câte o jumătate de oră de cel puțin cinci ori pe săptămână. În afara faptului că sunt în general benefice, acestea stimulează circulația către organele reproducătoare. Pentru femei, irigarea ovarelor

Masajul contra stresului

Deoarece stresul poate afecta fertilitatea atât la bărbați, cât și la femei, rugați-vă partenerul să vă facă un masaj atunci când vă simțiți încordat sau încordată (v. pp. 38–41).



este important
reduce fertilitat
poate duce la s

Contracepție:
perioada când d
lula contracept
sau implantul
contraceptivă,
să concepeți.

Ovulația și s
care ovulați în
predicție a ovu
în fiecare dimi
care însoțește c
timpul săptămâ
zut al ovulației,
după ce temper
contacte sexual
tă după trezire,
teți avea contac

Precauții
Înainte de a ac
medicament, s
sau farmacistu
rămâneți însăr
medicamente
Înainte de a fa
anunțați-vă me
radiologul că c
însărcinată, pe
poată lua prec
sau, eventual,
radiografia.

este importantă: o circulaţi defectuoasă poate reduce fertilitatea. Dar şi abuzul de exerciţii fizice poate duce la sterilitate.

Contracepţie: Cu cel puţin trei luni înainte de perioada cînd doriţi să concepeţi, renunţaţi la pilula contraceptivă orală sau scoteţi-vă steriletul sau implantul hormonal. Folosiţi o barieră contraceptivă, precum diafragma, până veţi dori să concepeţi.

Ovulaţia şi sexul: Aflaţi perioada din lună în care ovulaţi în mod obişnuit, folosind o trusă de predicţie a ovulaţiei sau luându-vă temperatura în fiecare dimineaţă şi observând uşoara creştere care însoţeşte ovulaţia. Apoi, în fiecare lună, în timpul săptămânii dinaintea momentului prevăzut al ovulaţiei, precum şi timp de o zi sau două după ce temperatura v-a crescut, ar trebui să aveţi contacte sexuale în fiecare zi, în mod ideal îndată după trezire, dimineaţa. În alte perioade, puteţi avea contacte sexuale când doriţi.

Fumatul: Fumatul reduce fertilitatea şi creşte riscul de avort spontan. Fumatul în timpul sarcinii poate afecta şi sănătatea copilului. Dacă nu puteţi renunţa imediat, încercaţi să-l reduceţi, apelând la sprijin profesional.

Controlul stresului: Stresul poate suprima ovulaţia şi reduce numărul de spermatozoizi în sperma. Folosiţi strategii de control al stresului şi tehnici de relaxare (v. p. 344). Puteţi încerca şi yoga sau meditaţia.

Probleme la serviciu: Locul de muncă poate fi un risc atunci când doriţi să concepeţi.

- Cereţi-i angajatorului să respecte măsurile de protecţie, de exemplu cele legate de expunerea la substanţe chimice sau radiaţii.
- Faptul de a sta aşezat perioade îndelungate (în special picior peste picior) sau de a fi expus la o sursă directă de căldură poate supraîncălzi testiculele, scăzând producţia de spermă. Într-un astfel de caz, stabiliţi dacă nu cumva cauza este

Sfaturi pentru bărbaţi

Dacă aveţi probleme de fertilitate:

- Evitaţi berea, căci conţinutul său de estrogeni naturali ar putea scădea numărul de spermatozoizi în spermă.
- Diminuaţi consumul de carne, lactate, fasole şi mazăre, care şi ele pot conţine estrogeni.
- Evitaţi băile prea calde. Producţia de spermă este mai eficientă când testiculele nu sunt încălzite.



Precauţii pentru femei

Înainte de a accepta să luaţi un medicament, spuneţi-i medicului sau farmacistul că doriţi să rămâneţi însărcinată: unele medicamente pot dăuna fătului. Înainte de a face o radiografie, anunţaţi-vă medicul, dentistul şi radiologul că doriţi să rămâneţi însărcinată, pentru ca aceştia să poată lua precauţiile necesare sau, eventual, să reprogrameze radiografia.

Medicamente

Nu luaţi medicamente, cu sau fără reţetă (decât dacă medicul vă cunoaşte cazul), şi nici aşa-numite droguri recreaţionale, precum marihuana.

Imunizare

Femeile ar trebui să evite vaccinurile cu tulpini vii, precum cele pentru rujeolă, oreion, rubeolă, poliomielită şi friguri galbene, în timpul sarcinii şi şase luni înainte de a concepe. Informaţi-vă medicul dacă rămâneţi însărcinată imediat după o asemenea vaccinare.

Remedii din plante, uleiuri esenţiale şi suplimente

Cereţi sfatul unui practician calificat înainte de a folosi aceste remedii dacă încercaţi să rămâneţi sau sunteţi însărcinată.

ocupația pe care o aveți — de pildă, șofer de autobuz sau sudor. Dacă așa este, schimbați-vă tipul de muncă, dacă se poate, până când partenera dumneavoastră va rămâne însărcinată.

- Unele ocupații sunt legate în mod statistic de o fertilitate feminină scăzută. Printre exemple se numără cea de asistentă de dentist și meseriile care implică inhalarea de praf textil.
- Unele clădiri de birouri au aerisire proastă; niveluri crescute de radiații electromagnetice de foarte joasă frecvență (de la computere și alte dotări electrice); precum și concentrații crescute de substanțe chimice în aer, cum ar fi formaldehida, care emană din învelișurile sintetice pentru pereți și podele. Un astfel de mediu — la birou sau acasă — poate inhiba fertilitatea. Dacă locuiți sau lucrați în astfel de condiții, petreceți cât mai mult timp posibil în aer liber.

Casa și grădina: Multe produse casnice conțin substanțe chimice care pot inhiba fertilitatea.

- Nu atingeți produse conținând organoclorură, contra puricilor, și nu inspirați vapori de pesticide.
- Nu inhalați fum de plastic arzând, care conține clorură de polivinil (PVC).
- Nu decojiți vopsea veche, care conține plumb.
- Nu inhalați vapori emanați de solvenți, lipiciuri, vârfuri de carioci din fetru și vopsele.

Evitarea infecțiilor: Deoarece starea sănătății mamei poate afecta copilul în formare, este important să încercați evitarea contractării infecțiilor de orice fel atunci când doriți să rămâneți însărcinată, precum și pe toată durata sarcinii.

- Ambii parteneri ar trebui să evite contactul cu bolnavi de răceli, tuse, gripă, boli infecțioase ale copilăriei sau alte afecțiuni virale.
- Cu cel puțin șase luni înainte de a concepe, femeia trebuie să își verifice imunitatea la rubeolă și, dacă este necesar, să se vaccineze.
- Consultați medicul în privința precauțiilor de luat împotriva toxoplasmozei, o infecție protozoară care poate afecta fătul. Dacă aveți o pisică, rugați pe altcineva să curețe tăvița cu nisip. Dacă nu se poate, căptușiți tăvița cu ziar, purtați mănuși de cauciuc și goliți nisipul folosit direct într-o pungă din plastic. Spălați-vă pe mâini după ce ați umblat cu carne crudă și consumați doar carne bine gătită.
- Evitați infectarea cu listeria, un organism care poate dăuna fetusului și provoca avort. Nu consumați pateuri; brânzeturi moi, fermentate, brânzeturi cu mucegai și brânză feta; înghețată topită; lapte nepasteurizat; carne de pasăre semipreparată; salate preambalate (doar dacă le spălați bine încă o dată); alimente semipreparate, congelate — în afară de cazul când le reîncălziți până la punctul de fierbere.

Când să apelați la medic

- **Ați încercat fără succes să rămâneți însărcinată, folosind îndrumările de mai sus, timp de un an, dacă aveți sub 35 de ani, sau timp de șase luni, dacă aveți peste 35 de ani.**

Vezi și:
Boală inflamatorie pelviană, Exces de greutate, Fibroame, Sensibilitate alimentară, Stres

Probleme de menopauză

La încetarea menstruației — de obicei între 45 și 55 de ani — ia sfârșit și capacitatea naturală a femeii de a naște copii. Menopauza este începutul unei noi perioade de viață, care poate aduce cu sine șanse interesante. Cu toate acestea, trecerea poate declanșa probleme emoționale și fizice, care răspund la măsuri simple.

ȘTIAȚI?

Femeile care fumează au, în general, menopauza cu doi ani mai devreme decât celelalte. Fumatul scoate mineralele din oase (sporind riscul de osteoporoză), reduce nivelul de estrogen (accentuând riscul de boală arterială) și predispune pielea îmbătrânirii timpurii.

Momentul menopauzei este determinat nu numai genetic, dar și de unele afecțiuni sau de elemente de stil de viață, cum ar fi fumatul, regimul alimentar și nivelul de stres. Ea este cauzată de scăderea secreției de hormoni ovarieni, pe măsură ce numărul de ovule din ovare scade. Cantitatea de estrogen începe să se diminueze încă înainte de instalarea menopauzei, scade puternic după aceea, ca în cele din urmă să se stabilizeze. Același lucru se petrece și cu progesteronul, celălalt hormon sexual, dar majoritatea specialiștilor cred că nivelul scăzut de estrogen este responsabil de majoritatea simptomelor menopauzei.

Dacă fertilitatea ocupă un loc central în imaginea pe care femeia o are despre ea însăși, va trece printr-o perioadă de maximă autodepreciere. Împreună cu alte schimbări de viață — copiii pleacă de acasă, uneori un divorț, părinții în vârstă sunt din ce în ce mai slabi sau bolnavi —, menopauza dă un sentiment de pierdere. Dacă aveți și alte nemulțumiri (constrângeri profesionale), perioada va fi foarte dură. Pe de altă parte, s-ar putea să vă bucurați că ați scăpat de menstruație, de problemele legate de contracepție sau de posibilitatea unei sarcini nedorite. S-ar putea să descoperiți un nou gust de viață.



Un nou început
Pentru multe femei menopauza anunță o perioadă din viață când se pot concentra mai mult asupra propriilor interese și înclinații.

Terapia de substituție hormonală

Multor femei li se prescriu suplimente cu estrogen și progesteron pentru a contracara efectele negative ale menopauzei — nu numai simptomele cum ar bufeurile, dar și riscul sporit de cardiopatie și de osteoporoză. O astfel de terapie de substituție (TSH) poate fi foarte eficientă, dar prezintă riscuri pe termen lung, mai ales de cancer de sân. Există indicii că un program TSH cu pauze în tratament ar putea fi cea mai bună soluție. Discutați problema cu medicul, incluzând terapiile naturale, cum ar fi consumul de produse cu soia, care oferă o alternativă sănătoasă la TSH.

Semne și simptome

În afară de oprirea ciclului, cele mai frecvente semne ale menopauzei sunt bufeurile și transpirațiile nocturne. Acestea pot continua timp de săptămâni, luni sau chiar ani. Multe femei le con-



În formă și activă
Dacă pe tot parcursul menopauzei veți face exerciții fizice în mod regulat sunt multe șanse să vă simțiți bine. Există dovezi că exercițiile aerobice pot mări nivelul de estrogen.

sideră minore, dar 25 la sută cer ajutorul specialiștilor pentru că le deranjează somnul sau le jenează în timpul zilei. Poate apărea și uscăciunea vaginală, care dă dureri în timpul actului sexual. Unele femei acuză dureri de cap, oboseală, insomnie și depresie. Pielea poate deveni mai subțire și mai uscată.

Se petrec și alte schimbări în corp ca parte a procesului natural al îmbătrânirii. Oasele devin mai puțin dense, iar riscul de osteoporoză (oase slabe, predispuse la fracturi) sporește. După instalarea menopauzei, crește posibilitatea de boli de inimă și atacuri cerebrale, mai ales din cauza reducerii efectului protector al hormonilor sexuali.

Metode preventive

Veți prezenta un risc mai mic de osteoporoză dacă introduceți în dieta din tot timpul vieții alimente care conțin calciu, magneziu și alte elemente care întăresc oasele. Exercițiile care implică lăsarea greutății pe picioare, cum ar fi mersul și dansul, sporesc și ele densitatea mineralelor din oase. Pentru a vă proteja de boala arterială faceți exerciții aerobice, jogging sau înot de trei ori pe săptămână. Alegerea unor alimente corespunzătoare poate preveni atacurile de inimă, cerebrale și alte forme de boală arterială (v. pp. 97-100), precum și bufeurile sau alte semne ale menopauzei.

Să puteți controla stresul e util oricând, dar după menopauză beneficiul este și mai mare, deoarece împiedică reducerea cantității de estrogen provocată de stres. Aceasta, împreună cu activitatea sexuală regulată, reduce riscul de uscăciune a vaginului.

Tratament

Dietă: Produsele care furnizează calciu, acizi grași esențiali, hormoni vegetali, vitaminele C și E ajută la menținerea oaselor puternice și la echilibrului lipidelor din sânge. Sunt folositoare și contra bufeurilor, transpirațiilor nocturne și uscăciunii vaginale.

Femeile care includ în regimul alimentat produse din soia — cum ar fi tofu, tempeh, boabe și

Regim japonez
Pentru a vă bucura de o sănătate bună la menopauză, consumați alimente care conțin hormoni vegetali, inclusiv produse din soia, țelină, fenicul, rubarbă, alfalfa, cereale integrale și semințe de in. Și acizii grași din peștele gras pot fi de folos.



făină de soia — au mai puține bufeuri și transpirații nocturne. Cercetările arată că hormonii vegetali aflați în concentrație mare în produsele cu soia au o acțiune similară cu cea a estrogenului uman și astfel compensează nivelul scăzut de hormoni. Și mai important, hormonii vegetali pot bloca acțiunea estrogenului femeii atunci când nivelurile fluctuante de hormoni creează un dezechilibru între proporția de estrogen și progesteron din organism.

Alimentele bogate în acizi grași esențiali sunt foarte importante pentru producerea de hormoni și pentru menținerea pielii și nervilor sănătoși. Mâncați nuci, semințe și cereale integrale, trei porții pe săptămână de pește gras (somon, macrou, ton și sardele), precum și uleiuri vegetale presate la rece.

Presopunctură contra simptomelor

Pentru a calma bufeurile, transpirațiile nocturne și anxietatea acționați asupra punctelor arătate mai jos timp de două minute, în fiecare zi.

- Aplicați presiune cu degetul mare sau vârful unui alt deget printr-o mișcare fermă, circulară, pe punctul I 6, la jumătate de deget de pliurile încheieturii, pe partea cu degetul mic.



- Apăsați ferm cu degetul mare sau vârful unui alt deget asupra punctului R 6, la un deget sub vârful osului interior al gleznei.



Beți cel puțin șase pahare de apă pe zi. Dacă aveți probleme cu bufeurile, reduceți cantitatea de lichide fierbinți, mai ales ceai și cafea, și evitați alimentele picante și alcoolul. Dezvățați-vă treptat de băuturi cu cofeină, amestecându-le cu ceai sau cafea decofeinizată, ca să nu aveți dureri de cap.

Exerciții: Exercițiile fizice regulate calmează depresia, ridicând, probabil, nivelul endorfinelor, substanțe similare hormonilor, care dau bună dispoziție. Pot reduce și bufeurile și, dacă sunt combinate cu un regim alimentar sănătos, sporesc posibilitatea de a vă menține greutatea, îmbunătățindu-vă metabolismul. Exercițiile fizice previn sau încetinesc osteoporoza.

De la farmacie: Câteva suplimente folositoare:

- Vitamina C și flavonoide contra bufeurilor.
- Vitamina E: bufeuri și uscăciune vaginală.
- Supliment cu vitamina A special pentru menopauză, mai ales dacă nu aveți poftă de mâncare.
- Vitamine din complexul B și magneziu: depresie sau anxietate ușoară.
- Untură de pește: pentru producerea de hormoni (dacă dieta nu conține suficienți).

Fitoterapie: Sunt multe plante care echilibrează nivelul de hormoni, adesea acționând ca un estrogen slab. Pentru beneficii pe toate fronturile, luați salvie purpurie sau roșie și/sau dong quai. Puteți încerca și uleiul din semințe de in sau de luminiță. Pentru simptome specifice ale menopauzei, încercați următoarele:

- Ceaiuri sau suplimentele din mielărea, *Cimicifuga racemosa* sau talpa gâștei contra bufeurilor și/sau transpirațiilor nocturne.



Relaxare parfumată
Rugați o prietenă să vă maseze pe spate cu un amestec din câte 2 picături de ulei de trandafiri și de santal și 3 picături de ulei de floare de portocal și chiparos în 5 linguri de ulei de migdale dulci.

- Mentă, care are efecte răcoritoare și folosește la tratarea bufeurilor. Beți obișnuit ceai de mentă și aveți mereu la îndemână ulei de mentă, care poate să calmeze simptomele: puneți câteva picături pe o pânză și inhalați adânc.
- Sunătoare contra dificultăților de adormit și a depresiei.
- Talpa gâștei contra anxietății.
- Talpa gâștei sau dong quai contra uscăciunii vaginale.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Remedii din plante
Menta, mielăreaua, *Cimicifuga racemosa*, talpa gâștei, sunătoarea, trifoiul roșu și dong quai ajută toate în calmarea simptomelor menopauzei. Coada șoricelului reglează ciclurile extrem de abundente dinainte de încetarea menstruației, dar nu folosiți această plantă dacă aveți bufeuri.



Aromaterapie: Uleiurile esențiale care reglează producția de hormoni sunt floare de portocal, santal, levănțică, șerlai, trandafir și geraniu. Pentru a preveni revenirea bufeurilor sau a altor simptome, adăugați 3 picături de ulei de șerlai și câte 2 de trandafir și de geraniu în apa de baie. Câteva picături de ulei de levănțică într-un vaporizator pot ajuta la relaxare.

Esențe florale
- Zadă: contra lipsei de încredere.
- Mușțar: contra depresiei fără motiv aparent.
- Scleranthus: contra dispoziției schimbătoare.
- Nuc: pentru a vă ajuta să faceți față schimbării.

Homeopatie
- Sepia: bufeuri, neliniște, contact sexual dureros și/sau libido în declin.
- Lachesis: bufeuri, sângerări puternice, transpirații nocturne, crampe uterine și iritabilitate.
- Unguent cu gălbenele: uscăciune vaginală.
- Pulsatilla: bufeuri, emoții puternice și dispoziții fluctuante.

Când să apelați la medic

- **Aveți simptome de menopauză severe sau acestea se schimbă brusc.**

Vezi și:
Anxietate, Boala arterială, Depresie, Îmbătrânire, Osteoporoză, Pierderea apetitului sexual, Probleme menstruale, Probleme vaginale, Stres

Probleme de sarcină

Majoritatea femeilor rămân sănătoase pe toată durata unei sarcini, dar transformările profunde care au loc în organism pot provoca numeroase probleme și disconfort. Abordările naturiste adăugate la îngrijirea prenatală regulată sunt foarte folositoare în această perioadă, când nu ar trebui luate decât medicamentele esențiale recomandate de medic.

ȘTIAȚI?

Cel puțin un studiu arată că riscul de hipertensiune în timpul sarcinii este mai scăzut dacă relația sexuală cu tatăl copilului a durat un an sau mai mult înainte de concepere.

Cele nouă luni de sarcină au efecte profunde asupra corpului unei femei și pot uneori cauza probleme. Uterul mărit poate apăsa asupra altor organe interne, cu urmări neplăcute, ca, de exemplu, arsuri stomacale, constipație, hemoroizi, vene varicoase și incontinență urinară pe bază de stres. Creșterea greutății fătului, a placentei și a lichidului amniotic, volumul mărit de sânge și surplusul de grăsime pot induce oboseală și dureri de spate. Necesarul de fier, calciu și alte minerale al fătului poate determina anemia mamei și mări riscul problemelor dentare.

În plus, schimbarea stării metabolice, hormonale și imunologice a corpului crește probabilitatea apariției diabetului, infecției cu candida, leșinurilor, mâncărimilor, greții și vărsăturilor, a problemelor gingivale și a durerilor de picioare.

O problemă serioasă, numită preeclampsie, poate duce la creșterea tensiunii arteriale, la migrene, retenție de lichid (care produce umflarea mâinilor, feței, gleznelor) și pierderi de proteine în urină. Netratată, ea poate să afecteze aportul de oxigen și nutrienți către făt și să provoace avortul.

Îngrijire prenatală

Este esențial ca un obstetrician sau un alt specialist în materie să vă facă controale regulate, pentru ca orice probleme care ar apărea la mamă sau la făt să fie identificate și tratate cât mai curând posibil.

Metode preventive

Multe probleme minore ale sarcinii pot fi evitate sau reduse, asigurându-vă că ambii părinți au o sănătate optimă înainte de a concepe. Urmați sfaturile de la pp. 293–296 pentru a vă îmbunătăți sănătatea în această perioadă. După ce aflați că veți fi mamă, respectați următoarele recomandări pentru o sarcină sănătoasă.



Sarcină cu răsfăț
Femeia gravidă trebuie întotdeauna să se preocupe de sănătatea ei. Nu este o dovadă de egocentrism, ci o necesitate. Pentru ca bebelușul să fie sănătos, ea trebuie să se odihnească destul, să facă exerciții fizice ușoare și să se alimenteze bine.

Dietă: Continuați să mâncați sănătos, cu multe alimente bogate în acid folic, calciu, fier, acizi

grași esențiali și vitaminele B_1, B_2, C și D. Femeia medie are nevoie de un surplus de 200 de calorii pe zi, echivalând cu aproximativ un sandvici mic cu roșii. Mesele și gustările bine echilibrate vor mări șansele ca bebelușul să aibă o greutate normală la naștere, iar cercetările sugerează că vor reduce și probabilitatea ca el să sufere, ca adult, de diabet, obezitate, hipertensiune și boli arteriale. O dietă bună vă va proteja și de o insuficiență a nutrienților esențiali.

- Mâncați de cel puțin cinci ori pe zi fructe și legume. Multe dintre ele conțin salicilați naturali, care sunt, din punct de vedere chimic, similari aspirinei și reduc probabilitatea cheagurilor de sânge. Se crede că un aport mare de salicilați ar putea reduce riscul de preeclampsie și avort. Unele studii indică deja că o doză zilnică de aspirină (care trebuie prescrisă de doctor) scade posibilitatea avortului la unele femei cu risc de preeclampsie și la cele cu sindrom antifosfolipid, o tulburare a sistemului imunitar care întrerupe alimentarea cu sânge a fătului prin producerea de cheaguri în vasele sangvine ale placentei.
- Evitați sau limitați consumul de ficat, produse pe bază de ficat și alimente îmbogățite cu vitamina A. Hipervitaminoza A poate crea probleme la naștere.
- Nu mâncați alimente la care sunteți sensibilă. Evitați și să consumați deodată o porție mare dintr-un aliment cu proteine, căci crește riscul ca bebelușul să devină alergic la acel aliment.



Evitarea durerilor de spate
Pentru a reduce riscul tensiunilor dorsale sau al altor senzații de jenă și durere când stați în picioare, țineți picioarele depărtate cât lățimea umerilor, umerii relaxați și fesele strânse.

Dureri abdominale

Contracțiile ușoare ale abdomenului apar de obicei începând de prin luna a cincea de sarcină. Oricum, ele nu ar trebui să cauzeze mai mult decât un disconfort slab. Durerile abdominale ar trebui luate în serios în orice fază a sarcinii, mai cu seamă dacă sunt însoțite de sângerări vaginale, căci pot indica o problemă ce necesită urgent atenția medicului.

De la farmacie

Protejați-vă rezervele de nutrienți să nu se epuizeze, luând un supliment de vitamine și minerale destinat sarcinii. Cereți-i medicului să vi-l recomande.

Exerciții: Faceți zilnic exerciții moderate.

- Dacă aveți antecedente sau risc de avort ori de naștere prematură, nu practicați sporturi de contact sau exerciții care zguduie corpul, cum ar fi aerobica de mare impact sau joggingul.
- Faceți exerciții pelviene pe podea (v. p. 196) de câteva ori pe zi. Acestea reduc probabilitatea pierderilor de urină, vă ajută să aveți un control mai mare asupra coborârii bebelușului prin vagin în timpul celei de-a doua faze a travaliului și scad riscul de incontinență postnatală pe bază de stres.

Odihnă: Odihniți-vă suficient și luați concediul de maternitate devreme. Cercetările indică faptul

➢ continuarea la p. 304

Progam de

Niște exerciți
și vă pregătes

Încordarea p
Acest exercițiu
lombară.

1 Îngenuncheaz
cu genunchii
depărtare.



2 Coborâți cap
fesele, lăsând
arcuiască. Stați
apoi relaxați-vă
5-10 ori pe zi.



ıului apar de
ncea de sarci-
:auzeze mai
urerile abdo-
n orice fază a
însoțite de
a o problemă
ului.

:ă o porție mare
căci crește riscul
la acel aliment.

i să nu se epuize-
:e și minerale des-
ă vi-l recomande.

moderate.
c de avort ori de
cați sporturi de
luie corpul, cum
sau joggingul.
lea (v. p. 196) de
uc probabilitatea
aveți un control
lușului prin vagin
travaliului și scad
ă pe bază de stres.

și luați concediul
irile indică faptul

ontinuarea la p. 304

Progam de exerciții bazat pe yoga

Niște exerciții yoga modificate special ajută la reducerea neplăcerilor și durerilor normale din timpul sarcinii și vă pregătesc corpul pentru naștere. Dacă aveți dureri de spate, discutați cu medicul înainte de a face exercițiile.

Încordarea pelvisului

Acest exercițiu relaxează tensiunea lombară.

1 Îngenunchează în patru labe, cu genunchii la vreo 30 cm depărtare.



2 Coborâți capul și încordați fesele, lăsând spatele să se arcuiască. Stați așa câteva secunde apoi relaxați-vă. Repetați de 5-10 ori pe zi.



Relaxarea pelvisului

Exercițiul vă relaxează regiunea pelviană rigidă și vă ajută să o lărgiți.

1 Ședeți pe călcâie, cu genunchii depărtați și vârfurile picioarelor spre interior. Cu umerii relaxați, ridicați brațele deasupra capului. Respirați egal.



2 Aplecați-vă în față din șolduri și puneți antebrațele pe podea sau pe o pernă mai mare. Țineți fesele cât mai aproape de călcâie. Rămâneți așa 30 de secunde.



Interiorul coapselor

Acest exercițiu relaxează tensiunea din partea interioară a coapselor și reduce umflarea gleznelor.

1 Stați întinsă astfel încât fesele să atingă un perete, iar picioarele să fie ridicate pe perete. Respirați adânc și lăsați picioarele să se depărteze și zona lombară să se relaxeze. Ridicați brațele deasupra capului și lăsați-le să se odihnească pe podea. Relaxați-vă și respirați adânc.



2 Îndoiți genunchii și apropiați cât puteți de mult de corp călcâiele împreunate, fără a vă încorda. Apăsați ușor genunchii de perete. Rămâneți așa 30 de secunde, apoi rotiți-vă ușor pe o parte ca să vă ridicați.



că femeile care lucrează cea mai mare parte a sarcinii au un risc mai ridicat de travaliu prematur. Evitați să vă surmenați și să stați mult timp în picioare, căci ambele pot provoca avortul.

Lumină: Expunerea la soare crește producția de vitamină D (care protejează oasele) și de serotonină (un neurotransmițător al „senzației de bine", care vă ajută să suportați stresul) în corp. Ieșiți în aer liber timp de 10 minute la prânz — mai mult ca de obicei —, pentru ca lumina soarelui să vă atingă pielea, dar aveți grijă să nu vă ardeți.

Fumat: Renunțați la fumat sau reduceți țigările. Substanțele chimice din tutun scad circulația sângelui spre placentă și aportul de oxigen și nutrienți vitali spre bebeluș. Cu cât fumați mai mult, cu atât crește riscul ca bebelușul să se nască prematur sau să fie victimă a sindromului morții subite infantile. Țigările cu conținut scăzut de gudron produc un nivel crescut de monoxid de carbon, care reduce alimentarea bebelușului cu oxigen.

Probleme ale dinților și gingiilor: Ambele sunt mai frecvente în timpul sarcinii, așa că aveți grijă să vă protejați printr-o igienă orală bună (spălându-vă pe dinți de 2 ori pe zi și folosind ață dentară) și mâncând alimente bogate în calciu.

Evitarea infecțiilor: Faceți tot posibilul să preveniți infecțiile care pot dăuna fătului.

- Gripa: evitați persoanele contaminate și aglomerația în timpul unei epidemii. Spălați-vă des pe mâini.
- Toxoplasmoza: purtați mănuși de cauciuc la grădinărit și când umblați cu carne crudă. Spălați bine legumele și fructele. Nu mâncați carne insuficient gătită. Evitați orice contact cu tăvița cu murdăria pisicii, cu o pisică străină sau cu o pisică bolnavă.
- Bacteriile *listeria*: nu mâncați pateu, mezeluri, brânzeturi mucegăite tip Roquefort sau brânză topită tip Camembert; brânză feta; înghețată topită; pui semipreparat care a fost ținut la cald timp îndelungat; salată verde preambalată (doar dacă o spălați bine); mâncare refrigerată cumpărată din magazin (doar dacă acasă o fierbeți sau prăjiți bine).

Sângerări vaginale

Pierderi ușoare de sânge apar în una din zece sarcini normale fără o cauză gravă. Dar sângerările vaginale pot fi simptomul unui avort iminent, unei sarcini ectopice sau unor afecțiuni sangvine. Anunțați fără întârziere medicul în toate cazurile de sângerare dacă sângerarea e abundentă, aveți dureri abdominale sau vă simțiți în prag de leșin. Dacă ați observat orice fel de sângerare, evitați activitățile fizice solicitante, inclusiv ridicarea greutăților, cel puțin câteva zile după oprirea sângerării, și nu stați mult în picioare.

Tratament

Consultați întotdeauna medicul la orice simptome care vă neliniștesc în timpul sarcinii și informați-l ce remedii vreți să luați.



Somn sănătos
Dacă adormiți greu fiindcă nu vă găsiți o poziție comodă, încercați să stați pe o parte, cu genunchiul de deasupra sprijinit pe o pernă.



aveți
i simțiți în
bservat
vitați
te, inclusiv
puțin
sângerării,
re.

inătos
miți greu fiindcă
ți o poziție
ncercați să stați
a, cu genunchiul
ora sprijinit
ă.





Stat în picioare cu genunchii îndoiți
În timpul travaliului, această poziție poate ajuta la deschiderea pelvisului, înlesnind trecerea bebelușului. Exersați-o regulat, chiar dacă nu sunteți sigură că o veți folosi. Cu picioarele întoarse spre exterior, la 45 cm depărtare unul de altul, îndoiți genunchii, coborând corpul atât cât să nu vă incomodeze. La nevoie țineți-vă de un scaun sau rugați partenerul să vă susțină.

Greață și vărsături: Este una dintre problemele cele mai obișnuite în sarcină. Scade în mod normal după aproximativ 12 săptămâni, dar la unele femei aceste simptome neplăcute continuă mai mult timp. Preveniți-le mâncând mai des și mai puțin și odihnindu-vă suficient. Evitați alimentele grase și alte mâncăruri sau băuturi care par să le provoace. Când aveți greață sau vărsături încercați următoarele:

- Mâncați puțină pâine sau un biscuit.
- Sorbiți puțină apă.
- Beți ceai de ghimbir sau mușețel îndulcit cu miere sau mestecați ghimbir proaspăt.
- Apăsați punctul de presopunctură PI 6 (v. p. 321).

Oboseală

- Odihniți-vă cu picioarele ridicate cel puțin o jumătate de oră pe zi sau ațipiți în cursul zilei.
- Faceți zilnic exerciții pentru întregul organism; lipsa de activitate vă va obosi mai mult decât un echilibru bun între mișcare și odihnă.

Sindrom de tunel carpian: Produce amorțeli și furnicături în cele trei degete din mijloc, în general ca rezultat al presiunii exercitate de retenția de lichid asupra nervilor de la încheietura mâinii.

- Nu scuturați încheitura îndoită pentru a reduce senzația de disconfort. La nevoie, puneți o atelă pentru a imobiliza încheietura peste noapte.
- Luați o pauză de 5 minute la fiecare jumătate de oră dacă simptomul provine de la lucrul la tastatură (v. caseta, p. 216).
- Câte două minute pe oră mișcați brațele și încheieturile pentru a mări circulația sângelui.

Alte terapii: Cereți sfaturi legate de durerile de spate și alte probleme posturale de la un profesor de tehnică Alexander.

Când să apelați la medic

Consultați-vă medicul la orice simptome pe care nu vi le explicați. Înștiințați-l în legătură cu următoarele:

- **Grețuri puternice sau vărsături repetate.**
- **Mâncărimi durând mai mult de câteva zile.**
- **Scurgeri vaginale anormale.**
- **O răceală puternică, gripă, diaree sau febră.**

Cereți urgent ajutor dacă:

- **Aveți dureri abdominale, sângerări vaginale sau vi se umflă brusc și tare mâinile, picioarele sau gleznele.**
- **Aveți amețeli, dureri puternice de cap sau respirați greu, aveți dureri în piept sau, brusc, urinați mult mai des.**
- **Vi se îngălbenesc ochii sau pielea.**
- **Aveți rubeolă, varicelă sau herpes genital.**

Vezi și:
Anemie, Constipație, Dureri de spate, Glezne umflate, Greață și vărsături, Hemoroizi, Hipertensiune, Incontinență urinară, Indigestie, Infecții cu candida, Migrenă, Naștere, Oboseală, Probleme ale gingiilor, Probleme ale picioarelor, Vene varicoase

Probleme de vedere

Aveți vederea încețoșată atunci când ochii nu sunt capabili să se focalizeze precis pe o imagine. Ochelarii sau lentilele de contact sunt modalitatea convențională prin care se corectează această problemă, însă există și remedii simple, de casă, măsuri dietetice și exerciții care pot să oprească ritmul deteriorării și chiar, în unele cazuri, să vă amelioreze vederea.

Printre cauzele vederii încețoșate se numără un glob ocular prea alungit sau prea aplatizat (miopie și hipermetropie), dar și defecte de curbură a globului ocular (astigmatism). La vârsta mijlocie cristalinul începe să se rigidizeze (prezbitism), astfel încât este tot mai greu să focalizați asupra obiectelor apropiate. Alte afecțiuni care provoacă o tulburare accentuată a vederii sunt opacizarea cristalinului (cataractă), exces de lichid în ochi (glaucom) și schimbări la nivelul retinei provocate de îmbătrânire (degenerare maculară).

Metode preventive

Unele probleme oculare sunt ereditare, astfel încât prevenirea lor este imposibilă, însă împotriva altora vă puteți proteja sănătatea oculară.

- Purtați ochelari de soare pentru a reduce riscul de cataractă apărută în urma leziunilor cumulative provocate de razele ultraviolete.
- Protejați-vă ochii cu ochelari speciali când munca pe care o faceți implică operații cu risc.
- Hrăniți-vă ochii, precum și vasele sangvine și nervii care îi aprovizionează, consumând o dietă bogată în legume și fructe. Cele desenate mai jos (v. ilustrația, stânga), precum și zarzavaturile cu frunze verde închis, sunt cu precădere benefice.
- Limitați-vă consumul de grăsimi saturate și evitați fumul de țigară pentru a împiedica formarea de radicali liberi în retină, care favorizează degenerarea maculară.

➢ *continuarea la p. 308*



Vitamine pentru ochi
Fructele și legumele roșii, portocalii și galbene sunt bogate în nutrienți antioxidanți, precum beta-carotenul și vitaminele C și E, care combat slăbirea vederii.

Exerciții pe

Practicate zilnic
la întărirea mu
„privitul la lun

1 Poziționați o
un metru dis
la nivelul acesto

2 Priviți fix fla
de, apoi acop
cu palmele 30 d
(v. metoda Bate
contemplând im
lumânării rămas

3 Priviți-o apo
singur ochi,
apoi cu amândo
timp ce mișcați
parte și în alta. A
cu palmele între
a-i odihni.

4 Repetați, trec
la 20 și la 30
Creșteți cu 10 s
săptămână,
până la 1,
2 și 3
minute.



Exerciții pentru ochi inspirate din yoga

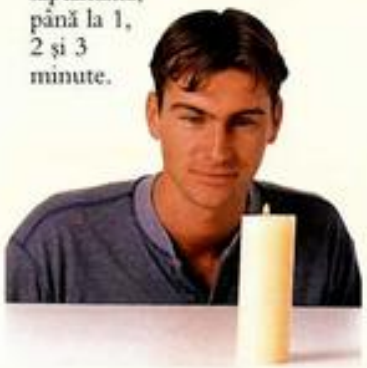
Practicate zilnic, exercițiile de mai jos ajută la relaxarea și la întărirea mușchilor oculari. Primul ciclu, cunoscut ca „privitul la lumânare", este util și la concentrarea minții. Al doilea ciclu antrenează mai bine ochiul să facă față adaptărilor necesare în timpul activităților zilnice, precum cititul, condusul automobilului și lucratul la calculator.

1 Poziționați o lumânare la un metru distanță de ochi, la nivelul acestora.

2 Priviți fix flacăra 10 secunde, apoi acoperiți-vă ochii cu palmele 30 de secunde (v. metoda Bates, p. 308), contemplând imaginea lumânării rămase pe retină.

3 Priviți-o apoi cu câte un singur ochi, alternativ, apoi cu amândoi ochii, în timp ce mișcați capul într-o parte și în alta. Acoperiți ochii cu palmele între etape, pentru a-i odihni.

4 Repetați, trecând de la 10 la 20 și la 30 de secunde. Creșteți cu 10 secunde pe săptămână, până la 1, 2 și 3 minute.



1 Cu degetul arătător atingeți punctul dintre sprâncene. Îndepărtați încet degetul focalizându-vă pe el, până când brațul este întins la maximum. Mențineți poziția câteva secunde, apoi aduceți degetul în poziția inițială, între sprâncene. Acoperiți-vă ochii cu palmele, după care repetați întregul ciclu.



2 Întindeți brațul drept în față, cu degetul mare în sus. Focalizându-vă pe mijlocul acestuia, mișcați-vă brațul treptat către dreapta, urmărind degetul din ochi fără a modifica poziția capului. După ce l-ați urmărit cât de departe puteți, mențineți poziția timp de 15–30 de secunde. Mișcați ușor brațul înapoi în față, urmărind degetul mare cu ochii. Acoperiți-vă ochii cu palmele. Repetați tot exercițiul cu brațul stâng și acoperiți-vă din nou ochii.



3 Întindeți amândouă mâinile în față, cu degetele mari îndreptate în sus. Priviți fix ambele degete și depărtați-vă treptat brațele. Continuați până când sunteți pe punctul de a pierde din vedere degetele mari. Mențineți poziția un minut, apoi readuceți încet brațele în poziția inițială. Acoperiți-vă ochii cu palmele.



4 Întindeți brațul drept înainte, cu degetul arătător îndreptat spre stânga. Fără a deplasa capul, ridicați încet brațul privind fix degetul. Deplasați brațul cât de departe puteți, fără a-l pierde din vedere. Mențineți poziția 30 de secunde, apoi coborâți încet brațul la nivelul ochilor. Acoperiți-vă ochii cu palmele. Repetați, de această dată mișcând brațul sub nivelul ochilor. Repetați ambele cicluri de cinci ori, apoi acoperiți-vă ochii cu palmele un minut.



Tratament

Deşi terapiile naturiste nu sunt de natură să vindece probleme de vedere, se pot face multe pentru a încetini deteriorarea văzului.

- Lucrul de aproape, ca, de pildă, cititul, trebuie făcut într-o lumină bună. Poziţionaţi-vă în aşa fel, încât lumina să vină din stânga, dacă sunteţi dreptaci, şi din dreapta, dacă sunteţi stângaci.
- Când citiţi un ziar, începeţi cu literele mari, cum ar fi titlurile, înainte de a trece la cele mici.
- Dacă aveţi cataractă, luaţi extract de afin. Cercetările arată că acest remediu vegetal ce conţine pigmenţi antioxidanţi, numiţi proantocianidine, poate încetini evoluţia cataractei.

Homeopatie: Folosiţi Ruta pentru ochii obosiţi când vă este dificil să-i focalizaţi — de pildă, după ce aţi petrecut prea mult timp în faţa unui ecran de computer.

Metoda Bates: Această tehnică îşi propune să „reeduce" muşchii ochilor şi să amelioreze vederea. Instructorii metodei Bates folosesc exerciţii precum cele de mai jos (nu purtaţi ochelari sau lentile de contact atunci când le faceţi):

- În fiecare dimineaţă închideţi ochii şi stropiţi-i cu apă călduţă de 20 ori, apoi de 20 de ori cu apă rece. La culcare repetaţi exerciţiul, începând cu apa rece.
- De-a lungul unei zile clipiţi frecvent — de circa 15 ori pe minut.
- Acoperiţi-vă ochii cu palmele, pentru a-i odihni complet, de trei sau patru ori pe zi. Staţi cu coatele sprijinite pe masă şi puneţi-vă palmele peste ochi, cu baza degetelor mici sprijinită de aripile nasului. Staţi aşa câteva minute. Ascultaţi o muzică relaxantă.
- Ţineţi-vă degetul arătător la o distanţă de 15–20 de centimetri de ochi. Deplasaţi-l de la un umăr la celălalt şi urmăriţi-l din ochi, păstrându-vă gâtul relaxat şi permiţând capului să se mişte o dată cu degetul. Focalizaţi-vă asupra degetului, dar fiţi conştienţi şi de planul general aflat în mişcare. Faceţi şi invers mişcarea şi repetaţi de mai multe ori.
- Faceţi acelaşi exerciţiu, însă focalizaţi pe planul general în mişcare.



Palmarea
Acoperirea ochilor cu palmele între exerciţii permite ochilor să se relaxeze.



Focalizarea
Exerciţiile în care urmăriţi cu ochii un deget sunt un element cheie al metodei Bates.

Când să apelaţi la medic

- Când vederea vi se deteriorează.
- Dacă aveţi dureri oculare.
- Aveţi o modificare a vederii într-un singur ochi.

Cereţi urgent ajutor dacă:

- Vă pierdeţi subit vederea.
- Aveţi dureri de cap însoţite de pierderea vederii.

Vezi şi: **Iritaţii şi scurgeri oculare**

ŞTIAŢI?
Salcia, care are multe proprietăţ vindecătoare, i-a furnizat dr. Edward Bach una dintre primel esenţe florale folosite pentru combaterea resentimentelor şi amărăciunii.

Împărtăşiţi-vă sentimentele
Permiteţi-le celor din j să vă ajute în perioade dificile. Puteţi profita d ajutorul practic pe can l-ar putea oferi, dar es tot atât de important cineva să vă spună că înţelege prin ce treceţ



ılizarea
iţiile în care urmăriţi
hii un deget sunt un
ent cheie al metodei

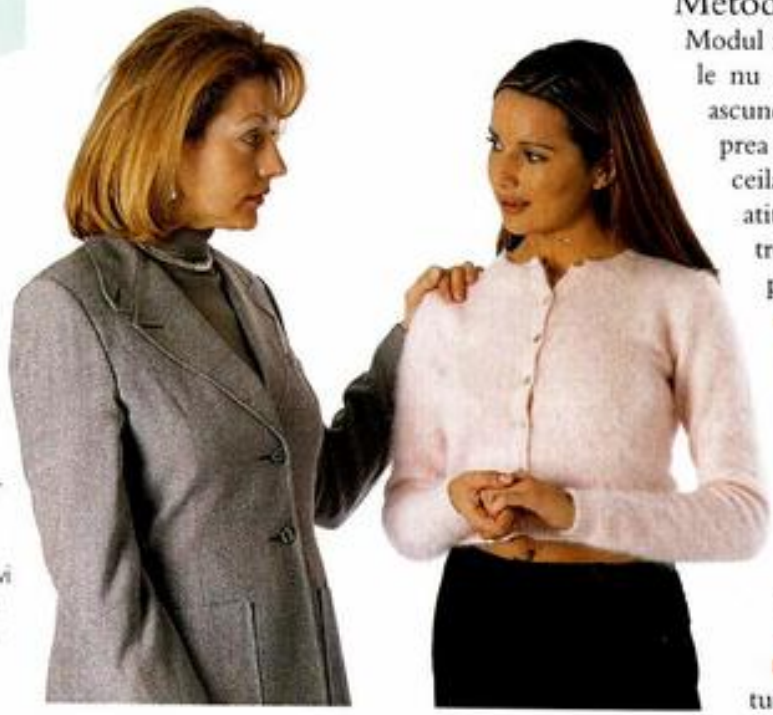
Vezi şi:
Iritaţii şi scurgeri oculare

Probleme emoţionale

Suferinţa psihologică, fie că este rezultatul unor trăsături de caracter, fie al unor dezechilibre biochimice sau al unor împrejurări ori evenimente dificile sau neplăcute, poate avea un efect profund asupra stării fizice şi a calităţii vieţii. Sprijinul unei persoane în care aveţi încredere împreună cu remedii naturale şi unele schimbări în stilul de viaţă deseori pot da rezultate.

ŞTIAŢI?
Salcia, care are multe proprietăţi vindecătoare, i-a furnizat dr. Edward Bach una dintre primele esenţe florale folosite pentru combaterea resentimentelor şi amărăciunii.

Stresul constant de a trăi cu emoţii neplăcute — tristeţe, mânie, teamă sau anxietate — vă poate afecta fizic, pentru că modifică nivelul hormonilor şi al neurotransmiţătorilor (substanţe care transmit mesaje în sistemul nervos). Aceste modificări vă pot face apatic şi obosit şi pot deregla sistemul imunitar, crescându-vă predispoziţia la infecţii şi boli, precum artrita reumatoidă, declanşate de atacuri ale propriilor celule imunitare. Modul în care faceţi faţă afectiv problemelor vieţii este rezultatul personalităţii şi al experienţei, precum şi al împrejurărilor în care vă găsiţi. Vă puteţi îmbolnăvi în urma unei probleme căreia altcineva îi face faţă relativ uşor. Cu toate acestea, puteţi învăţa cum să faceţi faţă cu mai mult succes problemelor afective.



Împărtăşiţi-vă sentimentele
Permiteţi-le celor din jur să vă ajute în perioade dificile. Puteţi profita de ajutorul practic pe care vi l-ar putea oferi, dar este tot atât de important ca cineva să vă spună că înţelege prin ce treceţi.

Metode preventive

Modul fiecăruia de a reacţiona la situaţii dificile nu este imuabil. Dacă vă este greu să vă ascundeţi emoţiile, dacă acestea durează de prea mult timp şi vă afectează relaţiile cu ceilalţi, puteţi, cu voinţă, să vă schimbaţi atitudinea faţă de ele. Iar dacă sunteţi introvertit, ţinându-vă trăirile în interior, puteţi învăţa să fiţi mai deschis.

- Învăţaţi să vă autocunoaşteţi, acceptaţi-vă atât punctele tari, cât şi cele slabe. Fixaţi-vă nişte obiective de atins şi dedicaţi-vă lor.
- Dacă vă e greu să luaţi decizii, încercaţi conştient să vă clarificaţi opţiunile şi obiectivele. Nu vă fie teamă să recunoaşteţi că în trecut s-ar putea să fi greşit respingând anumite alternative şi oportunităţi.
- Nu uitaţi că un control total asupra tuturor aspectelor vieţii personale nu este

nici posibil, nici de dorit, şi moderaţi-vă aşteptările în funcţie de acest lucru.

Tratament

Jocuri ale minţii: Tot mai multe dovezi arată că optimismul ne oferă o anumită protecţie împotriva suferinţelor mintale şi fizice. Dacă aveţi tendinţa să vedeţi doar aspectele neplăcute ale unei situaţii, încercaţi să vă formaţi o perspectivă mai echilibrată. De exemplu, dacă o relaţie se strică, dezavantajele pot fi extem de evidente, însă există şi avantaje potenţiale: aţi putea avea şansa de a pleca în altă parte şi de a vă urma interese cărora nu le puteaţi da curs împreună cu fostul partener.

Învăţaţi să comunicaţi

Suferinţa emoţională este uneori provocată de imposibilitatea de a comunica cu ceilalţi. Încercaţi metodele descrise mai jos de a vă îmbunătăţi abilităţile de comunicare.



Rezolvarea problemelor

Dacă o neînţelegere cu o altă persoană vă provoacă anxietate sau suferinţă, încercaţi următoarele:

- Stabiliţi o întâlnire cu cealaltă persoană şi expuneţi-vă, pe rând, punctul de vedere.
- Expuneţi-vă argumentele la persoana întâi. De pildă, „Sufăr când faci acest lucru", în loc de „Mă răneşti când faci acest lucru". În acest mod vă asumaţi răspunderea pentru reacţia la acţiunile celeilalte persoane şi faceţi un comentariu asupra comportamentului, nu a persoanei. Persoana respectivă are apoi şansa — dacă poate sau doreşte — să-şi asume răspunderea pentru atitudinea sa şi să şi-o modifice pe viitor.
- După aceea, ascultaţi răspunsul celuilalt.

Ascultarea empatică

Acest tip de ascultare se concentrează asupra emoţiilor celeilalte persoane. Vă va face să deveniţi mai conştient şi de propriile sentimente, aşa încât formaţi-vă obiceiul de a vă autoasculta. Ascultarea empatică are trei etape:

- Lăsaţi la o parte propriile sentimente, un timp.
- Încercaţi să identificaţi emoţiile celeilalte persoane, folosindu-vă urechile, ochii şi intuiţia.
- Spuneţi-i care credeţi că sunt emoţiile pe care le trăieşte. Acest lucru transmite un mesaj de înţelegere. Persoana va şti că încercaţi să priviţi lucrurile din punctul ei de vedere.

unei situații,
mai echilibra-
că, dezavanta-
istă și avantaje
a pleca în altă
ı nu le puteați
.



Chiar dacă nu sunteți capabil de a vedea lucrurile într-o lumină pozitivă, vă veți simți mai bine mergând mai departe. Spuneți-vă că în viață nimic nu rămâne încremenit, în loc de a vă adânci în suferința emoțională. Pierderea unui serviciu poate părea un dezastru, însă dacă vă veți conștientiza sentimentele de mânie și înverșunare fără a le lăsa să vă copleșească, ați putea să vă gândiți la planuri de viitor într-un mod mai constructiv.

Comunicare: Unul dintre principalele motive pentru care avem probleme emoționale este că uneori ni se pare dificil, dacă nu chiar imposibil, să ne exprimăm clar sentimentele, în special în timpul unor perioade stresante. În loc de a explica ceea ce simțim și de ce — precum și de a-i asculta pe ceilalți implicați — de obicei strigăm, ne certăm, acuzăm sau nu ne mai vorbim deloc. Încercați să vă comunicați în mod clar trăirile afective. Cu cât acest lucru este mai neplăcut sau mai jenant, cu atât mai importantă este buna comunicare. Deseori este mai bine să abordați sentimentele rănite cât mai devreme posibil.

- Nu așteptați până când mânia sau resentimentele s-au acumulat, și ambele părți s-au fixat pe pozițiile lor.
- Înainte de a discuta o problemă, faceți o listă de argumente pe care ați dori să le exprimați, pentru a nu le pierde din vedere.
- Spuneți-i celeilalte persoane clar și fără ostilitate ceea ce doriți și ascultați-o când la rândul ei face același lucru.
- Evitați cu grijă să cădeți în capcana împărtășirii nepotrivite a sentimentelor. Alegeți-vă cu grijă confidentul, precum și circumstanțele în care faceți respectivele confidențe.

Spre o mai bună autoînțelegere: Este mai ușor să vă rezolvați problemele dacă vă înțelegeți reacțiile și comportamentele. Gândiți-vă să țineți un jurnal în care să notați în fiecare zi ce ați simțit, evenimentele sau împrejurările care v-au provocat reacțiile și felul în care ați făcut față emoțiilor. Treptat, puteți începe să descoperiți anumite tipare de comportament și emoționale și să încercați să vă modificați în mod conștient reacțiile negative. De exemplu, dacă reacționați totdeauna la insulte și la critici asumându-vă vina, poate ar fi util să încercați să găsiți alte explicații posibile pentru comportamentul persoanei care vi s-a adresat astfel și veți înceta să vă simțiți vinovat de comportamentul celorlalți (v. și „Afirmația", p. 78).

Aromaterapie

- Puneți câteva picături de ulei de șerlai și de boabe de ienupăr într-o baie caldă, pentru limpezirea gândurilor și pentru un somn bun pe timpul nopții.
- Când vă simțiți nefericit, parfumați-vă încăperea folosind 6 picături de ulei de șerlai (a se omite dacă sunteți însărcina-



Moment de seninătate
Încercați să practicați meditația pentru a ajunge la o privire mai calmă și mai clară asupra propriei persoane și a suferinței trăite.

tă), 3 de ulei de trandafir şi 1 de ulei de santal, într-un vaporizator (v. p. 25).

Esenţe florale: Acestea sunt folosite pentru a trata probleme mentale şi emoţionale, fiecare esenţă considerându-se că ameliorează o anumită stare emoţională negativă. Alegeţi unul sau mai multe remedii adaptate propriei personalităţi sau modului în care reacţionaţi în mod normal la dificultăţi. Între remediile utile se numără:

- Corcoduş: dacă vă este greu să vă păstraţi calmul.
- Ilice: dacă sunteţi gelos sau plin de ură.
- Zadă: dacă nu aveţi încredere în propriile capacităţi.
- Mimulus: dacă sunteţi timid sau anxios.
- Pin: dacă aveţi tendinţa de a vă învinovăţi pentru acţiuni trecute.
- Scleranthus: dacă nu puteţi lua decizii uşor.
- Bălușcă: dacă aţi pierdut pe cineva drag.
- Salcie: dacă vă autocompătimiţi sau sunteţi plin de încrâncenare ori resentimente.

Homeopatie: În mod ideal, ar trebui să ţineţi seama de tipul dumneavoastră de personalitate atunci când alegeţi cele mai adecvate remedii. Scopul tratamentului nu este cel de a vă suprima afectele, ci de a vă ajuta să atingeţi o stare de echilibru emoţional, astfel încât să vă puteţi exprima sentimentele fără a fi covârşit de ele.

- Arsenicum: pentru anxietate extremă, epuizare şi neliniște.
- Ignatia: pentru dezechilibre emoţionale, tristeţe şi suferinţă, isterie, schimbări bruşte de dispoziţie, plâns excesiv sau pentru incapacitatea de a plânge.
- Nux vomica: pentru iritabilitate şi explozii de mânie, când simţiţi că nu mai puteţi suporta stresul.

Alte terapii: Un consilier sau un psihoterapeut specializat vă poate fi de folos. Multe alte terapii pot fi utile, printre care se numără biofeedback-ul, osteopatia cranială şi terapiile prin creativitate.

Puterea florilor
Esenţele florale sunt extrase din multe plante comune, inclusiv (de la stânga la dreapta) salcie, bălușcă, ilice, pin şi porumbar sălbatic.



Când să apelaţi la medic

- Când problemele emoţionale vă afectează relaţiile cu alte persoane sau vă perturbă într-un alt mod stilul obişnuit de viaţă.

Cereţi urgent ajutor dacă:

- Aveţi gânduri de sinucidere.

Vezi şi:
Anxietate, Dependenţe, Depresie, Melancolie, Pierderea apetitului sexual, Stres, Tulburări de nutriţie

ŞTIAŢI?
Cercetările arat
în timpul
menstruaţiei
contracţiile p
câteodată împi
celule din învel
uterin în cavita
pelviană, und
produc simpto
de endometrio
Dacă aveţi cic
abundent, folo
absorbante în l
de tampoane, pe
a permite sânge
(şi celulelor) să
mai repede.

Exerciţii contra durerii
Înotul, ca şi alte acti
care pun în mişcare
muşchii din tot corp
pot contracara cram
menstruale.

Probleme menstruale

Delicatul echilibru hormonal al ciclului menstrual lunar poate fi cu ușurință deranjat de factori precum stresul, o schimbare în regimul alimentar sau în greutate, prea mult sau prea puțin exercițiu fizic. Problemele menstruale includ cicluri abundente sau dureroase, neregulate sau rare. Adesea nivelurile de hormoni se pot normaliza pe cale naturală, fără medicamente.

ȘTIAȚI?

Cercetările arată că în timpul menstruației contracțiile pot câteodată împinge celule din învelișul uterin în cavitatea pelviană, unde produc simptome de endometrioză. Dacă aveți ciclu abundent, folosiți absorbante în loc de tampoane, pentru a permite sângelui (și celulelor) să iasă mai repede.

Cea mai obișnuită problemă menstruală este durerea în timpului ciclului (dismenoreea), mai ales la adolescente și femei tinere. De cele mai multe ori în jurul vârstei de 25 de ani și după o naștere se calmează. Durerea, care de obicei începe chiar înainte de ciclu și durează până la 12 ore, poate fi severă și avea efect negativ asupra vieții cotidiene.

Durerea menstruală, simțită ca o crampă în abdomenul inferior, survine adesea în valuri și poate fi însoțită de greață și durere în șale. Crampele sunt cauzate de contracțiile uterului și sunt asociate cu un nivel crescut dintr-o substanță similară hormonilor, numită prostaglandină. Un regim alimentar nesănătos și lipsa de exercițiu pot înrăutăți crampele.

Dacă începeți să simțiți o astfel de durere după 40 de ani sau dacă apare după ani de ciclu fără dureri, este posibil să fie vorba de o afecțiune, cum ar fi endometrioza, o boală în care bucăți din căptușeala uterului se rătăcesc în cavitatea pelviană și se așază pe alte organe. În fiecare lună aceste celule se umflă și sângerează, putând inflama țesuturile de dedesubt.



Exerciții contra durerii
Înotul, ca și alte activități care pun în mișcare mușchii din tot corpul, pot contracara crampele menstruale.

Ciclurile abundente sunt mai frecvente la debutul menstruației și spre sfârșitul anilor 30 și 40. Posibile cauze includ un dezechilibru hormonal, un regim alimentar nesănătos, stresul, boală inflamatorie pelviană, fibroame și endometrioză.

Ciclurile neregulate sau rare sunt ceva obișnuit în primii ani după începutul menstruației, până se stabilește ovulația regulată. Ciclul poate fi neregulat și cu câțiva ani înainte de menopauză. Menstrele întrerupte sau sângerările între cicluri se asociază cu problemele de fertilitate. Întreruperile pot fi cauzate de un dezechilibru hormonal provocat de stres sau de sindromul ovarului polichistic, când producția de hormoni este întreruptă de chisturi multiple pe ovar, adesea din cauza îngrășării.

Alte cauze de neregularitate menstruală includ polipi uterini și cancer de col uterin sau de uter. Pete de sânge între cicluri pot să apară dacă luați pastile anticoncepționale sau faceți terapie de substituție hormonală. Exercițiile fizice intense, pierderea în greutate, tulburările de alimentație pot, de asemenea, avea ca rezultat perturbarea ciclului menstrual normal.

Tratarea durerii

Dietă: În săptămâna când așteptați ciclul mâncați numai alimente sănătoase; astfel veți evita un dezechilibru al prostaglandinelor din peretele uterului. Alegeți mâncăruri bogate în acizi grași esențiali, calciu, magneziu, zinc și vitaminele B, C și E (v. p. 12). Preveniți constipația bând suficiente lichide și mâncând zilnic legume, fructe și cereale integrale. Evitați alimentele preparate cu făină albă, zahăr sau grăsimi saturate.

Masaj: Un masaj zilnic al abdomenului și spatelui în săptămâna dinaintea ciclului previne crampele, relaxând musculatura. Masați-vă singură abdomenul și rugați pe altcineva să vă maseze spatele (v. ilustrația din stânga jos). Folosiți numai ulei de floarea soarelui sau de migdale dulci ori adăugați și 3 picături de ulei de levănțică la fiecare lingură.

Exerciții: Faceți exerciții fizice regulate, care să vă antreneze întreg corpul. Încercați înotul sau mergeți la o clasă de yoga ori de exerciții aerobice. Dacă aveți crampe, stați în patru labe și flexați sau întindeți șalele repede, în repetate rânduri. Asta face ca șoldurile să se deplaseze în sus și în jos, ceea ce exersează pelvisul, îmbunătățește circulația sângelui și previne congestia peretelui uterin (v. ilustrația, p. 101).

Vindecare prin sex

Un orgasm poate reduce durerea menstruală și să-i pună capăt mai repede. Probabil contracțiile uterului din timpul orgasmului ajută la prevenirea acumulării de sânge și fluid în țesuturi și a spasmelor musculare dureroase.

Căldură: Faceți o baie caldă sau stați în pat cu o sticlă de apă caldă pe abdomenul inferior sau pe șale. Alternați o compresă fierbinte pe abdomenul inferior timp de două, trei minute, cu una rece timp de o jumătate de minut. Repetați de două, trei ori. Contra durerilor aplicați pe abdomenul inferior sau pe șale o compresă muiată în apă fierbinte, pe care ați pus câte 4 picături de ulei de șerlai și măghiran și 3 picături de ulei de romaniță.

Fitoterapie: Contra durerilor combinate cu o sângerare ușoară, folosiți ceai de frasin țepos, călin, creasta cocoșului (contra durerilor intense), *Caulophyllum thalictroides*, mielărea, mușețel și ghimbir, singure sau în combinație. Beți o



Masajul spatelui
Ghemuiți-vă pe o parte și rugați un prieten să vă facă cercuri cu palma pe șale în sens contrar acelor de ceas, în timp ce își ține cealaltă palmă apăsată blând pe abdomen.



Rotirea șoldurilor
Întindeți-vă pe spate și rugați un prieten să vă legene ritmic șoldurile dintr-o parte în alta. Odată ritmul stabilit nu e nevoie decât de o susținere ușoară.

patru labe și flexați
repetate rânduri.
plaseze în sus și în
îmbunătățește cir-
congestia peretelui

au stați în pat cu o
nul inferior sau pe
rbinte pe abdome-
ei minute, cu una
minut. Repetați de
or aplicați pe abdo-
ompresă muiată în
câte 4 picături de
picături de ulei de

or combinate cu o
ai de frasin țepos,
a durerilor intense),
mielărea, mușețel
combinație. Beți o



cană de trei ori pe zi.
Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie: În caz de probleme persistente, consultați un homeopat. Alegeți remediul care vi se potrivește cel mai bine.

- Belladonna: contra durerilor violente însoțite de sânge roșu cu cheaguri și senzație de căldură.

Presopunctură contra problemelor menstruale

- Pentru a împrăștia durerea ce începe înaintea ciclului și ține o zi sau două, aplicați presiune asupra punctului F 3 din șanțul dintre primul și al doilea deget de la picior, la joncțiunea oaselor, pe fața labei piciorului.



Apoi încercați punctul Sp 6, aflat la patru degete deasupra osului interior al gleznei, imediat în spatele tibiei. Cu degetul mare apăsați ferm, pe rând, fiecare punct timp de două minute, cu mișcări circulare.



- Există două puncte utile în cazul menstruațiilor abundente: Sp 1, pe colțul exterior al degetelor mari de la picioare, și punctul VC 4, la patru degete sub buric.



Apăsați fiecare punct cu degetul mare sau cu degetele în jos, timp de circa două minute.



- Colocynthis: contra durerilor care cedează la căldură sau stat ghemuit și contra iritabilității.
- Lachesis: contra durerilor menstruale care încep înaintea ciclului, sunt mai severe pe partea stângă, cresc atunci când se aplică presiune și se liniștesc când apare fluxul sangvin.
- Magnesia phosphorica: contra durerii săgetătoare care cedează la căldură sau la masaj blând.
- Nux vomica: contra crampelor, durerii de șale, iritabilității și constipației.
- Pulsatilla: contra durerilor când sunteți foarte emotivă, plângăcioasă și neajutorată.
- Sepia: contra durerii însoțite de iritabilitate și indiferență față de cei apropiați.

Contra ciclurilor abundente

Dacă aveți menstre abundente, consultați medicul. Va trebui, probabil, să faceți analize de anemie, fibrom sau endometrioză.

Dietă: Mâncați alimente bogate în vitamina C și flavonoide (v. p. 12) pentru a vă întări pereții vaselor sangvine, precum și alimente bogate în fier pentru a preveni anemia ce ar putea rezulta din pierderea excesivă de sânge.

Aromaterapie: În timpul ciclului masați-vă în fiecare seară cu un amestec format din câte 1 picătură de ulei de trandafir, de romaniță și șerlai și 2 picături de ulei de măghiran și 1 lingură de ulei de migdale dulci sau ulei de măsline.

Fitoterapie: De trei ori pe zi, beți un ceai sau o tinctură pregătită din cantități egale de *Trillium pendulum*, *Caulophyllum thalictroides*, turiță mare, hydrastis și frunze de zmeur. Dong quai și mielă-

Yoga pentru reducerea durerii

Exercițiile yoga pot reduce crampele și alte simptome. Iată câteva exerciții care îmbunătățesc circulația în regiunea pelviană.

1 Stați cu spatele drept și genunchii îndoiți, astfel ca tălpile să se atingă și călcâiele să fie apropiate de corp.



2 Prindeți-vă picioarele și apoi ridicați și coborâți încet genunchii de mai multe ori.



3 Aplecați-vă din șolduri încet spre înainte, ținând spatele drept. Mențineți această poziție timp de două minute, simțind cum se întind picioarele.



4 Relaxați-vă și aplecați-vă puțin înainte, expirând. Mențineți poziția în timp ce inspirați. Repetați cât e nevoie.



reaua sunt și ele utile în aceste cazuri.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Tratarea ciclurilor neregulate

Dietă: Încercați să vă păstrați greutatea proporțional cu înălțimea (v. p. 170) și, cel mai important, evitați regimurile severe sau abuzurile. O greutate prea mică împiedică ovulația, ceea ce poate duce la neregularitatea menstruațiilor. O greutate prea mare poate suprastimula ovarele, ducând la multiple chisturi ovariene și cicluri întrerupte. Apelați la sprijin de specialitate pentru a vă trata dezechilibrele nutritive.

Exerciții: Faceți exerciții fizice în mod regulat, dar dacă ciclul devine haotic sau chiar se oprește, reduceți durata exercițiilor cu 10 până la 20 la sută și lăsați câte o zi sau două fără eforturi în fiecare săptămână.

Alte terapii: Acupunctura poate fi de ajutor în reglarea dezechilibrelor hormonale.

Când să apelați la medic

- Aveți cicluri abundente sau neregulate.
- Durerea menstruală gravă durează mai multe zile pe lună.
- Aveți probleme de fertilitate.
- Aveți sângerări între cicluri.
- Vi s-au oprit menstrele.

Vezi și:
Anemie, Fibroame, Probleme de fertilitate, Probleme de nutriție, Sindrom premenstrual

ȘTIAȚI?

Uleiul esenția
scorțișoară est
antiseptic nat
foarte puter
Antibacteria
antiviral ș
fungicid, el p
preveni și tr
infecțiile acu
inclusiv proble
vaginale, dar tr
utilizat numa
avizul specialis



Alinarea mânc
Uleiurile esențiale
arbore de ceai, le
coada șoricelului (
dreapta) alină sim

Probleme vaginale

Mâncărimile sau inflamația vaginului și vulvei, secreția vaginală anormală și durerea în timpul actului sexual sunt problemele cele mai frecvente care afectează zona genitală feminină. Astfel de simptome sunt, de regulă, un semn de infecție bacteriană sau micotică. Diferite leacuri tradiționale și alte măsuri de autoajutorare pot preveni sau calma aceste neplăceri.

ȘTIAȚI?

Uleiul esențial de scorțișoară este un antiseptic natural foarte puternic. Antibacterian, antiviral și fungicid, el poate preveni și trata infecțiile acute, inclusiv problemele vaginale, dar trebuie utilizat numai cu avizul specialistului.



Alinarea mâncărimilor
Uleiurile esențiale de geraniu, arbore de ceai, levănțică, eucalipt și coada șoricelului (de la stânga la dreapta) alină simptomele vaginale.

Vaginul este în mod normal ferit de infecții prin secreții naturale incolore, care țin pereții umezi și produc un mediu ușor acid, ce previne creșterea excesivă a florei vaginale. O alterare a acestor condiții — de exemplu, după un tratament cu antibiotice — poate duce la o înmulțire excesivă a *Candidei albicans*, o ciupercă parazitară (v. p. 204). Simptomele cuprind mâncărimi, sensibilitate, durere și o secreție albă groasă.

Și alte organisme se pot înmulți în vagin. Vaginoza bacteriană este rezultatul unei înmulțiri excesive a unuia sau mai multor tipuri de bacterii prezente normal în vagin. Poate produce o secreție cenușie mirositoare, poate da mâncărimi, usturimi, iar vaginul și vulva se pot inflama. Vaginoza bacteriană în timpul sarcinii poate provoca naștere prematură. Microorganismele pot duce și la tricomonas, gonoree sau o infecție cu chlamydia, toate putând fi transmise sexual. Ele pot produce o secreție verzui-gălbuie.

Printre posibilele cauze ale roșeții, mâncărimii și durerii se numără diabetul, fluctuațiile hormonale în timpul sarcinii și reacția la substanțele chimice din produsele de toaletă sau din detergenți. După menopauză, scăderea estrogenului poate usca sau subția pereții vaginali, provocând disconfort în timpul contactului sexual.

Metode preventive

- Spălați regulat regiunea genitală și uscați-o tamponând ușor cu un prosop curat.
- Evitați băile și dușurile fierbinți și nu stați în cadă mai mult de 15 minute.
- Nu folosiți săpunuri parfumate, băi cu spumant sau alți aditivi.
- Nu folosiți deodorante feminine și nu faceți spălături (dacă nu v-au fost prescrise de medic).
- Purtați lenjerie intimă din bumbac și mai degrabă ciorapi lungi, decât colanți. Evitați pantalonii foarte strâmți.
- Evitați detergenții de spălat rufe care conțin enzime.
- După ce ați folosit WC-ul, ștergeți-vă din față înspre spate, pentru a împiedica transferul de organisme intestinale în vagin.
- Aplicați gel sau cremă lubrifiantă înainte de contactul sexual, dacă este necesar, pentru a evita disconfortul.
- Aveți grijă ca partenerul să folosească prezervativ, prevenind astfel și transmiterea bacteriilor sau a altor organisme.
- Schimbați tamponul la trei, patru ore o dată.

Tratament

Fitoterapie

- Pentru a calma iritația, faceți o baie cu apă în care ați pus o cană cu ceai de plante, amestecând mușețel, rocoină, hydrastis, gălbenele și



Plante folositoare
Dacă suferiți de infecții vaginale, sporiți-vă imunitatea bând zilnic o cană cu ceai (sau câteva picături de tinctură într-o jumătate de cană cu apă) din cimbru, echinacea, lipicioasă și hydrastis.

cimbru. Sau spălați zona cu o soluție de hamamelis distilat.

- Calmați mâncărimile spălând zona genitală cu ceai de rocoină, care are un ușor efect antiinflamator.
- Încercați ceaiurile sugerate mai sus, la „Plante folositoare". Creasta cocoșului și dong quai, care echilibrează hormonal, pot fi și ele benefice.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Dietă

- Pentru a combate infecția, alcătuiți-vă o dietă sănătoasă (v. pp. 9–12). Includeți multe alimente bogate în beta-caroten, acid folic, flavonoide, fier, magneziu, zinc, acizi grași esențiali și vitaminele B, C și E.
- Limitați consumul de grăsimi saturate, zahăr, carne și cofeină (care favorizează candidozele). Includeți în dietă uleiuri bogate în grăsimi mononesaturate, ca cel de măsline, care acționează împotriva candidei.
- Dacă sunteți la menopauză, consumați boabe de soia și mâncăruri bazate pe soia. Ele conțin hormoni vegetali care pot ajuta la combaterea uscăciunii vaginale.

Aromaterapie

- Alinați inflamația și iritația aplicând această mixtură pe regiunea genitală exterioară: 2 picături de ulei de smirnă și 4 de ulei de levănțică puse în 2 1/2 linguriță de loțiune neparfumată, de cold cream sau ulei de jojoba.
- Reduceți mâncărimile folosind un tampon protector pe care ați pulverizat câteva picături de ulei de cimbrișor sau arbore de ceai diluate cu 2 linguriță de ulei de jojoba.
- Diminuați inflamația de după instalarea menopauzei cu ulei de mușețel, geraniu, levănțică, coada șoricelului, arbore de ceai sau eucalipt. Adăugați 6 picături într-o baie caldă și stați în ea 15 minute.

Când să apelați la medic

- **Aveți o secreție vaginală sau o sângerare neobișnuită.**
- **Simptomele durează peste trei zile.**
- **Sunteți sau ați putea fi însărcinată.**
- **Aveți dureri în timpul sau la sfârșitul contactului sexual.**
- **Aveți dureri abdominale sau pelviene.**

Vezi și:
Dificultăți la urinat, Infecții ale tractului urinar, Infecții cu candida, Probleme menstruale

ȘTIAȚI?
Probabilitatea de răci în lunile de ia e mai mare în prir rând pentru că stă în încăperi închi împreună cu persoane dej bolnave.

Presopunctu

1 Puneți ambele VB 20 de la ba ceafa de 30 de ori cu o mișcare de du-te vino.



Răceli

Cu toții cunoaștem simptomele răcelii obișnuite: durere în gât urmată de strănut, nas înfundat și care curge. Mai pot apărea oboseală, durere de cap și ușoară febră. În unele cazuri, ganglionii limfatici din regiunea gâtului se umflă. Deși nu există tratament pentru aceste afecțiuni, remediile naturiste pot oferi un ajutor important în diminuarea simptomelor și refacerea rapidă.

ȘTIAȚI?

Probabilitatea de a răci în lunile de iarnă e mai mare în primul rând pentru că stăm în încăperi închise împreună cu persoane deja bolnave.

Peste două sute de viruși pot provoca obișnuitele răceli. Aceștia sunt ținuți la distanță de sistemul imunitar, dar atunci când rezistența este scăzută, pot interveni răcelile. Adulții fac guturai o dată sau de două ori pe an, de obicei iarna. Copiii pot răci mai frecvent, pentru că sistemul lor imunitar nu și-a creat încă suficientă rezistență față de tulpinile virușilor specifici răcelii.

Metode preventive

Soluția prevenirii răcelilor este instalarea și menținerea unei bune rezistențe față de infecție. Pentru aceasta e nevoie de o dietă echilibrată, bogată în vitamina C și flavonoide și săracă în zaharuri (v. p.12). Ar mai trebui să evitați factorii care diminuează funcția imunitară, ca stresul, lipsa de somn și consumul excesiv de cafea și alcool. Spălați-vă frecvent mâinile, deoarece virușii sunt răspândiți adesea prin contactul mâinilor.

Presopunctură pentru prevenirea răcelilor

1 Puneți ambele mâini pe punctele VB 20 de la baza cefei. Masați ceafa de 30 de ori cu o mișcare de du-te vino.



2 Apoi apăsați pe punctele IG 4 de pe mâini, puncte aflate în spațiul dintre degetul mare și cel arătător. Apăsați la baza osului degetului arătător timp de câteva secunde, până simțiți durere. Repetați de mai multe ori cu fiecare mână. Nu folosiți acest punct în caz de sarcină.



Tratament

La primul semn de răceală: Dacă bănuiți că sunteți pe cale să faceți un guturai, puteți preveni sau diminua gravitatea infecției luând pe cale bucală unul sau mai multe din următoarele remedii.

- 20 de picături de tinctură de echinacea în apă, din două în două ore (până la două săptămâni).
- Ceai dintr-o plantă adecvată (v. pagina următoare) la fiecare două ore.
- Remediul homeopatic Arsenicum.
- 250 mg de vitamina C cu flavonoide, la fiecare două ore, dar cel mult 2000 mg pe zi.
- 25 de mg de zinc sub formă de tablete, de patru ori pe zi (maxim o săptămână).
- O jumătate de cățel de usturoi sau două tablete de usturoi la fiecare două ore.

Calmarea, în general, a unei răceli: Creați-vă un confort mai mare luând următoarele măsuri:

- Stați într-un loc călduros, bine aerisit. Mențineți aerul suficient de umed, punând vase cu apă în apropierea surselor de căldură, cum ar fi radiatoarele, sau folosind un umidificator.

Vezi și:
ficultăți la urinat,
Infecții
tractului urinar,
fecții cu candida,
bleme menstruale

- Mâncați alimente ușoare, bogate în vitamine — supele de zarzavat și de pui sunt ideale.
- Beți lichide multe, excluzând însă băuturile conținând zahăr, cofeină sau alcool.

Fitoterapie

- Luați tablete cu extract de soc, urmând instrucțiunile de pe ambalaj.
- Beți ceai de ghimbir proaspăt sau uscat, îndulcit cu puțină miere, dacă vă place.
- Beți de trei ori pe zi infuzie din 1 linguriță de sovârv sau de cimbru, cât persistă simptomele.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp 30–33.



Îndepărtarea congestiei
Adăugați câteva picături de uleiuri esențiale (v. „Aromaterapie", dreapta sus) în apa fierbinte dintr-un vas, pentru a face o inhalație. Cu fața deasupra vasului, puneți-vă un prosop pe cap pentru a capta vaporii care se ridică din apă. Inhalați pe nas.



Încălzirea picioarelor
O baie la picioare cu muștar, pregătită adăugând 2 linguri de făină de muștar la 1 l de apă fierbinte, se spune că atrage sângele în picioare, calmând în acest fel congestia capului și a plămânilor.

Aromaterapie
Îndepărtați congestia făcând o inhalație de aburi căreia i-ați adăugat ulei de eucalipt, de lămâiță, de cuișoare și/sau de arbore de ceai (v. ilustrația din stânga jos), iar în apa de baie adăugați până la 10 picături din aceste uleiuri. În caz de sarcină, pe toată durata ei, nu se folosește uleiul de cuișoare.

Homeopatie

- Aconitum: dacă simptomele apar după ce v-ați expus la frig.
- Allium cepa: dacă nasul vă curge fără întrerupere și abundent, ducând la iritarea dureroasă a nărilor și buzei superioare.
- Ferrum phosphoricum: dacă vă simțiți slăbit în general. Luați remediul zilnic, timp de o săptămână sau chiar mai mult dacă este necesar.

Când să apelați la medic

- Dacă aveți durere facială sau de urechi, ori febră mare care ține mai mult de două zile.
- Dacă aveți o tuse serioasă cu expectorație abundentă și cu apăsare în piept.
- Dacă expectorația are o culoare galben-verzuie și dacă simțiți o apăsare în cap sau în piept care durează mai mult de două zile.
- Dacă aveți o durere puternică în gât, și în decurs de două zile nu apar și celelalte simptome ale răcelii.

Vezi și:
Durere de cap. Dureri de gât, Dureri de urechi, Febră, Rinită alergică, Tuse

Alinare gustoa
Luați ghimbir cont
răului de mișcare,
ore înainte de ple
fiecare patru ore
aceea. Mestecați g
proaspăt, beți ceai
câteva picături de
de ghimbir puse în
caldă. Puteți să ro
cristale de ghimbir
biscuit cu ghimbir.



Rău de mișcare

Unor persoane le e greață sau le vine să vomite când călătoresc cu mașina, vaporul, trenul sau avionul. Această stare este mai frecventă la copii, al căror mecanism al echilibrului e mai sensibil decât al adulților. Majoritatea oamenilor suferă mai puțin de aceste simptome, pe măsură ce îmbătrânesc. De obicei, la sfârșitul călătoriei neplăcerile dispar rapid.

Răul de mișcare apare atunci când canalele semicirculare, mecanismele de echilibru din urechea internă, sunt deranjate. Ochii se obișnuiesc cu mișcarea, dar urechile nu. În formele cele mai blânde, aceasta produc o ușoară jenă sau o durere de cap. În cazurile severe apar greața, transpirațiile și vărsăturile, care continuă până încetează mișcarea. Aerul închis, stomacul plin, vederea sau mirosul unui aliment le pot înrăutăți.

Alinare gustoasă
Luați ghimbir contra răului de mișcare, cu două ore înainte de plecare și la fiecare patru ore după aceea. Mestecați ghimbir proaspăt, beți ceai sau câteva picături de tinctură de ghimbir puse în apă caldă. Puteți să rontăiți și cristale de ghimbir sau un biscuit cu ghimbir.



Metode preventive

Evitați să luați o masă îmbelșugată înainte de a porni într-o călătorie. Alegeți locul din față în mașină sau deasupra aripii în avion, iar pe vapor stați la mijloc. Respirați aer proaspăt deschizând fereastra, dacă sunteți în mașină. Priviți drept înainte drumul sau spre orizont, dacă vă aflați pe un vapor. Evitați cititul și orice activitate care implică fixarea ochilor pe obiecte apropiate. Stați departe de persoanele care fumează, deoarece fumul vă poate produce greață. Dacă aveți un copil care suferă de rău de mișcare nu-i sporiți neliniștea vorbindu-i despre asta înainte sau în timpul călătoriei, căci ar putea să i se accentueze starea.

Tratament

Homeopatie: Luați o doză dintr-un remediu potrivit înainte de a porni la drum și apoi, în caz de nevoie, în timpul călătoriei.

Presopunctură

Apăsați punctul PI 6, între tendoane, la două degete de cutele încheieturii mâinii, pentru a vă alina greața și neliniștea. În unele farmacii se găsesc brățări de presopunctură, care acționează în același mod.



- Cocculus: pentru toate simptomele de rău de mișcare.
- Tabacum: când cea mai mică mișcare produce greață extremă și vomă, mai ales dacă sunteți palid sau transpirați din belșug.

Când să apelați la medic

- Aveți febră, vă doare rău capul sau vă simțiți slăbit sau amețit.
- Simptomele nu dispar în 24 de ore.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți dureri puternice în abdomen sau piept.

Vezi și:
Amețeală, Greață și vărsături

Respirație urât mirositoare

Respirația neplăcută sau halena este produsă de alimentele puternic mirositoare, cum ar fi usturoiul și ceapa, de fumat sau alcool, dar și de afecțiuni ale cavității bucale, plămânilor sau tubului digestiv. Împrospătați-vă respirația folosind plante medicinale, ierburi aromatice și alte produse din dulăpiorul cu remedii. Menținerea igienei orale este de asemenea vitală.

ȘTIAȚI?

Spălatul pe dinți după ce mâncați usturoi nu poate preveni respirația urât mirositoare. Substanțele chimice din usturoi sunt absorbite în sânge în timpul digestiei și eliberate apoi prin plămâni, când respirați.

Respirația urât mirositoare se datorește deseori igienei orale deficitare, cariilor sau afecțiunilor gingiilor. Alte cauze pot fi lipsa sau, dimpotrivă, consumul excesiv de carne. Uneori sinuzita, afecțiunile respiratorii, anemia, diabetul sau febra pot da halenă. În plus, dacă aveți insuficient acid gastric și mâncați fructe după o masă bogată în proteine, fructele pot fermenta în stomac și produce gaze, care dau o respirație urât mirositoare.

Metode preventive

Mâncați multe legume cu frunze verzi, deoarece acestea conțin clorofilă, un pigment natural cu efect de reîmprospătare a respirației. Limitați consumul de carbohidrați rafinați, cafea, alcool și produse lactate, care favorizează respirația urât mirositoare.

Probleme de digestie sau gazele intestinale pot fi cauzate de o hipoaciditate gastrică. Pentru a îmbunătăți digestia, puneți oțet la mâncărurile din carne, pește sau ouă. Oțetul de mere conține acid acetic cu o aciditate similară cu cea a acidului gastric obișnuit. Unora le este de folos gargara zilnică cu o soluție din 2 linguriță de oțet de mere la 1 pahar cu apă călduță (nu înghițiți amestecul). Spălați-vă dinții cu grijă de două ori pe zi, după care folosiți ață dentară. Dacă nu știți sigur cum se folosește corect acest produs, consultați un stomatolog. Curățatul limbii cu periuța ajută la prevenirea respirației neplăcute.

Gargară naturală

Adăugați 2 picături de ulei de mentă la o cană de apă călduță și faceți gargară cu această soluție.



Tratament

Fitoterapie

- Mestecați frunze de pătrunjel pentru a elimina mirosul de usturoi din respirație.
- Mestecați semințe de anason, fenicul, mărar, cardamon sau chimen pentru a îndepărta halena.
- Beți ceai de schinduf sau de mentă pentru a vă împrospăta respirația după o masă.
- Clătirea gurii cel puțin o dată pe zi cu ceai de echinacea ajută la tratamentul infecțiilor gingivale care provoacă respirație urât mirositoare. Adăugați 2 linguriță de rădăcină de echinacea la 1 cană cu apă. Dați în clocot, cu capac, timp de 10 minute, după care răciți înainte de a bea.

Când să apelați la medic

- Gingiile sângerează și aveți ulcerații bucale.
- Respirația urât mirositoare este persistentă în ciuda tratamentului.
- Respirația urât mirositoare este o problemă nouă și nu dispare după o săptămână.

Vezi și:
Indigestie, Infecții cu candida, Probleme ale gingiilor, Răceli



Alergen din ae

Polenul din atmost
constituie cea mai
frecventă cauză a
alergice de sezon.
fotografie puteți v
particulele de pole
pelinului mărite de
de ori.

ȘTIAȚI?

O dietă sănăt
cu beta-caro
vitaminele B
C și E, seleniu
pigmenți de p
plus un bu
echilibru al ac
grași esențiali
ajuta la reduc
simptomelor,
că sunt sur
naturale de sub
antihistamin
antiinflamato
stimulatoare
imunității

Rinită alergică



Alergen din aer
Polenul din atmosferă constituie cea mai frecventă cauză a rinitei alergice de sezon. În fotografie puteți vedea particulele de polen ale pelinului mărite de 1500 de ori.

Când vă curge nasul, strănutați des, iar ochii vă lăcrimează și vă mănâncă, aveți simptome de rinită alergică, o afecțiune declanșată de expunerea la un alergen (polen, praf etc.). Puteți lua măsuri pentru a evita expunerea și, cu ajutorul remediilor naturale, puteți ameliora temporar suferința, dar cea mai bună cale pentru a vă crește rezistența este să vă întăriți sistemul imunitar.

Simptomele rinitei alergice sunt similare cu cele ale răcelii banale, dar nu sunt produse de un virus. Ele sunt un răspuns nepotrivit al sistemului imunitar la o substanță altfel inofensivă, pe care o tratează ca și cum aceasta ar fi un agresor periculos și astfel se produce inflamația și iritația.

Cea mai obișnuită formă este rinita alergică de sezon, care se mai numește și febra fânului sau alergie la polen. Principalii vinovați sunt polenul copacilor primăvara, iarba vara și buruienile toamna. Dacă aveți alergie la mai multe tipuri de polen, simptomele pot să dureze câteva luni pe an. Simptomele de rinită alergică perenă care nu dispar tot anul sunt declanșate de factori precum mucegaiul, părul și pielea animalelor, acarieni, unele alimente și toxine din mediul înconjurător.

Metode preventive

Ajutați-vă sistemul imunitar mâncând sănătos, consumând din belșug alimente bogate în vitaminele B și C, cât și în flavonoide (v. p. 12). Suplimentele de vitamina C vă pot fi de folos.

Rinita alergică de sezon: Particulele de polen sunt atât de numeroase și de minuscule, încât e dificil să le evitați total; puteți totuși reduce impactul expunerii la ele. Ar trebui să luați următoarele măsuri în cele trei luni dinaintea momentului când începe de obicei febra fânului:

- Mâncați o linguriță de miere netratată la cald, care să conțină capace de ceară de la faguri. Se crede că acest remediu întărește rezistența la polenul plantelor locale.
- Beți zilnic o cană de ceai de echinacea sau ginseng pentru a vă întări sistemul imunitar.

În timpul sezonului de febră a fânului

- Stați în casă cu geamurile închise ori de câte ori este posibil, mai ales la începutul serii, când nivelul polenului este deseori maxim.
- Strergeți praful regulat cu o cârpă umedă.
- Curățați polenul din aer cu un aparat de ionizare sau cu un filtru HEPA.
- Purtați ochelari de soare mari și/sau o mască de față pentru cicliști, când ieșiți afară.
- Opriți pătrunderea polenului ungându-vă cu vaselină în interiorul și în jurul nărilor.
- Închideți geamurile mașinii și sistemul de absorbție de aer din exterior.
- Evitați centrele orașelor și încăperile pline de fum, pentru că aerul poluat captează polenul.
- Îmbrăcați haine curate când ajungeți acasă și spălați-vă frecvent hainele.
- Rămâneți în casă înaintea unei furtuni, dar și două sau trei ore după ce s-a terminat. Umiditatea mare de dinaintea unei furtuni face ca granulele de polen să se umfle și să se spargă, eliberând în aer particule de amidon.
- Folosiți o mască atunci când curățați suprafețe prăfuite, mucegăite sau extrem de murdare.

ȘTIAȚI?
O dietă sănătoasă, cu beta-caroten, vitaminele B_5, B_6, C și E, seleniu, zinc, pigmenți de plante, plus un bun echilibru al acizilor grași esențiali pot ajuta la reducerea simptomelor, pentru că sunt surse naturale de substanțe antihistaminice, antiinflamatoare și stimulatoare ale imunității.

Alte tipuri de rinită alergică: Dacă suferiți de alergie la acarieni sau credeți că aveți o sensibilitate la anumite alimente, citiți recomandările de la pp. 88 și 328.

Tratament

Măsuri generale

- Udați-vă fața sau spălați-o frecvent pentru a îndepărta polenul de pe piele și din zona ochilor.
- Contra mâncărimii și lăcrimării ochilor, spălați-i cu 1/2 l fiartă și răcită, în care ați pus un vîrf de cuțit de sare sau 2 linguriță de hamamelis distilat. Folosiți aceeași soluție pentru nări inflamate.

Nări dureroase

Protejați-vă nările de umezeala secreției nazale ungându-le cu vaselină. Reduceți inflamația deja existentă a nărilor, tamponând zona cu o batistă de bumbac muiată în ceai de mușețel.

Presopunctură și congestionare



1 Apăsați ferm cu vârful degetelor arătătoare în mica curbură (punctul IG 20) de sub pomeții obrajilor, la marginea fiecărei nări, timp de două minute. Repetați la fiecare două ore.

2 Apăsați ferm cu arătătorul și degetul din mijloc ale fiecărei mâini pe fiecare parte a zonei superioare a nasului (punctul *bitong*) timp de câteva respirații. Repetați la fiecare două ore.

Fitoterapie

- Inhalați aburul de la 1/2 l apă fierbinte la care ați adăugat o lingură de mușețel uscat sau coada șoricelului.
- Pentru febra fânului, beți zilnic două sau trei căni de ceai preparat din silur, flori de soc, roiniță, echinacea sau mușețel.
- Pentru ca nasul să nu mai curgă atât de tare, beți zilnic până la trei căni de ceai de urzică, flori de soc, ghimbir, scorțișoară sau cuișoare.
- Reduceți congestia nazală adăugând usturoi în dietă sau luați capsule/tablete de usturoi zilnic.
- Beți zilnic o cană cu ceai de hydrastis, silur, flori de soc sau mușețel.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie

- Allium: folosiți acest remediu când simptomele ating maximum de severitate.
- Euphrasia: când doar ochii sunt afectați.
- Sabadilla: pentru strănut repetat.
- Wyethia: pentru mâncărimi în gât sau în gură sau când este afectată trompa lui Eustache.

Când să apelați la medic

- Aveți simptome noi, grave sau persistente.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți respirație șuierătoare sau dificultăți de respirație.

Vezi și:
Astm, Durere de cap, Iritații și scurgeri oculare, Răceli

ȘTIAȚI?

Pentru a opr
sângerarea din
oamenii inhala
combinație de
pulbere și
hamamelis usc

Sângerăril

- Ședeți și apl
Respirați pe
nările împre
la 15 minute
- Dacă aveți d
presiunea, lu
prindeți-le c
un sfert din
plasați-le pe
pe fiecare p
una (v. ilustr
- Dați drumul

Sângerări din nas

Relativ frecvente în copilărie, când micile vase de sânge din mucoasa nazală sunt fragile, sângerările din nas nu au, de obicei, o importanță prea mare. Survin mai rar la adulții sănătoși și pot deveni iarăși mai frecvente la bătrânețe. Majoritatea sângerărilor din nas se tratează acasă, cu tehnici tradiționale de oprire a sângelui și cicatrizare.

ȘTIAȚI?
Pentru a opri sângerarea din nas, oamenii inhalau o combinație de ceai pulbere și hamamelis uscat.

Sângerarea din nas este provocată de ruptura unuia sau mai multor vase de sânge dintr-o nară. Cauzele pot fi: o lovitură în nas sau în cap, strănutul repetat, scobitul sau suflatul nasului. Și o infecție a căilor respiratorii superioare face vasele din nas fragile. Încălzirea centrală usucă mucoasa nazală și afectează vasele, cauzând sângerare. În cazuri rare, curgerea de sânge din nas e un semn al unei maladii serioase, cum ar fi hipertensiunea sau probleme legate de coagularea sângelui.

Metode preventive

Dacă suferiți des de sângerări din nas, mâncați mai multe alimente conținând vitamina C și flavonoide (v. p. 12) pentru a întări pereții capilari.

Tratament

Fitoterapie

- Aplicați pe nas și pe ceafă comprese reci muiate în hamamelis diluat.
- Țineți la nas o bucată de vată îmbibată în tinctură de gălbenele.

Aromaterapie: Uleiurile de chiparos și imortele opresc sângerarea. Puneți câteva picături pe o bucată de vată și țineți-o la nas. Nu folosiți ulei de chiparos în primele 20 de săptămâni de sarcină.

Homeopatie

- Ferrum phosphoricum: luați zilnic timp de o lună, dacă sunteți predispus la sângerări din nas.
- Phosphorus: în caz de sângerări bruște, grave.

Sângerările din nas: Primul ajutor

- Ședeți și aplecați-vă ușor înainte. Respirați pe gură și prindeți-vă nările împreună timp de 10 până la 15 minute.
- Dacă aveți dificultăți în a menține presiunea, luați două spatule și prindeți-le cu un elastic (cam la un sfert din lungime). Apoi plasați-le pe nas, în așa fel încât pe fiecare parte să se găsească una (v. ilustrația).
- Dați drumul nărilor încet. Dacă sângerarea nu a încetat, mai strângeți nasul încă 10 minute.
- Când s-a oprit sângerarea, curățați cu grijă sângele uscat cu apă.



Când să apelați la medic

- Sângerarea durează peste 30 de minute.
- Pierdeți mult sânge.
- Vă sângerează nasul adesea.
- Aveți hipertensiune.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Sângerarea urmează după o lovitură la cap.
- Pe lângă sângerare aveți și durere de cap.

Vezi și:
Hipertensiune

Sensibilitate alimentară

Se numeşte sensibilitate alimentară o reacţie alergică sau o intoleranţă faţă de un aliment sau ingredient al acestuia. Astfel de reacţii pot provoca multe simptome neplăcute, printre care se numără tulburări digestive, dureri de cap şi balonări. În cele mai multe cazuri identificarea şi evitarea alimentului vinovat sau reducerea cantităţii consumate este singurul mijloc eficace de tratament.

ŞTIAŢI?

Alergia la alune pare să devină tot mai comună, mai ales la copii. Dacă aveţi o astfel de alergie, verificaţi lista de ingrediente de pe ambalajul produselor, pentru ca alimentele să nu conţină alune sau ulei de alune.

Nu toate sensibilităţile alimentare sunt alergii. Sensibilităţile alimentare sunt de două tipuri: alergii şi intoleranţe. Alergiile sunt reacţii rapide din partea sistemului imunitar faţă de un anumit aliment. Dacă aveţi o alergie alimentară, sistemul imunitar reacţionează exagerat la anumite alimente (alergene sau alimente „vinovate"), tratându-le ca şi cum ar fi dăunătoare (*v.* caseta de mai jos).

Intoleranţele sunt reacţii întârziate, nealergice la alimente, cu sau fără contribuţia sistemului imunitar. Intoleranţa la gluten, care este cauza bolii celiace, este un exemplu de reacţie întârziată a sistemului imunitar. Intoleranţa la lactoză (incapacitatea de a digera zahărul din laptele de vacă) nu are însă nimic de a face cu sistemul imunitar, ci este provocată de incapacitatea organismului de a produce o enzimă necesară pentru buna digerare a acestei substanţe nutritive. Printre declanşatorii de intoleranţe des întâlniţi se numără glutamatul monosodic, care poate da senzaţie de leşin, congestie, dureri de cap şi dureri abdominale. Unii coloranţi alimentari artificiali, în special portocaliu şi galben, pot provoca eczemă sau astm, iar cofeina poate duce la insomnie şi tremurături. Unele persoane au dureri abdominale dacă mănâncă fructe la aceeaşi masă cu alimente grase. Stomacul se goleşte încet de aceste alimente, lăsând fermentaţia bacteriană să producă gaze, care umflă stomacul şi intestinele.

Se crede că leziuni ale mucoasei intestinale — atribuite iritaţiei provocate de anumite alimente, infecţii sau a antibiotice — pot provoca „scurgeri" de alimente nedigerate care pătrund în sânge, declanşând alergii alimentare sau alte reacţii ale sistemului imunitar la persoanele predispuse la acestea.

Reacţia imunitară

Când aveţi o alergie alimentară sau vreo altă sensibilitate legată de sistemul imunitar, acesta reacţionează prin producerea de anticorpi care atacă alimentul alergen. Atacul eliberează substanţe chimice, ca histamina şi leucotrienele, care provoacă inflamaţii. Celulele imunitare iau inflamaţie drept un avertisment că există o invazie de bacterii sau de viruşi şi produc particule nocive, numite radicali liberi. Aceştia pot fi vătămători dacă nu sunt ţinuţi sub control, pentru că intervin în buna funcţionare a celulelor corpului.

Simptome

Alergie: Simptomele acestei sensibilităţi alimentare apar la 1-2 ore de la consumarea alergenului. Sistemul imunitar produce substanţe inflamatorii şi un tip de anticorp numit IgE. Analize de sânge şi de piele pot stabili prezenţa IgE şi, implicit, a alergiei cu declanşare imediată. Printre simptome se numără:

- Urticaria (spuzeala sau blânda).
- Rinita alergică (febra fânului).
- Astmul.
- Umflarea buzelor, gurii şi a mucoasei căilor respiratorii.

Reacţia imunit
pot apărea şi la 7
genului. Ele sunt
mul unei cantită
sau de unul frecv
anticorpi IgG (p
substanţe inflam
poate fi dificilă, c
gulă vagi, apar d
ori provocate de
„Alergeni obişnu



Reacția imunitară nonalergică: Simptomele pot apărea și la 72 de ore după consumarea alergenului. Ele sunt de obicei declanșate de consumul unei cantități mari din respectivul aliment, sau de unul frecvent. Sistemul imunitar produce anticorpi IgG (poate și IgE) și, în unele cazuri, substanțe inflamatorii. Identificarea alergenului poate fi dificilă, deoarece simptomele sunt de regulă vagi, apar după mai mult timp și sunt deseori provocate de alimente obișnuite în dietă (v. „Alergeni obișnuiți", p. 328). Puteți fi predispus la acest tip de reacție în caz de stres fizic sau mintal și când aveți poftă să mâncați tocmai alimentul alergen. Pe lângă simptomele alergiei cu declanșare imediată, posibilele simptome sunt:

- Congestionarea feței.
- Oboseală.
- Mușchi slăbiți, dureroși și rigizi.
- Eczemă.
- Greață și vărsături.
- Diaree.
- Durere abdominală.
- Dureri articulare.
- Palpitații.
- Balonare.
- Fluctuații ale greutății.



Sfaturi iuți
Dacă aveți simptome de alergie, încercați să evitați ardeiul iute, boiaua și chilli. Există dovezi că aceste condimente irită intestinele, favorizând sensibilitățile alimentare.



Un început bun
Reduceți riscul ca sugarul să aibă mai târziu sensibilități alimentare, alegând cu grijă primele alimente. Piureurile din fructe și/sau legume sunt cele mai bune.

Șoc anafilactic

Această reacție alergică potențial fatală se manifestă prin dificultăți respiratorii, scăderea rapidă a tensiunii arteriale și uneori pierderea conștienței. Dacă respirați greu sau aveți o senzație de slăbiciune după ce ați consumat un presupus alergen, apelați de urgență la medic. O injecție cu adrenalină vă poate salva viața.

Metode preventive

- Preveniți suferințele cauzate de reacții imunitare la alimente consumând o dietă sănătoasă, care să includă alimente conținând flavonoide, cupru, fier, magneziu, seleniu, zinc, acizi grași esențiali, precum și vitaminele A, B (în special B_6), C și E (v. p. 12).
- Dacă aveți o sensibilitate la gluten, nu folosiți biscuiți și prăjituri drept „alimente de consolare" decât dacă știți că nu conțin grâu.

- O criză de gastroenterită poate fi provocată de o intoleranță temporară la gluten sau la zahăr. Deci nu reintroduceți decât treptat în dietă alimente care conțin grâu, orz, ovăz, secară și adaos de zahăr.
- Pentru a reduce riscul copiilor de a avea mai târziu sensibilități alimentare legate de sistemul imunitar, hrăniți-i la sân cel puțin un an și așteptați să aibă 4–6 luni înainte de a le da alte alimente.
- Nu dați copilului sugar alimentele cel mai frecvent implicate în sensibilități alimentare (v. ilustrația de mai jos) decât după vârsta de șase luni — chiar mai târziu dacă există cazuri de eczeme sau astm în familie.

Alergeni obișnuiți
Grâul, laptele, soia, bananele, ouăle, peștele, crustaceele, nucile și alunele, semințele, fasolea, mazărea, lintea, roșiile, citricele, drojdia, ciocolata și aditivii alimentari se numără printre cele mai probabile cauze ale sensibilității alimentare.



Tratament

Dietă: Încercați să indentificați alergenii. De regulă, unul sau două alimente provoacă alergia imediată, dar până la 15 o pot provoca pe cea întârziată.

- Notați-vă timp de trei luni tot ce mâncați, precum și eventualele simptome. Acest lucru vă va permite să identificați o relație clară dintre un aliment și o reacție adversă.
- Dacă bănuiți un anumit aliment, nu îl consumați timp de trei săptămâni, apoi reintroduceți-l pentru a vedea dacă vă dă vreo reacție. Dacă vă dă, repetați testul de două ori pentru a obține certitudinea. Dacă eliminarea unui singur aliment nu este relevantă, excludeți toți potențialii alergeni timp de trei săptămâni. Testați apoi o cantitate mică din unul dintre aceste alimente o dată la patru zile, pentru a vedea dacă vă provoacă o reacție. Dar dacă nu aveți cunoștințe de nutriție, nu încercați această dietă de excludere fără supraveghere medicală.
- Trebuie să știți că eliminarea unui aliment alergen poate induce simptome temporare de privațiune, ca, de exemplu, dureri de cap, oboseală și nervozitate.
- După ce identificați alimentele alergene le puteți omite complet din dietă, iar simptomele ar trebui să dispară în trei până la șase luni. Sau, dacă nu aveți alergii severe, experimentați dacă nu cumva puteți consuma o cantitate mică o dată la patru sau mai multe zile fără probleme. S-ar putea să fie nevoie să excludeți complet alimentele alergene timp de șase luni înainte de a le reintroduce treptat în acest fel.

Suplimente
- Dacă aveți p
Lactobacillus
prospect), ir
precum și c
tribui la vin
- Dacă sensibi
sența unei e
să luați un s

Fitoterapie:
sau o altă reac

Salată an
Urzicile sunt
vitaminele A
minerale, iar
astringente p
asociate cu a
urzică în sala
beți 1 cană d
ori pe zi sau
tinctură pe z

Suplimente

- Dacă aveţi probleme digestive, luaţi tablete cu *Lactobacillus acidophilus* (conform indicaţiilor din prospect), împreună cu vitaminele A, C şi E, precum şi cu flavonoide şi zinc, pentru a contribui la vindecarea mucoasei intestinale.
- Dacă sensibilitatea alimentară provine din absenţa unei enzime digestive specifice, încercaţi să luaţi un supliment cu enzima respectivă.

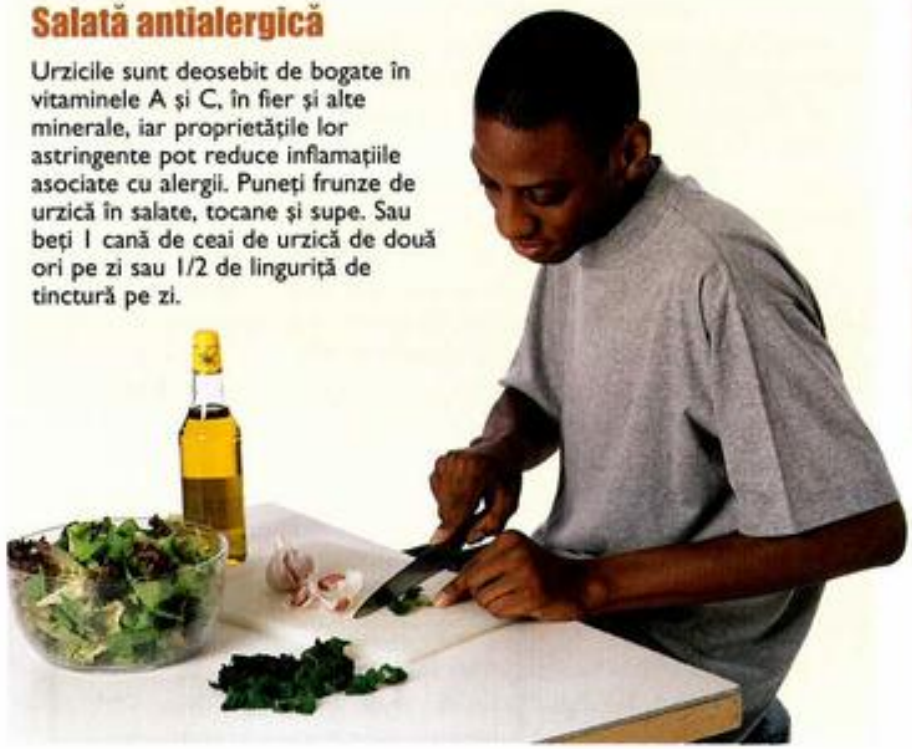
Fitoterapie: Plantele nu pot vindeca o alergie sau o altă reacţie a sistemului imunitar, însă unele dintre ele pot calma simptomele în timp ce căutaţi alimentele culpabile. Ele pot, de asemenea, ajuta la vindecare, după înlăturarea alergenilor.

- Beţi zilnic câte trei căni de infuzie sau luaţi câteva picături de tinctură din următoarele plante: echinacea, lemn dulce şi trifoi roşu.
- Beţi o cană de ceai de coada şoricelului sau de muşeţel o dată la patru ore — sau combinaţi ambele plante. Coada şoricelului şi muşeţelul conţin antihistaminice naturale şi astfel contribuie la combaterea alergiilor alimentare.

Atenţie: Pentru siguranţă, v. pp. 30–33.

Salată antialergică

Urzicile sunt deosebit de bogate în vitaminele A şi C, în fier şi alte minerale, iar proprietăţile lor astringente pot reduce inflamaţiile asociate cu alergii. Puneţi frunze de urzică în salate, tocane şi supe. Sau beţi 1 cană de ceai de urzică de două ori pe zi sau 1/2 de linguriţă de tinctură pe zi.



Când să apelaţi la medic

- Când nu sunteţi sigur care sunt cauzele simptomelor pe care le aveţi.
- Când suspectaţi o intoleranţă la lactoză sau o boală celiacă.
- Când simptomele de alergie alimentară nu se ameliorează după autotratament.

Cereţi urgent ajutor dacă:

- Suferiţi de o reacţie alergică severă, ca, de exemplu, o erupţie, dificultăţi de respiraţie, leşin sau umflarea gurii, limbii sau a gâtului.

Vezi şi:
Artrită, Astm, Balonare, Convulsii, Depresie, Dermatite, Diabet, Diaree, Durere abdominală, Durere de cap, Exces de greutate, Greaţă şi vărsături, Hipertensiune, Indigestie, Mâncărimi, Migrenă, Oboseală, Rinită alergică, Sindrom de colon iritabil, Stres

Sforăit

Oamenii care sforăie nu sunt, de obicei, conștienți de zgomotul pe care îl produc, dar el poate deveni lesne o năpastă pentru viața partenerului lor, tulburându-i grav somnul. Nu există un leac sigur pentru sforăit, dar puteți lua diferite măsuri care reduc sau chiar previn această problemă enervantă și vă îmbunătățesc starea generală de sănătate.

ȘTIAȚI?
Recordul celui mai zgomotos sforăit îi aparține unui bărbat suedez. Înregistrează 93 de decibeli — nivelul muzicii disco extrem de tare.

În timpul orelor când suntem treji, activitatea mușchilor gâtlejului ține deschis tractul respirator. În timpul somnului, acești mușchi se relaxează, permițând la anumite persoane restrângerea lui. Atunci respirația lor trebuie să devină mai adâncă pentru a forța deschiderea tractului respirator și a lăsa aerul să intre în plămâni. Această respirație mai adâncă și puternică pe gură provoacă o vibrație zgomotoasă a vălului palatin și a omușorului, care produce sforăitul. Diferiți factori pot cauza sau accentua temporar sforăitul: o răceală, o rinită alergică („febra fânului"), polipi nazali și vegetații adenoide umflate. Următoarele categorii de oameni sunt predispuse la sforăit:

- Bărbații — sunt afectați de trei ori mai mulți bărbați decât femei.
- Persoane de vârstă medie și mai în vârstă.
- Persoane supraponderale. Grăsimea de sub peretele interior al gâtlejului reduce dimensiunea tractului respirator și favorizează respirația pe gură. Cu cât sunteți mai gras, cu atât e mai probabil să sforăiți.
- Fumătorii. Fumatul irită nasul și gâtlejul și umflă peretele interior al tractului respirator, reducându-l pe acesta și favorizând respirația pe nas.
- Cei care au consumat alcool câteva ore înainte de culcare. Alcoolul relaxează mușchii gâtlejului, feței și maxilarului, favorizând respirația pe gură.

Dormiți pe o parte
Coaseți o minge de tenis în elasticul din talia pijamalei ca să vă împiedice să vă suciți pe spate și să nu lase limba și omușorul să blocheze gâtlejul.



Tratament

Pentru a preveni sau reduce sforăitul:

- Pierdeți excesul de greutate.
- Nu fumați.
- Reduceți consumul de alcool.
- Luați masa de seară cu cel puțin trei ore înainte de a merge la culcare.
- Culcați-vă și sculați-vă la aproximativ aceeași oră în fiecare zi.
- Încercați să folosiți un număr diferit de perne sau o pernă pentru gât.
- Folosiți cărți pentru a înălța capul patului cu 7–10 cm.
- În timpul unei răceli sau a unei crize de rinită alergică faceți înainte de culcare gargară cu apă rece, în care ați pus 1 picătură de ulei de mentă. Acest remediu lărgește tractul respirator, reducând umflarea peretelui interior al nasului sau gâtlejului.

Când să apelați la medic

- **Măsurile descrise nu ajută.**
- **Ca și partenerul, sunteți obosit sau somnoros în timpul zilei.**
- **Partenerul vă spune că uneori vă opriți din respirat în timp ce sforăiți (apnee de somn).**

Vezi și:
Exces de greutate,
Probleme de somn

ȘTIAȚI?
Dacă zilnic mă
un măr, nu
avea nevoie
medic decât f
rar. Proprietă
digestive
și detoxifian
ale acestui fr
ajută funcți
intestinală și
calma numer
simptome ale

Sindrom de colon iritabil

Cea mai frecventă dintre tulburările intestinale, sindromul de colon iritabil (SCI) afectează la un moment dat cam una din trei persoane. Tinde să fie o suferință care se repetă, deși simptomele pot să dispară timp îndelungat între crize. Medicina clasică nu oferă nici un tratament sigur, însă există numeroase metode naturale de a alina și diminua simptomele.

ȘTIAȚI?
Dacă zilnic mâncați un măr, nu veți avea nevoie de medic decât foarte rar. Proprietățile digestive și detoxifiante ale acestui fruct ajută funcția intestinală și pot calma numeroase simptome ale SCI.

Sindromul de colon iritabil constă din mai multe simptome înrudite, incluzând durere abdominală intermitentă și scaune neregulate. Afecțiunea este cauzată de tulburarea mișcării normale a mușchilor pereților intestinului gros. Acest fapt creează probleme la deplasarea mâncării prin tubul digestiv, ceea ce conduce la diaree sau constipație și/sau la dureri provocate de spasmele musculare intestinale. Nervii din pereții intestinului pot reacționa prea puternic la stimulii dureroși, cum ar fi distensia intestinelor. SCI este de două ori mai frecvent la femei decât la bărbați. În unele cazuri afecțiunea poate fi provocată de prea mult sau prea puțin acid gastric sau de o cantitate necorespunzătoare de enzime (v. „Indigestie", pp. 197–200, și „Sensibilitate alimentară", pp. 326–329).

Simptome

Persoane diferite prezintă simptome diferite, care variază ca gravitate uneori chiar și la aceeași persoană. Majoritatea celor care suferă de SCI acuză mai mult de unul dintre următoarele simptome:

- Durere în abdomenul inferior, atenuată trecător de un scaun sau de eliminarea de gaze.
- Balonare după mese.
- Stomac care chiorăie.
- Flatulență excesivă.
- Diaree, mai ales dimineața.
- Constipație.
- Constipație alternând cu diaree.
- Senzație că intestinele nu se golesc niciodată complet, nici chiar după defecație.
- Mucozități în scaun.

Durerea de cap, oboseala și deprimarea sunt și ele frecvente în cazul SCI. Alte simptome asociate includ durere de spate sau în pulpe, menstruații dureroase și abundente, durere în timpul actului sexual în cazul femeilor și nevoia frecventă sau urgentă de a urina.

Dacă aveți SCI, intestinele pot reacționa negativ la unul sau mai mulți factori, precum fumatul, antibioticele, anumite alimente, un nivel schimbat de estrogen, exerciții fizice în exces, anxietate, depresie sau alte forme de stres.

Multe alte afecțiuni prezintă simptome ce se pot confunda cu SCI, inclusiv intoleranța la lactoză sau gluten, boala inflamatorie pelviană, endometrioza (afecțiune în care celule din învelișul uterin migrează în abdomen, unde produc durere, diaree și alte simptome, prin sângerare în abdomen).

Unele persoane consideră că este mult mai ușor să trăiască cu SCI atunci când li s-a pus diagnosticul și știu că simptomele lor nu sunt provocate de o boală mult mai gravă.

Metode preventive

Cei care mănâncă alimente ce conțin multe fibre suferă mai rar de această boală. De aceea, o me-

todă foarte bună e să consumați alimente naturale, neprelucrate, inclusiv multe legume și fructe. Exercițiile fizice regulate favorizează o bună acțiune a mușchilor intestinali, așa încât persoanele cu o activitate fizică bogată sunt mai puțin predispuse la SCI. O abordare eficientă a stresului este o altă cale de a evita SCI. Dacă fumați, lăsați-vă sau cel puțin reduceți numărul țigărilor. Fumatul stimulează eliberarea de adrenalină, un neurotransmițător care poate afecta contracția regulată a intestinelor.

Clipe de destindere
SCI este strâns legat de tensiune și stres. Încercați să vă relaxați într-un colț liniștit măcar 20 de minute pe zi.



Tratament

Controlul stresului: Pentru că SCI este asociat cu tensiunea emoțională, este esențial să învățați să faceți față presiunilor din viață. Practicați meditația sau o altă tehnică de relaxare (v., de exemplu, „Relaxare prin yoga, p. 141"). Când vă relaxați, concentrați-vă pe o imagine calmă, pe aerul care intră și iese din corp și alungați gândurile agasante și obsedante.

Yoga: La unele persoane, practicarea exercițiilor yoga poate diminua vizibil efectele SCI în câteva săptămâni. Urmați un program echilibrat, care pune accentul pe exerciții de respirație și de relaxare profundă.

Dietă: Mâncarea este un factor important în SCI, însă nu există un regim valabil pentru toți. Dacă nu vă pricepeți la nutriție, apelați la un medic, un naturopat sau un dietetician înainte de a vă schimba radical obiceiurile alimentare.

- Dacă aveți probleme cu constipația, introduceți treptat mai multe fibre (cereale integrale, fructe, legume) în alimentație. Totuși, fibrele care nu se dizolvă (din orez, nuci, pâine și alte alimente ce conțin grâu sau secară, precum și pielea sau sîmburii unor fructe) pot agrava simptomele. În acest caz, sporiți cantitatea de fibre solubile (fructe și legume curățate, mazăre și fasole, tărâțe de grâu și ovăz și alte produse conținând ovăz). Acest tip de fibre calmează tubul digestiv și crește volumul scaunelor.
- Dacă bănuiți că sunteți sensibil la un anumit aliment, încercați să-l identificați (produse lactate, grâu, grăsime animală). Poate fi vorba de o reacție a sistemului imunitar sau de incapacitatea de a digera complet — în urma unei producții reduse de enzime digestive.
- Limitați consumul de alcool și alimente condimentate.
- Înlocuiți grăsimile animale cu uleiuri vegetale, mai ales dintre cele presate la rece. Încercați

uleiurile de rap
soarelui și nucă
- Mâncați mai pu

Suplimente: SC
cu un dezechilibr
microorganisme
bil ca urmare a u
sau a unui tratam
ce. În acest caz,
preparat care co
lus acidophilus sa
cu culturi vii.

Exerciții: Exer
practicate în mo
domoli contracți
astfel reduce simp
tate de oră de ex
pe jos alert, în fie

Fitoterapie
- Menta relaxea
Calmează foart
tulență. Beți c
adăugați frunze
căruri sau luați
capsulă de trei
- Pentru a relaxa
beți ceaiuri sau
nație de ignam
tă mare, nalbă
ori pe zi. Când
hamei și mai m
- Scorțișoara și g
dominale și eli

uleiurile de rapiță, măsline, șofrănel, floarea soarelui și nucă.
- Mâncați mai puțin, de mai multe ori.

Suplimente: SCI e asociat uneori cu un dezechilibru al populației de microorganisme din intestin, posibil ca urmare a unei gastroenterite sau a unui tratament cu antibiotice. În acest caz, luați zilnic un preparat care conține *Lactobacillus acidophilus* sau mâncați iaurt cu culturi vii.



Mese relaxate
Mâncați încet și calm, concentrându-vă pe mestecat și savurați mâncarea. Nu vă forțați să mâncați dacă nu vă e foame și opriți-vă când ați consumat suficient.

Exerciții: Exercițiile fizice practicate în mod regulat pot domoli contracțiile anormale ale intestinelor și astfel reduce simptomele de SCI. Faceți o jumătate de oră de exerciții moderate, cum ar fi mers pe jos alert, în fiecare zi.

Fitoterapie

- Menta relaxează mușchii peretelui intestinal. Calmează foarte bine și durerea însoțită de flatulență. Beți ceai (una sau două căni pe zi), adăugați frunze proaspete la salate sau la mâncăruri sau luați capsule enterosolubile cu ulei (o capsulă de trei ori pe zi, între mese).
- Pentru a relaxa intestinele și a calma inflamația, beți ceaiuri sau tincturi făcute dintr-o combinație de ignamă sălbatică, mușețel, mentă, turiță mare, nalbă mare și hydrastis de până la șase ori pe zi. Când sunteți foarte nervoși, adăugați hamei și mai mult mușețel.
- Scorțișoara și ghimbirul pot calma durerile abdominale și elimina gazele. Adăugați un vârf din aceste condimente sub formă de pulbere într-un terci de ovăz cu ulm galben (v. p. 139) sau puneți ghimbir proaspăt ras într-unul dintre ceaiurile descrise mai sus.
- Pentru a preveni constipația luați suc sau capsule de aloe vera (a nu se confunda cu latex de aloe) în fiecare zi. Ca alternativă, încercați gel de semințe de pătlagină, obținut prin muierea a 2 linguriță de semințe în 1/2 cană de apă. Lăsați 30 de minute, apoi beți.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Aromaterapie

- Dacă stresul vă înrăutățește simptomele de SCI, faceți o baie caldă relaxantă. Adăugați în apă 3 picături de ulei de geraniu sau de boabe de ienupăr și 2 de ulei de mentă. Nu puneți ulei de ienupăr dacă sunteți sau ați putea fi însărcinată.
- Pentru a calma diareea, adăugați 2 picături de ulei de mentă și de arbore de ceai și câte 3 de ulei de geraniu și de santal la 1 lingură de ulei de sâmburi de struguri sau de migdale dulci. Masați cu această combinație abdomenul, cu mișcări încete, în sensul acelor de ceasornic sau rugați un prieten să vă maseze partea de jos a spatelui.

Homeopatie

- Colocynthis: contra durerilor abdominale care vin în valuri și vă fac să vă încovoiați; se înrăutățesc după masă, după mișcare sau după atingeri și sunt mai mici la căldură.
- Argentum: contra diareei și gazelor care se înrăutățesc din cauza tensiunii nervoase sau când mâncați zahăr.

Reflexologia contra SCI

Reflexologia palmei e foarte convenabilă pentru autotratament. Următoarele tehnici vă pot calma durerile cauzate de spasmele mușchilor intestinali. Pentru secvența de reflexologie a piciorului (dreapta) aveți nevoie de un partener.

1 Țineți palma dreaptă în sus; apăsați cu degetul mare de la mâna stângă punctul aflat la două degete deasupra pliurilor încheieturii, dedesubtul centrului degetului mic.

2 Mișcați degetul mare spre marginea palmei, făcând mișcări scurte, lunecătoare înspre margine, din afara palmei în linie dreaptă până ajungeți la baza mâinii.



1 Pe piciorul drept, începând pe marginea interioară, apăsați și mișcați degetul mare de-a lungul liniei de deasupra călcâiului. Când ajungeți la marginea exterioară îndoiți degetul înapoi.

2 Tot pe piciorul drept, folosiți degetul mare de la mâna stângă pentru a lucra asupra zonei dintre maleolă și călcâi, dinspre marginea interioară spre cea exterioară a piciorului.

3 Lucrați asupra părții descrise la punctul 2 și la piciorul stâng. Nu e nevoie să schimbați mâna.



- Podophyllum: contra diareei fără dureri.
- Sulphur: tonic general pentru intestine, dar mai ales când aveți senzația de căldură sau arsură, gaze și balonare.

Alte terapii: Hipnoterapia are una dintre ratele cele mai mari de succes în cazul SCI. La început urmați tratamentul unui specialist. Apoi rugați-l să vă învețe autohipnoza, pentru a folosi diverse tehnici acasă. Biofeedback-ul este o altă terapie folositoare care, o dată învățată, poate fi practicată la domiciliu. Acupunctura, chiropractica și osteopatia pot fi și ele de folos.

Când să apelați la medic

- Aveți simptome de SCI recurente (v. p. 331) și nu vi s-a pus un diagnostic specializat.
- Aveți scaune negre.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Observați sânge în scaun.
- Febra moderată, durerea abdominală sau balonarea devin dintr-o dată severe.
- Începeți să suferiți de constipație sau de diaree gravă.

Vezi și:
Anxietate, Balonare, Constipație, Depresie, Diaree, Diverticuloză, Durere abdominală, Flatulență, Indigestie, Oboseală, Sensibilitate alimentară, Stres

ȘTIAȚI?

Este foarte pr
ca această boa
lovească pe
energici, ocup
multe răspun
și plini de suc
O teorie susți
astfel de perso
suprasolici
diminuând
rezistența la
infecțioase și
factori de stres
ce poate afe
nivelul seroto
neurotransmi
cu funcți
stimulativ

le cauzate
un partener.

ați asupra părții
rise la punctul 2
iorul stâng.
evoie să
ți mâna.



ezi și:
xietate,
, Constipație,
sie, Diaree,
rticuloză,
abdominală,
ă, Indigestie,
, Sensibilitate
tară, Stres

Sindrom de oboseală cronică

Această tulburare este caracterizată prin crize de oboseală inexplicabilă și aproape invalidantă timp de peste șase luni. Anterior, această stare era cunoscută sub alte denumiri, ca encefalomielită mialgică (EM), sindrom de oboseală cronică și disfuncție imunitară, sindrom de oboseală postvirală, sindrom viral Epstein-Barr, boală virală persistentă și neurastenie.

ȘTIAȚI?

Este foarte probabil ca această boală să-i lovească pe cei energici, ocupați, cu multe răspunderi și plini de succese. O teorie susține că astfel de persoane se suprasolicită, diminuându-și rezistența la boli infecțioase și la alți factori de stres, ceea ce poate afecta nivelul serotoninei, neurotransmițător cu funcții stimulative.

Patru din cinci persoane atinse de acest sindrom sunt femei, iar grupa de vârstă cea mai afectată este cea de 20–30 de ani. Diagnosticul se pune excluzând alte tulburări, ca mononucleoza infecțioasă, care au simptome similare. Sindromul de oboseală cronică te face neputincios atât din cauza duratei mari, de luni sau chiar de ani, cât și a simptomelor care pot varia ca gravitate. În mod obișnuit, boala recidivează. Unele persoane mai au doar simptome ușoare după cinci ani, iar altele se restabilesc complet.

Cauza sindromului de oboseală cronică este necunoscută. Uneori survine după o infecție virală (cu virus gripal sau cu virusul Epstein-Barr, cauzator de mononucleoză infecțioasă), dar mulți specialiști cred că este doar o coincidență sau consecința scăderii imunității în stadiile timpurii ale sindromului. Cercetări recente au arătat că persoanele suferind de acest sindrom au un nivel al melatoninei mult peste cel normal, melatonina fiind hormonul produs de glanda pineală și care se crede că influențează bioritmurile zilnice. Alte cercetări au sugerat între cauze intoxicația cu pesticide sau cu plumb și nivelul scăzut de estrogen.

Adesea sunt semnificativi factorii psihologici. Unul din doi suferinzi se simte deprimat, iar unul din patru are și o altă problemă de sănătate mintală, dar nu este clar dacă aceasta constituie o cauză sau un efect al bolii. În timp ce studiile arată că factorii de risc cei mai puternici pentru acest sindrom sunt depresia, anxietatea și stresul, aceștia sunt și o consecință firească a acestei boli, mai ales dacă e vorba de luni sau ani de suferință. Mintea și trupul sunt strâns legate între ele prin hormoni, neurotransmițători și alte substanțe chimice din organism, ale căror niveluri pot fi alterate prin boala „fizică", dar și prin cea „mintală".



Redobândiți-vă vigoarea
Exercițiile sunt o parte esențială a tratamentului acestei afecțiuni, dar recăpătați-vă treptat condiția fizică.

Simptome

În afara unei oboseli intense, sindromul de oboseală cronică poate provoca dureri de cap, greață, tulburări de somn și vlăguire, dureri și spasme la nivelul mușchilor. La unele persoane scade capacitatea de concentrare și memoria, apar senzația de frig sau ganglionii limfatici umflați. Alte simptome posibile sunt amețeala, vorbitul neclar, durerile de gât, leșinul, gâfâiala și o sensibilitate anormală la sunete, lumină, atingere fizică și mirosuri.

Metode preventive

Îmbunătățiți-vă stilul de viață cu o dietă sănătoasă și exerciții fizice regulate. Încercați să reduceți sursele de stres și învățați să-l controlați (v. p. 344), îndeosebi dacă ați suferit deja de sindrom de oboseală cronică.

Tratament

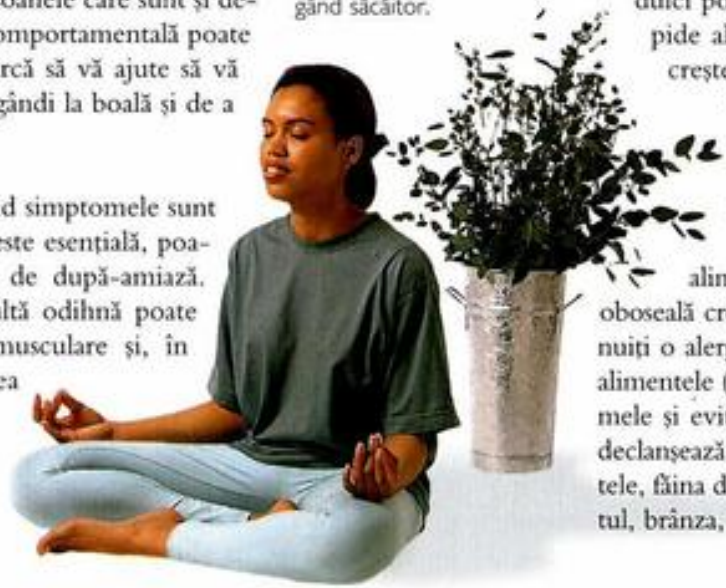
Specialiștii recomandă un program gradat de exerciții fizice. Pentru persoanele care sunt și depresive, terapia cognitiv-comportamentală poate fi de ajutor. Aceasta încearcă să vă ajute să vă modificați modul de a vă gândi la boală și de a face față simptomelor.

Odihnă și exerciții: Când simptomele sunt la apogeu, odihna zilnică este esențială, poate sub forma unui sieste de după-amiază. Totuși, deoarece prea multă odihnă poate duce la scăderea masei musculare și, în consecință, la accentuarea stării de slăbiciune, intensificați-vă treptat activitatea fizică atunci când vă simțiți destul de bine. Începeți cu exerciții ușoare, ca mersul pe jos și înotul. Pe măsură ce vă simțiți mai bine, creșteți intensitatea și durata exercițiului, dar opriți-vă înainte de a vă simți obosit. În caz că simptomele apar și dispar, acordați atenție deosebită odihnei de îndată ce simțiți că ele revin. Cu puțin noroc, acest lucru va scurta durata crizei.



Ulei stimulant
Adăugați 1 lingură de rozmarin proaspăt la conținutul unei sticle cu ulei de măsline. Folosiți acest ulei înmiresmat la gătit sau la preparatul salatelor.

Relaxare instantanee
Așezați-vă comod, cu ochii închiși. Respirați rar și regulat și concentrați-vă mintea pe o imagine liniștitoare. Alungați orice gând sâcâitor.



Controlul stresului: Reduceți stresul, rugându-i pe ceilalți să vă pretindă mai puține lucruri și învățând să spuneți „nu" la nevoie. Un efect calmant pot avea ascultarea casetelor de relaxare, practicarea regulată a unor exerciții blânde de yoga și a tehnicilor de respirație.

Dietă: O dietă sănătoasă vă poate crește imunitatea și capacitatea de a stăpâni bine stresul. Ar trebui să evitați consumul de prea multe alimente conținând zahăr adăugat, îndeosebi dacă nu aveți poftă de mâncare. Consumul de alimente dulci poate cauza o succesiune de creșteri rapide ale nivelului glucozei în sânge, fiecare creștere fiind urmată de o cădere a acestui nivel sub cel normal, ceea ce poate să vă dea senzația de oboseală. Beți multe lichide, dar suprimați cafeaua și alcoolul.

Sensibilitatea la unul sau mai multe alimente poate coexista cu sindromul de oboseală cronică, agravând simptomele. Dacă bănuiți o alergie alimentară, începeți prin a depista alimentele (v. p. 328) care vă pot provoca simptomele și evitați-le. Între alimentele care de obicei declanșează sensibilitatea alimentară se numără laptele, făina de grâu și alimentele fermentate, ca oțetul, brânza, murăturile și sosul de soia.



Stimulatori bot
Multe plante intensi
activitatea sistemulu
imunitar și cresc rez
la stres. Printre cele
bune pentru cei suf
de sindrom de obo
cronică sunt echina
lipicioasa, ștevia și
lemnul dulce.



Stimulatori botanici
Multe plante intensifică activitatea sistemului imunitar și cresc rezistența la stres. Printre cele mai bune pentru cei suferinzi de sindrom de oboseală cronică sunt echinacea, lipicioasa, ștevia și lemnul dulce.

Suplimente: Se crede că suplimentele vitaminice au un efect pozitiv în cazul acestui sindrom, deși există puține dovezi științifice care să susțină această opinie. Dacă doriți să vă întăriți sistemul imunitar și să vă sporiți rezervele de energie pe această cale, luați un supliment antioxidant conținând vitaminele A, C și E, seleniu, coenzima Q_{10}, complex vitaminic B, magneziu, potasiu și zinc sau un supliment cu mai multe vitamine și minerale. Unor persoane le poate ajuta uleiul de pește.

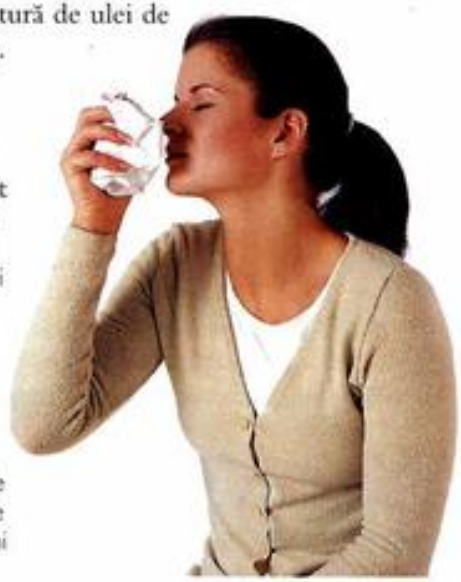
Fitoterapie

- Beți ceaiuri făcute dintr-o combinație de echinacea, ștevie, lipicioasă și indigo sălbatic. Beți câte o cană zilnic cel puțin 6 săptămâni, Poate fi necesar să continuați tratamentul timp de câteva luni.
- Lemnul dulce are acțiune antivirală și poate crește nivelul cortizolului în organism, un hormon natural util împotriva stresului. Luați de două ori pe zi 2000–3000 mg de rădăcină de lemn dulce. Dacă vă simțiți mai bine după 6–8 săptămâni, reduceți treptat cantitatea de lemn dulce și luați zilnic, timp de 3 luni, puțin ginseng, pentru proprietățile sale antidepresive și fortifiante. O alternativă este unghia găii.
- Sunătoarea este adesea de ajutor datorită proprietăților ei antidepresive.
- Uleiul de luminiță poate fi benefic.

Atenție: Pentru siguranță, v. p. 30–33.

Aromaterapie

- Inhalați parfumul emanat de o batistă stropită cu câteva picături de ulei de levănțică atunci când vreți să vă relaxați și să atenuați stresul.
- Faceți o baie caldă la care ați adăugat câte 2 picături din uleiurile de geraniu, levănțică și santal și 1 picătură de ulei de ylang ylang.



Un stimulent la îndemână
Când vă simțiți epuizat mintal și fizic, inhalați mireasma unei batiste stropite cu câteva picături de ulei de rozmarin (de evitat în primele 20 de săptămâni de sarcină).

- Dacă sunteți depresiv, pentru creșterea moralului inhalați în fiecare dimineață și seară vaporii de la o batistă stropită cu câteva picături de ulei de șerlai și câte 10 picături de ulei de trandafir și de busuioc. Evitați uleiul de șerlai și de busuioc în primele 20 de săptămâni de sarcină.

Esențe florale: Acestea sunt destinate în mod specific alinării problemelor mentale și emoționale care însoțesc situațiile ce afectează deopotrivă mintea și corpul, precum sindromul de oboseală cronică. Esențele florale sunt utile îndeosebi dacă simțiți depresie sau dacă vă este greu să manifestați interes pentru ceva. Pentru a fi eficiente, poate fi necesar să identificați problemele emoționale specifice înainte de a alege un remediu. Identificarea problemei constituie întotdeauna primul pas spre găsirea unei soluții, deși multe persoane aflate în suferință — și poate mai ales acelea care, cel mai probabil, suferă de sindrom de oboseală cronică — ascund, ignoră sau își evită în alt mod problemele emoționale, ceea ce le poate prelungi procesul de vindecare. Alegeți unul dintre următoarele remedii.

- Clematis: pentru creșterea acuității mintale.
- Măslin: pentru toate tipurile de stres.
- Remediu de salvare: pentru a contracara efectele unui factor de stres inopinat, îndeosebi dacă vă simțiți vlăguit și nesigur.
- Wild Rose: pentru apatie.
- Willow: pentru sentimentul de revoltă față de restricțiile impuse de boală.

Homeopatie: Următoarele remedii sunt folosite adesea pentru a trata oboseala și epuizarea.

- Arnica: pentru situații când vă simțiți stresat de munca excesivă sau dacă sunteți prea ocupat.
- Eupatorium: pentru dureri musculare și alte simptome asemănătoare gripei.
- Ignatia: pentru stres ducând la depresie și în caz de tulburări de somn.
- Rhus toxicodendron: pentru dureri musculare și alte simptome asemănătoare gripei, îndeosebi dacă se agravează noaptea și dacă aveți frisoane.
- Sepia: pentru oboseală însoțită de depresie, lacrimi și sentiment de neputință.



Contracararea emoțiilor negative
În sindromul de oboseală cronică sunt prezente în general atât simptome fizice, cât și psihice. Se spune că esențele florale ajută la depășirea dificultăților emoționale care împiedică restabilirea fizică.

Când să apelați la medic

- Dacă epuizarea și alte simptome nu cedează la remediile din casă.
- Dacă simptomele vă afectează munca, somnul, relațiile și alte aspecte importante ale vieții.
- Dacă intervine o recidivă după o lungă perioadă în care v-ați simțit mai bine.

Vezi și:
Depresie,
Dureri și rigiditate musculară,
Gripă, Oboseală

ȘTIAȚI?
Denumire
Vitex agnus-c
(în române
„mielărea"), a p
folosite dese
pentru proble
menstruale
sugerează că ef
ei asupra siste
reproducti
se cunosc de

Sindrom premenstrual

În a doua jumătate a ciclului menstrual, multe femei suferă unele schimbări fizice și/sau emoționale, cunoscute generic ca sindrom premenstrual (SPM). Simptomele încep de obicei la sau după ovulație (până la aproximativ 14 zile înaintea următorului ciclu) și cresc treptat în intensitate până începe menstruația.

ȘTIAȚI?

Denumirea *Vitex agnus-castus* (în românește „mielărea"), a plantei folosite deseori pentru probleme menstruale, sugerează că efectele ei asupra sistemului reproductiv se cunosc demult.

Aproximativ 80 la sută dintre femei suferă la un moment dat în viață de sindromul premenstrual. El poate fi mascat luând pilule contraceptive ce conțin atât estrogen, cât și progesteron, care nesocotesc ciclul hormonal normal al corpului. Deși problema este foarte obișnuită, numai una din 20 de femei este atât de serios afectată, încât SPM îi perturbă viața. Circa o sută de simptome au fost atribuite sindromului premenstrual. Ele intră în patru categorii:

- **Tipul A** (de la **Anxietate**): anxietate, tensiune, irascibilitate și oscilări de dispoziție.
- **Tipul D** (de la **Depresie**): senzație de plâns, lipsă de memorie, insomnie și zăpăceală.
- **Tipul H** (de la **Hidratare**): retenție de lichid cu luare în greutate, glezne și degete umflate, balonare și sâni sensibili la atingere.
- **Tipul P** (de la **Pofte**): poftă de alimente care conțin zahăr și alți carbohidrați rafinați, apetit crescut, stare de leșin și slăbiciune, amețeli și dureri de cap.

S-a crezut mult timp că SPM este rezultatul unui echilibru anormal între estrogen și progesteron, dar acum se pare mai degrabă că unele femei sunt pur și simplu excesiv de sensibile la fluctuațiile hormonale normale ale ciclului menstrual. O altă cauză posibilă a SPM este aceea că transformările hormonale premenstruale duc la modificări în dietă, provocând deficiențe nutriționale care declanșează simptomele.

Metode preventive

Ajutați la estomparea dispozițiilor schimbătoare făcând zilnic gimnastică și practicând tehnici de relaxare. Evitați sau reduceți băuturile alcoolice ori conținând cofeină, căci ele vă pot înrăutăți starea tensionată și depresivă. Limitați și consumul de alimente procesate, grăsimi animale și zahăr, dar ridicați-l pe cel de fructe, legume și carbohidrați complecși, ca pâinea integrală și pastele. Mâncați multe alimente care conțin calciu, magneziu și vitaminele B_6 și E (v. p. 12).

Tratament

Dietă

- Mâncați mai multe alimente care conțin hormoni vegetali utili (v. ilustrația).
- Mâncați puțin și des, mai ales cereale integrale, fructe și legume, pentru a ajuta la stabilizarea nivelului de zahăr în sânge și a reduce oscilările de dispoziție și poftele.
- Reduceți consumul de sare cu câteva zile înainte de apariția simptomelor.



Factorul soia

Soia și produsele din soia, cum ar fi tofu și laptele de soia, conțin izoflavone vegetale, care ajută la echilibrarea activității hormonale și la calmarea simptomelor de SPM.

Vezi și:
Depresie,
ri și rigiditate
nusculară,
pă, Oboseală

Suplimente

- Cu două zile înainte de instalarea simptomelor și până în ziua a doua a ciclului, luați un supliment de vitamine B_6 și E, magneziu și calciu sau o formulă de multivitamine și multiminerale specifică pentru SPM.
- Măriți aportul de crom (200 mg pe zi) pentru a regla nivelul de zahăr în sânge și a ține eventual sub control pofta de dulciuri.

Fitoterapie

- Mielăreaua poate ajuta, împreună cu dong quai și creasta cocoșului, la reglarea nivelului hormonal în orice tip de SPM. Luați aceste plante ca tablete, tinctură sau ceai. Suplimente cu combinații de plante bune în SPM sunt ușor de găsit.
- Pot fi utile și ceaiurile făcute din plante care ajută la prevenirea unui nivel înalt de estrogen, îmbunătățind activitatea ficatului, cum ar fi rădăcina de păpădie sau armurariul.
- Luați ulei de lumină (1000 mg de 2 ori pe zi), cu două zile înainte de instalarea simptomelor până în a doua zi de ciclu, pentru a ajuta la reglarea oricărui dezechilibru hormonal și la îndepărtarea sensibilității sânilor.
- Pentru Tipul A, plantele calmante recomandate în anxietate (v. p. 79) pot alina simptomele.
- Pentru Tipul D, încercați pastile cu sunătoare.
- Pentru Tipul H, luați ceai de coada calului și de semințe de țelină (2 căni pe zi).

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie

- Nux vomica: dacă vă simțiți irascibilă.
- Pulsatilla: pentru senzația de plâns și sentimentul că nu sunteți iubită.
- Sepia: pentru proastă dispoziție, irascibilitate și o senzație generală de epuizare.
- Lachesis: dacă sunteți geloasă și pusă pe ceartă.

Esențe florale: Aceste remedii pot ajuta la risipirea simptomelor emoționale ale SPM. Alegeți 1–2 remedii care vi se potrivesc pentru simptome și tipul de personalitate (v. p. 29).

Aromaterapie: Faceți o baie caldă în care ați pus câte 3 picături de ulei de mușețel (pentru proprietățile sale calmante) și de geraniu și 2 picături de ulei de levănțică (v. ilustrația).



Arome calmante
Uleiurile esențiale de geraniu și levănțică ajută la echilibrarea emoțiilor — o proprietate care le dă posibilitatea să diminueze oscilările de dispoziție asociate ades cu SPM.

Luminoterapie: Dacă depresia este principalul simptom, expunerea timp de două ore la lumină directă târziu după-amiază vă poate ajuta. În lunile de iarnă, lumina unei lămpi cu spectru complet poate înlocui lumina solară (v. p. 123).

Când să apelați la medic

- Suferiți de depresie extremă.
- Simptomele sunt atât de serioase, încât vă afectează viața cotidiană și/sau relațiile.

Vezi și:
Anxietate,
Balonare, Depresie



ıte
esențiale de
și levănțică
echilibrarea
r — o proprietate
lă posibilitatea
ueze oscilările
xziție asociate
SPM.

Sindrom Raynaud

Această afecțiune a vaselor sangvine produce contractarea bruscă a micilor artere care alimentează degetele de la mâini și de la picioare, de obicei în urma expunerii la frig. Nasul și urechile pot fi afectate și ele. Rezultă o încetinire a circulației sângelui, care produce o succesiune de schimbări în culoarea pielii, însoțite, eventual, de durere, amorțeală și furnicături.

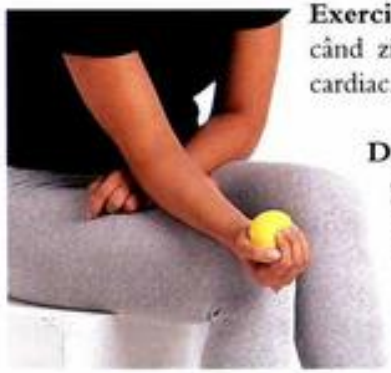
ȘTIAȚI?
O doză zilnică de ulei de luminiță vă poate îmbunătăți starea, căci se spune că reduce spasmele în pereții vaselor sangvine.

Simptomele sindromului Raynaud apar când mușchii care înconjoară minusculele vase de sânge din degete se contractă, reducând alimentarea cu sânge a acelor zone. Un mediu rece, munca cu anumite scule electrice vibratoare sau unele medicamente (ca beta-blocantele) pot provoca un acces. Pielea devine albă din lipsa sângelui, apoi vânătă când fluxul sangvin începe să revină; în fine, pielea se înroșește și poate fi dureroasă. Sindromul Raynaud apare uneori împreună cu artrita reumatoidă sau boala arterială.

Metode preventive

Fumatul contractă arterele, așa că renunțați la el sau reduceți țigările. Țineți-vă mâinile și picioarele calde, purtând mănuși și șosete. Purtați mai multe straturi de îmbrăcăminte. Materiale ca lâna, mătasea și polipropilena ajută la conservarea căldurii.

Mențineți circulația
Când ședeți, continuați să mișcați picioarele și să stimulați circulația sângelui din mâini strângând în mod repetat o minge mică de cauciuc.



Exerciții și masaj: Îmbunătățiți-vă circulația făcând zilnic exerciții energice care cresc ritmul cardiac. Și masajul regulat poate fi de ajutor.

Dietă: S-ar putea să aveți nevoie de un surplus de magneziu, flavonoide, vitamine B și E și acizi grași esențiali (v. p. 12). Gândiți-vă să luați un adaos zilnic de multivitamine și multiminerale. Limitați consumul de alcool și cofeină, căci ele pot declanșa sindromul.

Fitoterapie: Adăugați condimente în mâncare, cum ar fi ardei roșu, ghimbir, semințe de coriandru, cuișoare și scorțișoară, sau beți zilnic 1–2 căni cu ceai din aceste condimente.
Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Tratament

Căldură: Încălziți-vă, de pildă făcând o baie plăcută, caldă, dar nu fierbinte. Și o baie la picioare (v. p. 320) sau la mâini cu muștar poate ajuta în timpul unui acces.

Exerciții: În timpul unui acces, țineți mâinile deasupra capului timp de un minut, apoi rotiți-le o jumătate de minut pentru a îmbunătăți circulația. Dacă frecați palmele între ele timp de 1–2 minute, vă puteți alina simptomele.

Când să apelați la medic

- Măsurile de mai sus nu aduc nici o îmbunătățire.
- Observați că pielea a avut de suferit.
- Aveți și ulcer de gambă, erupție cutanată sau artrită.
- Pielea albă sau vânătă nu-și revine la normal.

Vezi și:
Boală arterială,
Mâini și picioare reci

Stres

Oamenii răspund prin stres la diferiți stimuli fizici, mintali sau emoționali. Uneori puțin stres în viețile noastre poate scoate la suprafață ce e mai bun în noi, dar dacă tensiunea este prea mare sau durează prea mult, putem să ne pierdem capacitatea de a-i face față și chiar să ne îmbolnăvim. Toți avem nevoie de metode eficiente pentru a aborda stresul inevitabil.

ȘTIAȚI?

Stresul declanșează o producție mărită de adrenalină și cortisol, hormoni care pregătesc vasele sangvine, inima și mușchii pentru acțiune. Această reacție tip „luptă sau fugi" vă ajută să vă protejați de primejdia potențială fie ținând piept provocării, fie fugind din calea ei.

Provocarea stresului poate fi incitantă, stimulatoare sau dătătoare de energie. Unele persoane au nevoie de un stres continuu, dar majoritatea consideră că îi pot face față doar un timp limitat, apărând apoi probleme fizice sau stări de disperare.

Nivelul hormonilor de stres scade în mod normal după ce trece stresul și vă puteți relaxa. Nivelul hormonal poate rămâne crescut dacă stresul continuă ori revine frecvent sau dacă obișnuiți să reacționați la stres, oricât ar fi el de mic, cu o stare de disperare. Cercetările indică faptul că 75 la sută din boli sunt legate de stres.

Printre bolile legate de stres se numără hipertensiunea, atacul de cord, accidentul cerebral, depresia, anxietatea, sindromul de oboseală cronică, sindromul de colon iritabil și alte probleme digestive, obezitatea, migrena și problemele respiratorii. A te simți mereu stresat perturbă și sistemul imunitar, mărind probabilitatea apariției infecțiilor, a cancerului și a bolilor autoimune, în care sistemul imunitar se întoarce împotriva celulelor propriului corp. Exemple de tulburări autoimune sunt artrita reumatoidă, lupusul, boala tiroidiană, anumite tipuri de anemie și probleme de fertilitate. Fumatul, mâncatul în exces și alte dependențe obișnuite sunt adesea legate de stres.

Cauze de stres

Cauze obișnuite de stres continuu:

- Despărțire sau doliu.
- Relații care lasă de dorit.
- Probleme financiare.
- Șomaj.
- Prost management al timpului.
- Recreere și relaxare insuficientă.
- Plictiseală.
- Sănătate șubredă.



Simptome de stres

Prezența prelungită a nivelului înalt al hormonilor de stres poate produce unul sau mai multe dintre următoareale simptome mintale sau fizice:

- Ritm cardiac mărit.
- Respirație rapidă, superficială.
- Gură uscată.
- Transpirație.
- Tremurat.
- Modificări de greutate.
- Indigestie.
- Infecții repetate.
- Senzație de plâns.
- Dureri de cap.
- Dificultăți de concentrare.
- Irascibilitate.
- Tulburări de somn.

Metode preventive

Nu este totdeauna posibil să preveniți evenimentele care produc stres, dar puteți să vă modificați reacția la stimuli. Aflați strategiile de control al stresului (v. p. 344), așa încât data viitoare când vă simțiți stresat să puteți alege una adecvată. Astfel nivelul hormonilor de stres va scădea, ajutându-vă să faceți față la orice eveniment. Reac-

ția la stres vă este influențată de mulți factori: dacă sunteți primul sau al doilea născut, cel mai mic dintre frați sau singur la părinți, apoi vârsta, sexul, educația, experiența, personalitatea, perspectivele și sănătatea.

Tratament

Măsuri generale: Prima etapă a controlului stresului este să observați ce sau cine vă face să vă simțiți stresat și cum reacționați. A doua este să reduceți stresul, de exemplu părăsind un serviciu nepotrivit, necheltuind mai mult decât câștigați și făcându-vă locul de muncă mai confortabil. Al treilea element este să folosiți strategii pentru a vă ajuta să reacționați la presiuni într-un mod constructiv (v. pagina alăturată).

Dietă: În perioadele de stres corpul consumă nutrienții mai repede ca de obicei, ceea ce poate duce la deficiențe și, în consecință, la scăderea imunității, dacă nutrienții nu sunt înlocuiți prin mâncare sau prin suplimente.

- Mâncați regulat și în atmosferă relaxată.
- Consumați alimente bogate în vitaminele A, B, C și E, flavonoizi, calciu, magneziu, seleniu și acizi grași esențiali (v. p. 12).
- Reduceți consumul de cofeină și alcool.
- Mâncați mai multe fructe, legume și cereale integrale. Consumați mai puține proteine animale și alimente rafinate făcute cu făină albă sau zahăr adăugat, care tind să reducă imunitatea.
- Luați un adaos zilnic de multivitamine și multiminerale.

Aromaterapie: Folosiți uleiuri esențiale relaxante — pentru masaj, în baie sau pentru a inhala dintr-un vaporizator sau de pe o bucată de material. Masați-vă sau rugați pe altcineva să o facă. Folosiți un ulei de masaj preparat dintr-un total de 8 picături de ulei de levănțică, neroli și/sau ylang ylang amestecate cu 1 lingură de ulei de migdale dulci sau sâmburi de struguri. Puteți folosi acest ulei și pentru un masaj shiatsu al gâtului și umerilor (v. p. 268), ca să ajutați la relaxarea mușchilor încordați.

Meditație: Efectele calmante ale meditației — senzația de a fi concentrat și liniștit — vă pot ajuta să vă simțiți mai detașat de cauzele stresului. Puteți învăța tehnicile de bază ale meditației urmând cursuri speciale (v. și pp. 42–43). Găsiți timp să practicați zilnic meditația.

Fitoterapie: Ceaiurile făcute din plante calmante sunt de ajutor în perioadele de stres crescut. Beți o cană cu ceai de mușețel, valeriană, flori de tei sau de trifoi de 1–2 ori pe zi.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Relaxați-vă cu presopunctura

Pentru a reduce senzațiile de stres, folosiți degetul mare ca să apăsați câte 2 minute cu putere și repetat următoarele puncte:

- **Punctul LI 4 în membrana dintre degetul mare și arătător, pe dosul palmei (v. p. 88). Nu apăsați acest punct în sarcină.**
- **Punctul Liv 3 în șanțul dinspre vârful labei piciorului, între primul și al doilea deget, unde se întâlnesc oasele (v. p. 276).**



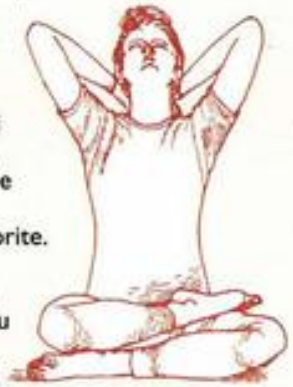
Exercițiul gonește stresul
Zilnic 30 de minute de exerciții energice reduc supărarea, „arzând" nivelurile excesive ale hormonilor de stres și ridicând nivelul în sânge al endorfinelor, substanțe chimice care măresc buna dispoziție.

Strategii de control al stresului

Relaxare

Formele de relaxare includ:

- Pauze regulate la muncă.
- Mers în vacanță.
- Hobby-uri.
- Exerciții respiratorii (v. p. 77).
- Ținerea unui jurnal intim.
- Vizionarea de comedii.
- Animale favorite.
- Șuete cu prietenii.
- Rugăciuni sau meditație.
- O baie caldă aromată.
- Vizita la un salon de înfrumusețare.



Echilibru și perspectivă

Nu uitați

- că este mai ușor să te schimbi pe tine decât să-i schimbi pe alții;
- că nu putem avea tot ce ne dorim;
- că nu toate lucrurile au aceeași importanță;
- să gândiți în termeni de „ar trebui", „s-ar cuveni" și „ar fi bine să";
- să vă culpabilizați mai puțin;
- să vedeți situațiile stresante ca pe niște ocazii;
- să învățați să spuneți „nu";
- să respingeți perfecționismul;
- să triați informațiile;
- să opuneți rezistență gândirii negative;
- să nu amplificați sau diminuați problemele;
- să acceptați inevitabilul.



Autocontrol

Îmbunătățiți-vă capacitatea de a aborda situațiile stresante.

- Fiți hotărât, mai degrabă decât pasiv sau agresiv. Faceți exerciții.
- Definiți problemele, alegeți obiectivele și planificați realizarea lor.
- Fiți atent la propriile nevoi și preocupări.
- Rămâneți fidel deciziilor luate. Acceptați că orice alegere implică renunțarea la ceva.

Managementul timpului

Pentru a vă controla viața, organizați-vă bine timpul:

- Stabiliți-vă priorități.
- Fixați-vă termene realiste.
- Rezolvați sarcini importante sau grele când vă simțiți cel mai în formă.
- Anticipați perioadele de stres și planificați în avans.
- Găsiți-vă în fiecare zi timp de relaxare.
- Nu vă asumați prea multe sarcini deodată.
- Delegați.
- Faceți un singur lucru o dată.

Relațiile

Alți oameni vă pot reduce sau amplifica stresul.

- Cultivați relațiile personale.
- Îmbunătățiți-vă abilitățile de comunicare.
- Recunoașteți sentimentele altora și separați-le de cele proprii.
- Abordați problemele de relație.
- Păstrați legătura cu prietenii.
- Oferiți încurajare și sprijin celor din jur.



Ajutor și sprijin

Realizați că aveți resurse atât în interior cât și în exterior.

- În fiecare zi felicitați-vă pentru modul curajos în care încercați să controlați mai eficient stresul.
- Cereți orice sprijin aveți nevoie, de la un membru al familiei, un prieten sau un consilier.



Reflexolo

Cum princip
stresul cu ni
prieten să vi
arătate mai
fiecare dintr
vreuna dintr
delicat. (V. „



1 Cu degetul
stâng masaț
bazei degetulu
drept.



4 Cu degetul
stâng masaț
marginea exte
a mâinii drept
osului carpian.



: de relație.
prietenii.
sprijin

se atât în interior

-vă pentru modul
căți să controlați

aveți nevoie, de la
ei, un prieten sau



Reflexologie pentru stres

Cum principalul efect al reflexologiei este relaxarea, puteți calma stresul cu niște exerciții de reflexologie la mâini sau rugând un prieten să vi le facă la picioare (v. pp. 52–53). Punctele reflexe arătate mai jos sunt foarte bune pentru a lucra pe ele. Masați fiecare dintre zonele indicate de 2–3 ori în fiecare direcție. Dacă vreuna dintre părți este extrem de sensibilă, masați-o din nou, delicat. (V. „Aplicarea tratamentului", p. 52.)



1 Cu degetul mare stâng masați în jurul bazei degetului mare drept.

2 Cu degetul mare stâng masați palma mâinii drepte transversal, de la stânga la dreapta. Urcați de-a lungul degetului mare.

3 Cu degetul mare stâng masați toată zona dintre mijlocul părții cărnoase de la baza degetului mare drept și V-ul format de degetul mare și arătător.



4 Cu degetul mijlociu stâng masați marginea exterioară a mâinii drepte, în fața osului carpian.

5 Folosiți degetul mare stâng pentru a masa vârful degetului mare drept.

6 Cu degetul mare drept masați pe linii orizontale dinspre zona degetului mic peste palma stângă.

Esențe florale: Alegeți un remediu floral a cărui descriere se potrivește cu starea de spirit și cu personalitatea pe care le aveți (v. p. 29). Esențe relevante sunt, de exemplu:

- Remediul de salvare: pentru disperare acută ca urmare a unui șoc brusc.
- Măslin: pentru epuizare ca urmare a unei perioade de stres prelungit.

Alte terapii: Un consilier sau un psihoterapeut vă poate ajuta la controlul stresului și poate analiza motivele pentru care vi se pare greu să faceți față acestuia. Acupunctura și multe forme de terapie care includ exercițiu sau manipulare fizică (cum ar fi tai chi, masajul și yoga) pot ușura simptomele legate de stres.

Când să apelați la medic

- Vă simțiți într-atât copleșit de stres, încât munca și relațiile vă sunt afectate.
- Aveți simptome fizice de stres, ca palpitații, gâfâit sau dureri de cap.

Vezi și:
Anxietate, Dependențe, Depresie, Durere de cap, Dureri, Exces de greutate, Hipertensiune, Indigestie, Melancolie, Migrenă, Palpitații, Pierderea poftei de mâncare, Probleme de somn, Probleme emoționale, Sindrom de oboseală cronică, Sindrom de colon iritabil, Șoc, Tulburări de nutriție

Sughiț

Înghițirea involuntară de aer, numită sughiț, este provocată de spasmele repetate ale diafragmei, mușchiul ce separă toracele de abdomen. Majoritatea crizelor de sughiț, care implică un zgomot necontrolat la fiecare respirație, durează câteva minute. Deși enervant, sughițul nu reprezintă o problemă serioasă. Puteți încerca o varietate de remedii tradiționale pentru a opri o astfel de criză.

Sughițul pornește adesea după ce am băut o cantitate mare de lichid fierbinte sau am mâncat mult și stomacul prea plin apasă diafragma. Poate apărea și după o criză de râs prelungit și nestăpânit. Uneori nu există nici o cauză aparentă. De obicei crizele de sughiț încetează de la sine, rareori durând mai mult de 20 de minute. Dacă persistă și vă simțiți dezagreabil sau jenat, există mai multe remedii tradiționale simple care vă pot ajuta. În cazuri rare, un sughiț prelungit indică o afecțiune serioasă.

Metode preventive

Obișnuiți-vă să mâncați și să beți încet. Evitați să înghițiți prea mult odată, mestecați atent și evitați să vă așezați la masă stresat.

Băutul ritmic



Uneori o criză de sughiț poată să treacă dacă sorbiți încet dintr-un pahar cu apă rece sau dacă sugeți un cub de gheață. O variantă este să aplecați capul și să beți pe partea cealaltă a buzei paharului.

Aceste trucuri au șanse de succes, deoarece majoritatea oamenilor respiră relativ puțin când beau ceva, ridicând astfel nivelul bioxidului de carbon din corp. Contracțiile ritmice ale esofagului cauzate de sorbitul lent și de înghițit pot elimina spasmele diafragmei.

Tratament

Următoarele două remedii funcționează prin sporirea cantității de bioxid de carbon, care, se pare, relaxează diafragma.

- Inspirați și țineți-vă respirația un timp, dar nu atât de mult încât să vă simțiți amețit.
- Puneți o pungă de hârtie — niciodată de plastic — în dreptul nasului și gurii și respirați de mai multe ori (v. ilustrația, p. 214).

Presopunctură: Apăsați destul de tare cu degetul mare și arătătorul pe punctul VB 20, care se găsește de fiecare parte a gâtului, la baza craniului (v. p. 147), timp de două minute, respirând rapid și superficial. Apăsarea aceasta calmează nervul care controlează contracțiile diafragmei.

Fitoterapie: Efectul antispastic și relaxant al mentei asupra tubului digestiv poate să pună capăt sughițului cauzat de un stomac prea plin. Beți un ceai după mesele principale.

Atenție: Pentru siguranță, vezi pp. 30–33.

Când să apelați la medic

- Sughițul durează mai mult de o zi.
- Suferiți de atacuri dese de sughiț.
- Aveți dificultăți în a respira, dureri în piept sau vă simțiți amețit.

Șoc

Șocul emoțional este afecțiunea mintală care poate să apară în urma unui eveniment traumatizant sau tulburător. Deși uneori necesită îngrijire medicală, este diferit de șocul clinic sau medical care e urmarea unei răniri sau îmbolnăviri grave și necesită întotdeauna îngrijire urgentă. Remediile naturale se aplică numai șocului emoțional ușor sau moderat.

Șocul emoțional poate surveni după incidente ca primirea unei vești despre un deces sau pierderea serviciului ori după un atac fizic. Șocul poate fi suficient de puternic încât să afecteze nervii care reglează tensiunea arterială, ducând la leșin (v. p. 212).

Șocul clinic este o reacție fizică potențial gravă la o rănire sau la o altă urgență medicală. Urmează unei căderi bruște a fluxului sangvin și a tensiunii arteriale, care duce la o scădere a cantității de oxigen ce ajunge la creier și alte organe vitale. Netratat, el poate afecta aceste organe și poate fi chiar fatal. Cauzele șocului clinic pot fi: atac de cord, accident grav, arsuri, reacții alergice grave (șoc anafilactic), dureri acute, nivel scăzut al zahărului în sânge, hemoragii interne sau externe. Dacă se suspectează acest tip de șoc, trebuie apelat urgent la ajutor medical. După orice tip de șoc este posibil să se apară o constelație de simptome cunoscute ca tulburare de stres posttraumatic. Aceasta poate cuprinde retrăiri ale momentelor traumei, perturbări ale somnului, depresie și probleme de relație.

Primul ajutor în caz de șoc clinic

1. Chemați imediat ajutor medical.
2. Dacă puteți, tratați orice cauză vizibilă, cum ar fi sângerarea.
3. Culcați persoana pe jos și ridicați-i picioarele mai sus decât inima.
4. Lărgiți hainele strânse și acoperiți victima cu o pătură sau niște haine în plus, pentru a împiedica pierderea de căldură.
5. Nu mișcați o persoană aflată sub șoc după o rănire gravă sau dacă este inconștientă, exceptând poziția de refacere (v. p. 213).
6. Nu-i dați nimic de mâncat sau de băut, dar puteți să-i umeziți buzele tamponându-le cu apă.



Tratament

Următoarele tratamente trebuie folosite numai în caz de șoc emoțional care nu necesită ajutor de urgență.

Homeopatie

- Arnica: remediul primordial pentru șoc emoțional. Luați doze de Arnica și Remediu de salvare (v. „Esențe florale", pagina următoare) la fiecare câteva minute până vă simțiți mai bine.
- Aconitum: dacă șocul este însoțit de senzații de groază și de amenințare iminentă.
- Ignatia: dacă vă simțiți sleit sau isteric din cauza unei tulburări emoționale.
- Gelsemium: dacă șocul este însoțit de slăbiciune, tremurat, diaree sau urinat frecvent, ori are loc în anticiparea unui eveniment.
- Carbo vegetabilis: dacă șocul este însoțit de o senzație de frig ca gheața și de nevoia de aer proaspăt.

Simptome ale şocului clinic

- Puls neregulat, rapid sau slab.
- Piele palidă, cenuşie.
- Piele lipicioasă, rece, umedă.
- Slăbiciune şi ameţeli.
- Respiraţie rapidă, superficială.
- Leşin.
- Anxietate.
- Greaţă şi posibile vărsături.
- Sete.
- Dificultăţi de vedere.

Aromaterapie

- Masaţi-vă picioarele, braţele ori faţa sau rugaţi un prieten să vă facă masaj. Preparaţi un ulei de masaj din 1 picătură de ulei esenţial de levănţică, 2 de geraniu şi 3 de lămâie, plus 2 linguriţe de ulei de migdale dulci sau jojoba. Sau folosiţi uleiuri calmante, cum ar fi cele de muşeţel, valeriană, trandafir şi palma rosa.
- Dacă un şoc emoţional vă face să vă simţiţi fără vlagă, frecaţi-vă tâmplele cu ulei de levănţică şi inhalaţi aroma lui de pe mâini.

Esenţe florale: Luaţi Remediul de salvare. Puneţi 4 picături pe limbă la câteva minute o dată sau 4 picături în puţină apă şi sorbiţi-o timp de un sfert de oră.

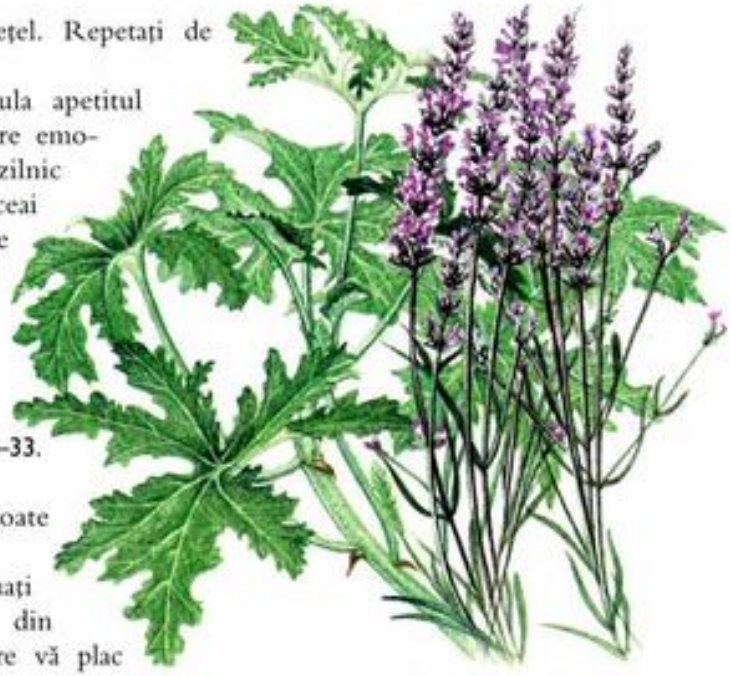
Fitoterapie

- Sorbiţi ceai făcut din rozmarin sau flori de soc.
- În caz de şoc prelungit asociat cu senzaţie de leşin, sorbiţi ceai de ghimbir.
- Pentru senzaţii de stres după un şoc, beţi o cană cu ceai sau luaţi câteva picături de tinctură de roiniţă şi muşeţel. Repetaţi de patru ori pe zi.
- Pentru a stimula apetitul după o tulburare emoţională, beţi zilnic 1–2 căni cu ceai din seminţe de schinduf, flori de trifoi sau coada şoricelului.

Atenţie: Pentru siguranţă, v. pp. 30–33.

Dietă: Şocul poate afecta apetitul.

- Încercaţi să luaţi cantităţi mici din mâncărurile care vă plac în mod special.
- Consumaţi mai ales alimente care conţin zinc şi vitaminele B_1 şi B_5, ce pot îmbunătăţi funcţia mintală şi contracara efectele stresului.



Reconfortante delicate
Uleiurile esenţiale, cum ar fi cele de geraniu şi levănţică, ajută la inducerea unei senzaţii de calm la cei care au trăit o traumă emoţională.

Când să apelaţi la medic

- Efectele ulterioaare ale şocului emoţional vă împiedică să faceţi faţă vieţii cotidiene.

Cereţi urgent ajutor dacă:

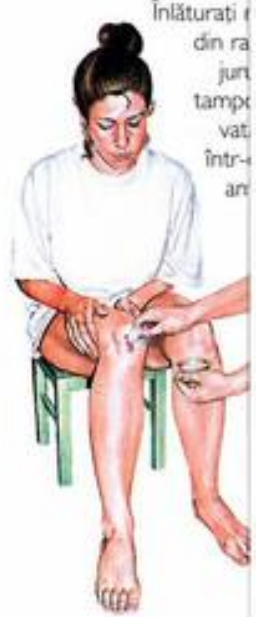
- Suspectaţi un şoc clinic.

Vezi şi:
Anxietate, Astm, Durere abdominală, Dureri, Leşin, Melancolie, Probleme emoţionale, Sensibilitate alimentară

Sângerări severe

Dacă o rană sângerează abundent, dar n
corpi străini, ri
partea afectată
aplicaţi un ban
curat şi apăsaţi
mâna pentru a
controla sânge
Peste pansame
înfăşuraţi strân
un bandaj.

Cur
Înlăturaţi
din ra
jur
tamp
vat
într-
an





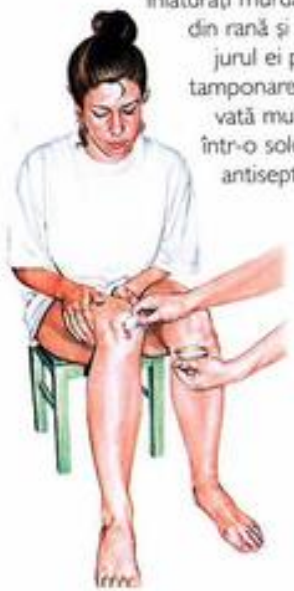
fortante
:e
: esențiale, cum ar
e geraniu și
i, ajută la
ea unei senzații de
cei care au trăit
ă emoțională.

Tăieturi și julituri

O parte inevitabilă a copilăriei și o prezență ocazională la adulți, în bucătărie și grădină, tăieturile și juliturile minore pot fi aproape întotdeauna tratate eficient în casă cu ajutorul remediilor tradiționale de prim ajutor. Scopul tratamentului este de a opri eventuala sângerare, de a proteja pielea lezată împotriva infecției și de a grăbi vindecarea.

Sângerări severe

Dacă o rană sângerează abundent, dar nu are corpi străini, ridicați partea afectată, aplicați un bandaj curat și apăsați cu mâna pentru a controla sângerarea. Peste pansament înfășurați strâns un bandaj.



Curățarea
Înlăturați murdăria din rană și din jurul ei prin tamponare cu vată muiată într-o soluție antiseptică.

Tăieturile pielii și ale țesutului de dedesubt cauzate de obiecte ascuțite, cum ar fi un cuțit sau un ciob de sticlă, sângerează uneori abundent dacă sunt secționate vase de sânge. Juliturile sau abraziunile sunt răni superficiale, produse prin zdrelirea pielii. În ele pot intra particule de murdărie sau nisip.

Tratament

Măsuri imediate: Primii pași sunt înlăturarea murdăriei, oprirea sângerării și protejarea împotriva infecției:

- Spălați-vă pe mâini cu săpun și apă caldă înainte de a atinge rana.
- Spălați cu grijă rana sub un jet de apă călduță, pentru a îndepărta murdăria.
- Uscați rana cu un tampon steril de tifon sau o pânză curată și apăsați-o ușor câteva minute.
- Uniți marginile unei răni deschise cu fâșii subțiri de bandă chirurgicală.
- Acoperiți o tăietură sau julitură mică cu un pansament adeziv, iar una mai mare cu un pansament din tifon steril, fixat cu bandaje.

Prevenirea infecțiilor: Următoarele remedii naturale reduc riscul infecțiilor:

- Spălați tăietura sau julitura cu soluție de bicarbonat de sodiu sau cu o infuzie răcită de scorțișoară, salvie sau frunze de pătrunjel, care sunt antiseptice. Ceaiul negru obișnuit, sucul de ceapă sau de usturoi sunt și ele antiseptice și ajută la oprirea sângerării. Mierea aplicată pe tăietură previne infecția și grăbește vindecarea.
- Aplicați pe rană un tifon umezit bine cu soluție de hamamelis distilat. Acesta oprește rapid sângerarea, ușurează durerea, reduce umflătura și favorizează vindecarea.
- Curățați rana cu o soluție de 10 picături din remediul homeopatic Hypercal la jumătate de cană de apă. Dacă rana este foarte dureroasă, aplicați un pansament temporar muiat într-o astfel de soluție, proaspăt preparată.
- Faceți un amestec din 2 picături de ulei esențial de geraniu, 2 de ulei de levănțică și 1 de ulei de mentă și picurați-l pe un pansament curat, cu care acoperiți rana.
- Aplicați unguent cu calendula pe julitură, înainte de a pune pansamentul.

Când să apelați la medic

- **Tăietura nu formează crustă într-o săptămână sau prezintă semne de infectare (umflătură, roșeață, puroi).**

Cereți ugent ajutor dacă:

- **Sângerarea este gravă sau nu se oprește în câteva minute.**
- **Un corp străin este încorporat în rană.**
- **Tăietura a fost provocată de un obiect murdar, iar persoana nu a fost vaccinată împotriva tetanosului în ultimii 10 ani.**

Tulburări de nutriție

Anorexia nervosa, bulimia și mâncatul compulsiv sunt frecvent întâlnite la adolescente și femei tinere cu probleme emoționale. Ajutorul de specialitate poate fi esențial pentru depășirea problemei, dar cunoscând mai bine tulburările de nutriție și urmând sfaturile practice de mai jos ați putea împiedica o problemă minoră să devină gravă și ați putea completa eventualul ajutor specializat.

ȘTIAȚI?

O persoană obeză nu are neapărat și o tulburare de nutriție, însă obezitatea tot mai accentuată sau predispoziția de a pune la loc kilogramele pierdute pot indica diverse forme de mâncat compulsiv.

Există diverse tipuri de tulburări de nutriție, caracterizate toate printr-o relație anormală cu mâncarea. *Anorexia nervosa*, în care o persoană de regulă de sex feminin respinge mâncarea, deseori fiindcă în mod fals se percepe pe ea însăși ca fiind supraponderală, apare de obicei în primii ani de adolescență. Bulimia, în care persoana afectată se îndoapă uneori cu mâncare și apoi își provoacă vomă, este mai des întâlnită între 15 și 30 de ani. Mâncatul compulsiv poate apărea la orice vârstă.

Tulburările de nutriție sunt o sursă de suferință pentru persoana implicată și cei din jur. Cum hrana satisface și nevoi, și dorințe emoționale inconștiente, nu numai foamea, o tulburare de nutriție este o încercare de a face față unor nevoi neîmplinite, care generează stres, anxietate sau depresie. Cei care suferă de tulburări de nutriție sunt deseori încordați, au o părere proastă despre ei și tind să interacționeze slab cu lumea din jur.

Anorexia și bulimia reflectă uneori o teamă intensă de îngrășare, declanșată de probleme emoționale. O persoană cu o tulburare de nutriție poate mânca prea puțin, își poate provoca vomă sau poate mânca prea mult ca să șteargă amprenta sentimentelor neplăcute, să se simtă mai stăpână pe o viață care i se pare înspăimântătoare, haotică sau periculoasă sau, poate, pentru a se autopedepsi pentru gânduri ostile sau negative. La unele persoane cu anorexie apar deficiențe de nutriție care le reduc și mai mult apetitul.

Recunoașterea semnelor

Simptome/trăsături comportamentale ale tulburărilor de nutriție:

- Grijă excesivă față de greutate.
- Reținere drastică de la hrană.
- Împărțirea alimentelor în bune și rele.
- Consumarea a numai câteva tipuri de alimente.
- Săritul regulat peste mese.
- Teamă acută de îngrășare.
- Percepție deformată a greutății și grăsimii, formei și mărimii corpului.
- Pierdere continuă în greutate.
- Fluctuații dramatice ale greutății.
- Sentimentul de vinovăție sau de rușine de a mânca.
- Mâncatul în secret.
- Vomismente autoprovocate.
- Folosirea nejustificată a laxativelor.
- Exercițiu fizic excesiv.
- Cicluri menstruale neregulate sau cu întreruperi.
- Îndepărtarea de prieteni și familie.
- Iritabilitate, depresie sau anxietate.
- Oboseală, leșin sau amețeli.

Simptome

Anorexia nervosa: Se caracterizează prin refuz de a mânca adecvat și uneori prin restrângerea gamei de alimente; pierdere severă în greutate, care poate pune viața în pericol; agitație; oboseală; slăbiciune; căderea părului. Unele persoane suferinde de anorexie își accelerează scăderea în greutate prin exerciții fizice excesive și obsesive.

Bulimie: Simptomele tipice bulimiei sunt excesele alimentare urmate de vomă autoprovocată sau folosirea laxativelor pentru a împiedica digerarea și absorbția alimentelor. Greutatea poate fi normală. Episoadele repetate de vomismente pot

Distracții utile
Pentru a depăși o tulburare de nutriție compulsivă, căutați noi moduri plăcute de a elimina stresul. A asculta muzică, de exemplu, poate fi o alternativă prețioasă la utilizarea hranei drept sursă de confort.

provoca oboseală, stricarea danturii, durere de gât persistentă, dureri abdominale, balonări, perturbări ale digestiei și diferite tulburări metabolice. Laxativele pot perturba acțiunea mușchilor intestinali ducând la constipație cronică sau la deficiențe de lichide electrolitice și nutriționale.

Mâncatul compulsiv: Cei care suferă de această tulburare, probabil supraponderali, vor să mănânce și atunci când nu le e foame. Mâncatul de poftă este o tulburare compulsivă care implică ingerarea unei cantități enorme de alimente la o singură masă, deseori în timp foarte scurt. Cel suferind simte că nu are nici un control câtă vreme mănâncă, și o face rapid, dar nu se simte sătul. Unele persoane care mănâncă compulsiv petrec mult timp planificând mese și cumpărând mâncare. Cu toate acestea se simt jenate și vinovate de lăcomia lor, astfel că de obicei mănâncă pe furiș.



Distracții utile Pentru a depăși o tulburare de nutriție compulsivă, căutați noi moduri plăcute de a elimina stresul. A asculta muzică, de exemplu, poate fi o alternativă prețioasă la utilizarea hranei drept sursă de confort.

Tratament

Reducerea efectelor stresului: Cum stresul și anxietatea au un rol important în tulburările de nutriție, găsirea leacului pentru aceste probleme ar fi un sprijin real. Aveți nevoie de sprijin emoțional din partea cuiva cu care puteți vorbi deschis. Pentru unii, activitățile creative, precum ținerea unui jurnal, pictura sau sculptura sunt moduri de a comunica sentimente pe care nu le pot exprima oral. Dacă mâncați prea mult, alcătuiți o listă de activități interesante și plăcute pe care le-ați putea face ori de câte ori aveți dorința de a mânca, cum ar fi o baie relaxantă și parfumată, o plimbare sau convorbirea cu un prieten pentru a fixa o vizită.

Esențe florale: Pentru contracararea sentimentelor negative privind propria persoană și propriul trup, alegeți dintre esențele care se potrivesc cel mai bine emoțiilor pe care le trăiți. Luați câte 4 picături cu puțină apă de izvor, de patru ori pe zi pe stomacul gol. Următoarele esențe pot fi deosebit de potrivite:

- Măr sălbatic: dacă nu vă place cum arătați.
- Rock Water: dacă sunteți foarte sever cu propria persoană — de exemplu, privându-vă de hrană.



Măr sălbatic Această esență florală poate fi folositoare celor prea preocupați de curățenie și care își detestă propria imagine.

Dietă: Persoanele care mănâncă compulsiv consumă adesea alimente bogate în zaharuri și amidon, care fac să crească rapid nivelul zahărului în

sânge. Pancreasul răspunde producând insulină în exces, care poate face ca nivelul zahărului în sânge să scadă prea mult. Aceasta poate duce la o dorință de a consuma și mai mult zahăr și carbohidrați rafinați. Adoptați următoarele măsuri:

- Creșteți cantitatea de fibre în dietă.
- Mențineți nivelul zahărului în sânge stabil mâncând puțin și de mai multe ori pe pacursul zilei, în loc de două sau trei mese mari.
- Consumați alimente bogate în crom (v. p. 12), care reglează nivelul zahărului în sânge.
- Reduceți consumul de alcool și băuturi cu cofeină, căci acestea pot produce căderi de energie și încurajează dorința de a mânca excesiv.
- Identificați sensibilitatea la alimente, care ar putea fi responsabilă pentru dorința de a mânca și pentru fluctuațiile în greutate. Abordați o dietă de eliminare pentru a identifica alimentele care pot fi de vină (v. p. 328), dar cereți ajutor specializat mai ales dacă sunteți subponderal.

Vitamine și minerale: Pofta de mâncare este controlată de neurotransmițătorii din hipotalamus. Eficiența acestor substanțe naturale este influențată de nivelul zahărului în sânge, de acizii grași și de hormoni, care, la rândul lor, sunt afectați de anxietate, depresie și de deficiențele de vitamina B sau zinc. Pentru a vă păstra echilibrul neurotransmițătorilor, consumați alimente bogate în următorii nutrienți (sau luați-i sub formă de suplimente de multivitamine și minerale):

- Calciu (lapte, brânză, nuci, alune, semințe, legume)
- Magneziu (moluște, crustacee, nuci, alune, cereale integrale, legume)
- Mangan (ceai, nuci, alune, semințe, cereale integrale, legume organice, ananas, stafide, afine)
- Potasiu (fructe, legume)
- Seleniu (pește, cereale integrale, fructe și legume organice)
- Complex de vitamine B (carne slabă, lapte, cereale integrale, legume proaspete)
- Zinc (carne slabă, carne de pasăre, moluște și crustacee, gălbenuș, nuci, semințe, cereale integrale, brânzeturi tari, legume rădăcinoase)

Yoga: Exerciții regulate de yoga pot elimina tensiunea și deprimarea, ajutându-vă să vă împliniți nevoile emoționale în alte moduri decât mâncând. Yoga acționează în următoarele feluri:

- Dându-vă o mai mare stăpânire de sine, care vă va ajuta să vă controlați impulsul de a vă satisface dorințele imediat sau într-un fel nesănătos.

Proaspăt și hrănitor
Alimentele alese cu grijă pentru prospețimea și varietatea lor vă vor furniza echilibrul nutrienților necesar pentru a regla apetitul și a controla zahărul în sânge.



Respirația

Acestă tehnic
vă face să vă
concentrați-v
chakre în med
asociate și as

Chakra coroan
spiritualitate

Chakra celui d
ochi: creativita

Chakra gâtului
comunicare

Chakra inimii: iubire și armonie

Chakra plexului solar: valoare personală

Chakra sacrală: bunăstare fizică și bucurie

Chakra rădăcinii: pasiune și sexualitate

ıs, stafide, afine)

:, fructe și legu-

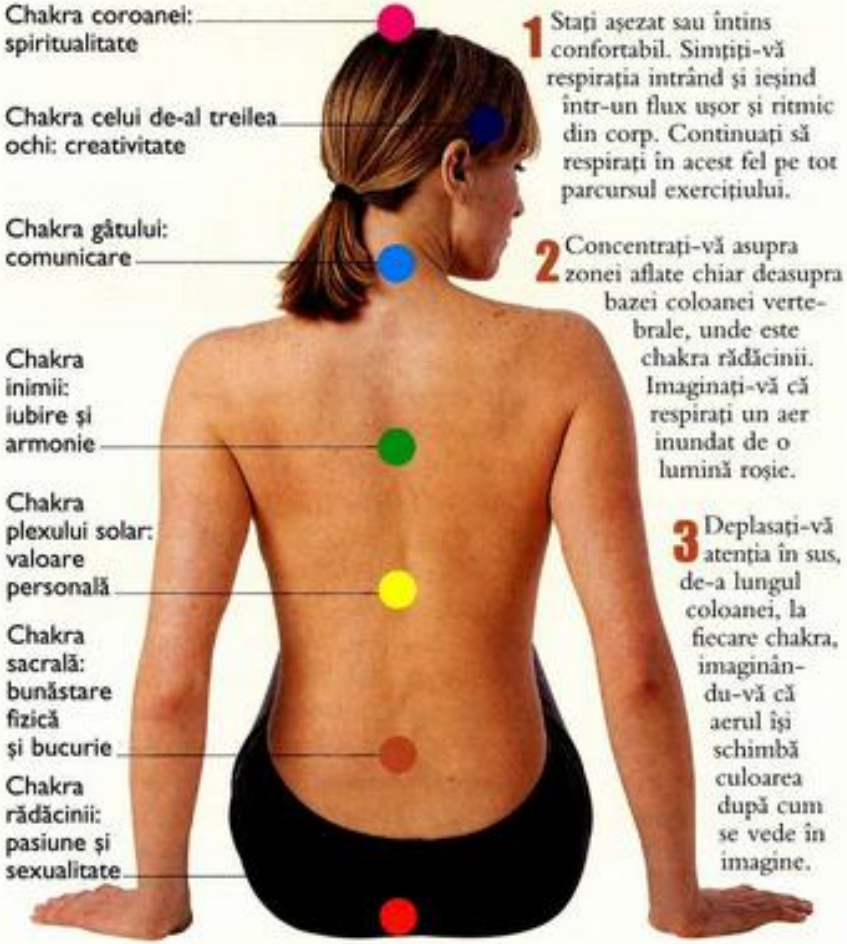
slabă, lapte, ce-
:te)
ısăre, moluște și
inte, cereale în-
· rădăcinoase)

ɔga pot elimina
ı-vă să vă impli-
e moduri decât
mătoarele feluri:
e de sine, care vă
ıl de a vă satisface
:l nesănătos.



Respirația prin culori, cale spre armonia interioară

Această tehnică vă ajută să vă relaxați, vă alungă gândurile negative și vă face să vă simțiți împăcat cu lumea din jur. În timp ce respirați concentrați-vă asupra fiecăruia dintre centrele de energie (numite *chakre* în medicina ayurvedică), asupra culorilor cu care ele sunt asociate și asupra emoțiilor și trăsăturilor pe care le guvernează.



1 Stați așezat sau întins confortabil. Simțiți-vă respirația intrând și ieșind într-un flux ușor și ritmic din corp. Continuați să respirați în acest fel pe tot parcursul exercițiului.

2 Concentrați-vă asupra zonei aflate chiar deasupra bazei coloanei vertebrale, unde este chakra rădăcinii. Imaginați-vă că respirați un aer inundat de o lumină roșie.

3 Deplasați-vă atenția în sus, de-a lungul coloanei, la fiecare chakra, imaginându-vă că aerul își schimbă culoarea după cum se vede în imagine.

- Ajutându-vă să vă simțiți relaxat.
- Furnizând o alternativă la consumul anormal de alimente, ca mod de a vă ține viața sub control.

Cultivarea emoțională: Această tehnică își propune să cultive o stare psihică pozitivă și să țină sub control dorința de a mânca excesiv, fără a induce un sentiment de vinovăție când vedeți mâncarea. Atunci când simțiți dorința de a mânca, spuneți-vă: „Am să mănânc, dar de ce să mă grăbesc? Încet, ușurel — să mă bucur de această mâncare." Apoi respirați profund de cinci ori și începeți să mâncați tacticos, savurând aroma fiecărei înghițituri.

Alte terapii: Cereți doctorului să vă recomande un psihiatru sau un psihoterapeut specializat în tulburări de nutriție. Un nutriționist vă poate da sfaturi asupra deprinderilor alimentare și a menținerii unui echilibru corect între alimente, care să vă contracareze tulburarea de nutriție.

Când să apelați la medic

- Când ați mâncat anormal mai mult de patru săptămâni.
- Când continuați să pierdeți sau să câștigați excesiv în greutate.
- Faceți abuz de laxative, diuretice sau emetice.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Deveniți bulimic sau încetați cu totul de a mai mânca.

Vezi și:
Anxietate, Depresie, Exces de greutate, Pierderea poftei de mâncare, Probleme emoționale, Sensibilitate alimentară, Stres

Tulburări de somn

Un somn bun peste noapte regenerează organismul și împrospătează mintea, dar aproape toți ne plângem din când în când de dificultăți de somn. Teama de insomnie poate înrăutăți situația, dar folosirea tehnicilor naturale (cunoscute generic drept igiena somnului) poate fi tot ce vă trebuie pentru a avea din nou un somn adânc.

Adultul mediu doarme între 6 1/2 și 8 1/2 ore pe noapte. Femeile au mai multe probleme de somn decât bărbații, iar tulburările de somn se intensifică o dată cu vârsta. Dacă nu dormiți bine, vă puteți simți obosit și cu o stare generală proastă. O lipsă cronică de somn reduce performanțele fizice și intelectuale din timpul zilei și poate genera anxietate, depresie sau alte probleme.

Metode preventive

Igiena somnului: Este modul de a vă reorganiza programul zilnic și a crea astfel condiții propice somnului. Dacă acordați atenție igienei somnului puteți preveni problemele de somn și chiar ajuta la depășirea insomniei instalate. Este de așteptat să nu aveți un somn bun peste noapte dacă vă simțiți inconfortabil, vă e foame, sete, prea cald sau prea frig, așa că este important să vă asigurați că acești factori nu vă perturbă somnul.



Tărâmul viselor
Ținând ordine și curățenie în dormitor vă creați o ambianță odihnitoare, care favorizează somnul.

- Asigurați-vă că patul este confortabil. Dacă salteaua are peste 10 ani vechime, probabil că aveți nevoie de alta nouă. Alegeți una destul de solidă, încât să vă susțină bine, dar nu prea tare, să nu vă apese prea mult șoldurile și umerii.
- Verificați ca temperatura din dormitor să fie plăcută — cercetările arată că 18–19°C înseamnă temperatura adecvată pentru majoritatea oamenilor. În dormitor să fie întuneric și liniște. Dacă nu e posibil, atunci gândiți-vă să folosiți o mască de ochi și dopuri de urechi.

Tipuri de probleme de somn

- Greutatea de a adormi este adesea cauzată de faptul că nu ne putem opri gândurile și grijile care ne umblă prin minte. Deseori este de vină anxietatea sau o emoție puternică, ca o furie, care nu a fost rezolvată în timpul zilei. Și emoțiile anticipative pot îngreuna adormitul. Printre cauzele fizice se numără indigestia, nervozitatea picioarelor și agitația produsă de alcool.
- Trezitul devreme dimineața și incapacitatea de a readormi poate fi un simptom de depresie și/sau anxietate. Poate să apară și după consumul exagerat de alcool sau cofeină.
- Trezitul frecvent în timpul nopții și incapacitatea de a readormi imediat este ceva obișnuit la persoanele mai în vârstă și pot fi legate de depresie și/sau anxietate.

- Alegeți un decor odihnitor, cu culori calde.
- Cu 1–2 ore înainte da a vă duce la culcare nu fumați, nu consumați mâncare în exces sau indigestă, cu conținut ridicat de grăsimi și mulți carbohidrați rafinați; nu beți alcool sau băuturi cu cofeină; nu urmăriți programe TV, nu citiți articole ori cărți care vă agită sau vă tulbură și nu faceți exerciții fizice energice. Faceți o baie caldă chiar înainte de a vă culca.
- Mâncați o gustare ușoară, care induce somnul (v. „Tratament"). Foamea vă poate împiedica să vă găsiți somnul sau vă poate trezi în timpul nopții ori dimineața devreme.
- În mod ideal, dormitorul ar trebui să fie un refugiu pașnic asociat somnului. Nu îl folosiți pentru activități ca lucratul și călcatul.
- Dacă nu adormiți la o jumătate de oră după ce v-ați dus la culcare, sculați-vă, mergeți în altă cameră și faceți altceva, cum ar fi yoga sau o lectură ușoară, până simțiți că vă vine somnul.
- Obișnuiți-vă să vă culcați și să vă sculați zilnic la aceleași ore. La nevoie, puneți deșteptătorul să vă trezească.
- Nu ațipiți pe parcursul zilei.
- Faceți zilnic exerciții măcar 30 de minute.
- Încercați — dacă nu sunteți obligat să lucrați în ture — să profitați din plin de lumina puternică a dimineții pentru a fi treaz, mai degrabă decât să dormiți în întuneric până la amiază. Variația naturală a intensității luminii pe parcursul celor 24 de ore are efecte puternice asupra glandei pineale din creier, care ajută la reglarea bioritmurilor noastre cotidiene. Dacă ne culcăm când este întuneric și suntem treji când este lumină, ne imprimăm un tipic sănătos somn–veghe.

Tratament

Gustări soporifice: Înainte de culcare o gustare ușoară, ușor digerabilă, poate împiedica senzația de foame să vă tulbure somnul. Mai mult, anumite alimente ori combinații de alimente pot induce somnul. Este vorba de cele bogate în carbohidrați, vitamina B, calciu, magneziu, acizi grași esențiali și aminoacidul triptofan, folosit de creier pentru a produce substanțe chimice care favorizează somnul (v. p. 76). Această combinație de nutrienți permite ca triptofanul să ajungă la creier și vă poate induce somnul în aproximativ o jumătate de oră. Iată câteva sugestii:

- Sandvici din pâine integrală cu salată verde.
- Cartof fiert și piure de conopidă amestecate cu puțin ulei de alune sau nuci.
- Banană felii cu curmale tăiate.
- Lapte cald cu biscuiți.

Dacă bănuiți că unele alimente nu vă priesc, eliminați-le din dietă câteva săptămâni, să vedeți dacă dormiți mai bine. Dacă vi se pare, de pildă, că brânza vă produce coșmaruri, mâncați doar în prima parte a zilei.

Fitoterapie: Plantele sunt adesea un pandant ușor la somniferele sub formă de pastile.

- Beți ceai din semințe de țelină înainte de culcare. Turnați 1 cană de apă clocotită peste 2 linguriță de semințe zdrobite și acoperiți.
- Dacă problemele de somn persistă, beți înainte de culcare o cană cu ceai de pasiflora sau valeriană. Puteți lua încă o cană din acest ceai dacă vă treziți în mijlocul nopții și nu puteți adormi la loc.

Hormonul somnului

Melatonina, hormonul din organism care induce somnul, poate fi cumpărată în multe țări.



Alimente soporifice
Este mai bine să mâncați gustări din pâine integrală, banane, salată verde, conopidă și curmale decât să numărați oile pentru a aduce somnul.

- Seara, înainte de culcare, relaxați-vă adăugând uleiuri esențiale sau ceai de plante în apa de baie. Uleiurile din flori de tei, levănțică, romaniță, olibanum, floare de portocal și trandafir sunt toate adecvate, la fel ca și ceaiurile din flori de tei, mușețel, iarba mâței, roiniță și hamei.
- Tinctura de sunătoare luată după instrucțiunile producătorului poate ajuta la somn.
- Puneți un amestec din plantele calmante și soporifice preferate în interiorul feței de pernă sau umpleți cu ele un săculeț din pânză și așezați-l aproape de cap, ca să-i inspirați mireasma în timpul nopții. Printre plantele calmante potrivite se numără levănțica, florile de tei, mușe-

Yoga pentru somn

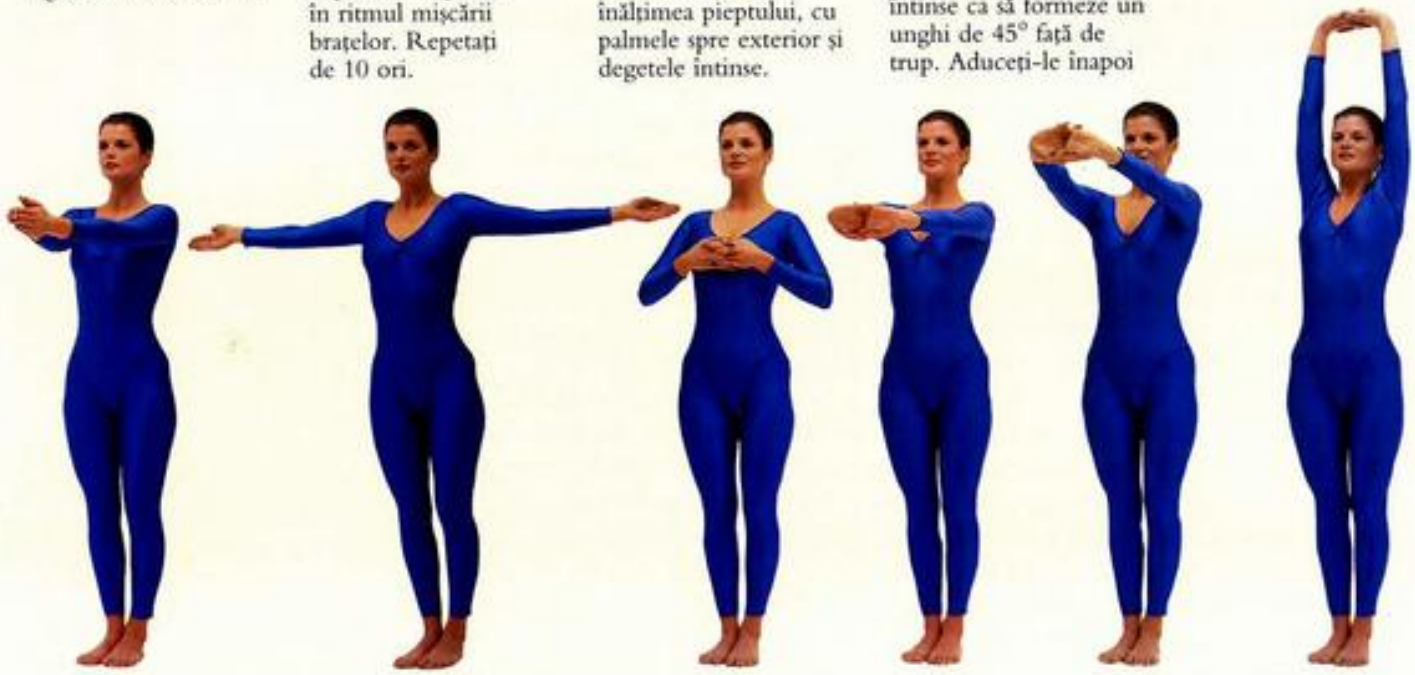
Aceste tehnici yoga simple vă pot ajuta dacă vă este greu să „ieșiți din priză" la culcare.

1 Stați în picioare cu brațele întinse în față la înălțimea umerilor, cu palmele una spre alta și degetele întinse înainte.

2 Întindeți brațele lateral în timp ce inspirați. Readuceți-le în poziția inițială când expirați. Respirați în ritmul mișcării brațelor. Repetați de 10 ori.

3 Stați cu palmele la piept și degetele împletite. În timp ce inspirați întindeți brațele în față la înălțimea pieptului, cu palmele spre exterior și degetele întinse.

Readuceți mâinile în poziția inițială în timp ce expirați. Repetați de 3 ori. Apoi încă o dată, dar acum ridicați brațele întinse ca să formeze un unghi de 45° față de trup. Aduceți-le înapoi la piept. Repetați, ridicând brațele deasupra capului. Repetați de 6 ori.



telul, iarba mâ
Atenție: Pentru s

Homeopatie: Î
veste cel mai bin
- Arsenicum: d
dormiți.
- Coffea: pentru
gânduri nedori
- Passiflora: pent

Esențe florale:
ajute în problem
tulburărilor de so
vi se pare că se p
care o aveți — d
groază, Mimulus
pentru îngrijorar
cături din remedi
închisă de 30 ml,
izvor și complet
Folosiți glicerină
probleme consun

Luați 4 picătu
direct pe limbă c
de izvor. Proceda
meselor sau a un
tămâni constatați
trei alte remedii î
la fel ca înainte.

Controlul stresu
bil, vă veți amelio
inevitabil, dar ex
Ore de relaxare,
antrenament de af

Lepetați,
rațele
apului.
le 6 ori.



țelul, iarba mâței, roinița și hameiul.
Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Homeopatie: Încercați remediul care se potrivește cel mai bine cu simptomele pe care le aveți:
- Arsenicum: dacă anxietatea vă împiedică să dormiți.
- Coffea: pentru o minte superactivă, plină de gânduri nedorite.
- Passiflora: pentru un somn agitat.

Esențe florale: Sunt remedii ușoare, menite să ajute în problemele emoționale și în tratamentul tulburărilor de somn. Alegeți o esență florală care vi se pare că se potrivește cu starea emoțională pe care o aveți — de exemplu, Rock Rose pentru groază, Mimulus pentru teamă sau turiță mare pentru îngrijorare (v. p. 29). Adăugați câte 2 picături din remediile alese la o sticluță de culoare închisă de 30 ml, pe trei sferturi plină cu apă de izvor și completați cu rachiu drept conservant. Folosiți glicerină în loc de rachiu dacă vă creează probleme consumul de alcool.

Luați 4 picături din amestec fie punându-le direct pe limbă cu ajutorul unei pipete, fie în apă de izvor. Procedați așa de patru ori pe zi înaintea meselor sau a unei gustări. Dacă după patru săptămâni constatați că nu vă ajută, adăugați până la trei alte remedii în mixtură și continuați să o luați la fel ca înainte.

Controlul stresului: Diminuând stresul, probabil, vă veți ameliora somnul. Uneori stresul este inevitabil, dar există căi pozitive de a-l aborda. Ore de relaxare, meditație, vizualizare, yoga sau antrenament de afirmare vă pot ajuta în controlul stresului. Și autohipnoza poate să dea rezultate. Aceste tehnici sunt propice mai cu seamă dacă ați folosit alimentele, țigările, alcoolul sau alte mijloace de recreație ca modalități de a face față tensiunii nervoase. Dacă nu puteți să vă descurcați singur cu stresul, apelați la medic sau la un consilier cu experiență.



Plante pentru somn
Mușețelul, pasiflora sau hameiul pot fi folosite pentru a prepara o băutură calmantă, fără cofeină, înainte de culcare.

Exerciții: Exercițiul regulat reduce anxietatea, îmbunătățește circulația și arde adrenalina sau alți hormoni stimulatori pe care îi produceți când sunteți stresat. Oricum, e preferabil să faceți gimnastică energică ziua, și nu seara, ca să nu fiți prea agitat pentru a mai putea dormi.

Când să apelați la medic

- Tulburările de somn durează mai mult de 1–2 săptămâni.
- Adormiți sau nu puteți funcționa adecvat în timpul zilei (mai cu seamă dacă munca necesită să fiți alert, în formă fizică sau bine coordonat).
- Vă temeți că oboseala vă afectează relațiile familiale.
- Suspectați că la baza tulburărilor de somn se află o boală, cum ar fi depresia sau anxietatea gravă.
- Aveți și simptome precum transpirație nocturnă, febră, frisoane, durere abdominală și de ceafă.

Vezi și:
Anxietate, Depresie, Indigestie, Nervozitatea picioarelor, Stres

Tuse

Tusea este un act reflex care servește la curățarea căilor respiratorii de surse de iritație și excesul de mucus. Pot provoca tuse aerul uscat sau plin de fum, gazele de eșapament, vaporii chimici, mucusul provenit din căile nazale și care se scurge în jos prin laringe sau prezența unei alergii sau infecții respiratorii. Tusea poate aduce mucus (flegmă) sau poate fi uscată.

Cea mai obișnuită cauză a tusei este o infecție a aparatului respirator superior — o răceală, o gripă sau bronșită. Acestea produc iritație și inflamarea peretelui interior al căilor respratorii superioare și, uneori, mucus, pe care tusea îl elimină sub formă de flegmă. Tusea seacă poate fi cauzată de astm, care îngustează bronhiolele, acest lucru fiind adesea rezultatul unei reacții alergice la o substanță prezentă în aer, precum polenul sau praful. Tusea este mai des întâlnită iarna și în zonele cu o poluare considerabilă a aerului.

Metode preventive

Cel mai important mijloc de a reduce riscul contractării tusei este evitarea fumatului. Evitați atmosfera plină de fum și insistați să păstrați la locul de muncă un aer neviciat de fum. Pe cât posibil, evitați spațile publice aglomerate în timpul epidemiilor de viroze sau gripe.

Puteți preveni tusea și prin stimularea sistemului imunitar: mențineți o dietă sănătoasă, cu multe alimente bogate în vitamina C, cum ar fi citricele, faceți zilnic exerciții fizice energice și învățati să controlați stresul (v. p. 344).

Tratament

Dacă aveți tuse cu flegmă, nu luați medicamente antitusive dintre cele care se găsesc fără rețetă în farmacii. Evitați și decongestivele, menite să usuce mucusul, și expectorantele, menite să elibereze flegma, deoarece nu există dovezi clare că ele sunt într-adevăr utile. În cazul tusei seci încercați unul dintre remediile naturale administrabile la domiciliu descrise la paginile 359 și 361, care pot contribui la reducerea iritației.



O băutură calmantă
Suc de lămâie cu miere într-un pahar cu apă fierbinte este un remediu verificat și eficace.

Cauze particulare ale tusei

- La sugari și copii mici tusea poate fi cauzată de bronșiol.tă (infecție virală a micilor canale din plămân).
- Bronșita acută (inflamația bronhiilor, căile respiratorii mari din plămân) are drept cauză o infecție virală sau bacteriană. Bronșita virală produce în general o tuse ușoară, cu flegmă minimă sau clară. Bronșita bacteriană, care necesită antibiotice, poate provoca o tuse mai gravă, cu flegmă vâscoasă, de culoare verde sau galbenă.
- Bronșita cronică, cu tuse persistentă productivă de multă flegmă, este aproape întotdeauna asociată cu fumatul.
- Infecțiile virale sau bacteriene ale plămânului, precum pneumonia sau tuberculoza, pot genera o tuse dureroasă, productivă.

Lichide: Pentru toate tipurile de tuse, beți multe lichide — cu precădere calde. Sucul de fructe, apa caldă sau ceaiul de coacăze negre nu numai că vor calma o tuse seacă, dar vor contribui și la eliberarea eventualei flegme. Evitați însă băuturile care conțin cofeină și alcool căci sunt diuretice, și deshidratarea face ca mucusul să fie mai greu de eliminat prin tuse. Este, de asemenea, recomandabil să aveți o dietă sănătoasă (v. pp. 9–12), cu cinci porții de legume și fructe zilnic.

Din coșul cu legume: Numeroase legume pot sta la baza unor remedii tradiționale pentru tuse, sub formă de sucuri, infuzii și cataplasme.

- Puteți folosi suc proaspăt de morcovi, care ajută la ruperea flegmei, sau de nap, care stimulează imunitatea și are efect antiseptic asupra sistemului respirator. Pentru a extrage sucul unui nap tăiați-l felii și lăsați-l câteva ore presărat cu zahăr.
- Presați bine praz fiert printr-un tifon curat pentru a extrage sucul. Beți sucul îndulcit cu miere, după gust.
- Tăiați felii o ceapă crudă, puneți peste ea miere și lăsați-o să stea peste noapte. A doua zi luați din două în două ore câte două linguriițe din sucul cepei. Puteți înlocui ceapa cu trei sau patru căței de usturoi tăiați mărunt, din care luați o linguriță din două în două ore.
- Beți infuzie de varză sau aplicați pe piept o cataplasmă cu frunze de varză (v. p. 364).



Legume prețioase
Sucurile extrase din morcovi, ceapă, praz și usturoi pot reduce sau opri tusea.

Fitoterapie: Anumite plante calmează inflamația căilor respiratorii, fluidizează mucusul, acționează împotriva infecției sau cresc imunitatea. Remediile care conțin echinacea pot stimula imunitatea, iar cele conținând soc contribuie la contracararea infecțiilor virale, care se află foarte adesea la baza tusei.

➢ *continuarea la p. 361*

Laringita difterică (crup)

Copilul bolnav de crup are o tuse răgușită și respiră greu din cauza inflamării și congestiei laringelui și a traheii. Laringita difterică se agravează de obicei noaptea și se produce mai ales iarna. Deși chinuitoare, boala, cauzată de o infecție virală sau bacteriană, nu este, de regulă, periculoasă. Aburii sunt cel mai bun remediu administrabil la domiciliu. Creați o atmosferă plină cu aburi cu ajutorul unui ibric de ceai, lăsând să curgă robinetul de apă caldă sau folosind un vaporizator electric. Remediul homeopatic Aconitum poate fi eficace. Belladonna poate fi de asemenea folosită pentru laringita difterică. Recurgeți la ajutor medical de urgență dacă tratamentul nu dă rezultate, iar copilul respiră greu și capătă o nuanță vineție în jurul buzelor.



Creșteți-vă rezistența la tuse

Exercițiile terapeutice asiatice pot ajuta contra predispoziției la tuse. Puteți încerca yoga, tai chi chuan sau chi kung. Practicate regulat, aceste forme ușoare de exerciții stimulează o respirație corectă și îmbunătățesc postura corpului. Totodată, ele relaxează tensiunea musculară din umeri, piept și abdomen, care însoțește deseori tusea, și vă ajută să faceți față stresului. Încercați exercițiul chi kung descris mai jos, cunoscut sub denumirea „sprijinirea cerului".



1 Stați relaxat, cu picioarele depărtate cât distanța dintre umeri, genunchii ușor îndoiți și capul în poziție neîncordată.

2 Întindeți brațele în față cu palmele în sus, ca și cum ați ține în mâini un obiect mare și ușor, ca de pildă o minge.

3 În timp ce inspirați ridicați încet brațele deasupra capului, cu podul palmelor în sus, și priviți în direcția acestora.

4 Expirați pe măsură ce vă coborâți brațele prin lateral, îndoind puțin genunchii. Repetați de 6 ori.

Unguraș
Încercați o infuzie din această plantă contra tusei. Puneți o linguriț de frunze uscate în ap clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute și adăugați mie



sau chi kung.
:tura corpului.
, și vă ajută să
ərului".



pe măsură ce vă
brațele prin lateral,
în genunchii.
6 ori.

- Pentru tuse cu flegmă beți ceiuri calde din plante care ajută la fluidizarea și eliminarea mucozităților: cimbru, nalbă mare, lumânărică sau isop.
- Pentru tuse uscată încercați o infuzie calmantă și antispasmodică, precum cea de plămânărică.
- Unghia găii și ciupercile reishi sub formă de capsule sau tinctură, precum și infuzie sau folosite în mâncăruri, pot ameliora, la rândul lor, o mulțime de tipuri de tuse.

Atenție: Pentru siguranță, vezi pp. 30–33.

Aromaterapie: Uleiurile esențiale pot ameliora tusea persistentă în afecțiuni de lungă durată, precum bronșita cronică.

Unguraș
Încercați o infuzie din această plantă contra tusei. Puneți o linguriță de frunze uscate în apa clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute și adăugați miere.



- Încercați inhalațiile de aburi, punând în apă câteva picături de ulei de eucalipt și/sau de mentă.
- Puneți câteva picături din uleiurile de mai sus pe o batistă sau un șervețel și inhalați vaporii.
- Pentru tuse cauzată de răceală sau de dureri de gât, calmați iritația din timpul nopții punând 2 picături de ulei de eucalipt sub pernă, pe o batistă. Sau puteți pune câteva picături de ulei într-un vaporizator (v. foto, p. 25).
- Faceți un amestec din uleiuri de cedru (3 picături), izmă (2 picături) și cajeput (1 picătură) la 2 linguriițe dintr-o loțiune neparfumată și masați cu acesta zona gâtului și a pieptului. Nu folosiți uleiul de cedru și de cajeput dacă sunteți în primele 20 de săptămâni de sarcină.

Când să apelați la medic

- O tuse ușoară nu se ameliorează într-o săptămână sau se agravează după trei zile.
- O tuse uscată durează mai mult de o lună.
- O tuse cronică se înrăutățește.
- Apare vreo schimbare în tusea de fumător.
- Tusea este dureroasă sau produce flegmă verde sau galbenă pe tot parcursul zilei.
- Dacă aveți temperatură.
- Dacă tusea apare după administrarea unor medicamente.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți tuse expectorantă cu firișoare de sânge.
- Aveți dureri în zona pieptului.
- Respirați cu greutate.
- Un sugar tușește.

Vezi și:
Astm, Dureri de gât, Pierderea vocii, Răceli

Ulcerații bucale

În gură sau pe limbă pot apărea mici pete albe, cenușii sau galbene, izolate sau în grupuri. Adesea foarte dureroase, ulcerațiile bucale afectează cam 20 la sută din populație. Sunt mai frecvente la persoanele cu un regim alimentar sărac sau care suferă de o infecție, ori la cele care sunt supuse la foarte mult stres.

ȘTIAȚI?
Puteți grăbi vindecarea ulcerațiilor bucale ținând pe ele un pliculeț rece și umed de ceai.

Apă de gură sărată
Adăugați o lingură de sare într-un pahar cu apă caldă și clătiți cu această soluție o dată sau de două ori pe zi. Poate să usture dacă ulcerația e proaspătă.



Cauzele multiple ale ulcerațiilor bucale, numite ulcerații aftoase, includ deficiența vitaminică, deranjamentele stomacale, sensibilitatea la anumite alimente, infecții, răni (provocate de mușcatul limbii sau obrazului sau de o proteză stricată). Ulcerațiile se produc mai ales dacă suntem obosiți sau sub influența stresului. Uneori ele pot fi simptome ale unei boli mai grave, cum ar fi tuberculoza, o infecție cu *Herpes simplex*, boala celiacă (intoleranță la gluten, o proteină din cereale), maladia lui Crohn, anemia sau leucemia.

Metode preventive

Consumați alimente sănătoase (v. pp. 9–12). Măriți-vă rezistența la infecții mâncând usturoi, ceapă, alimente bogate în vitamina C și flavonoide, precum și dintre cele conținând zinc. Limitați consumul de carbohidrați rafinați. Evitați să folosiți pastă de dinți cunținând un ingredient cum ar fi sulfatul de lauril de sodiu, deoarece acesta poate vătăma mucina protectoare din mucusul gurii.

Tratament

Leacuri din cămară: Calmați ulcerațiile bucale făcând gargară o dată sau de două ori pe zi cu:

- Ceai rece care are efect astringent.
- Ceai de salvie, care are proprietăți antiseptice, cicatrizante și astringente.

Aromaterapie: Uleiurile esențiale aromatice, ca cele de geraniu, levănțică, lămâie, smirnă sau arbore de ceai, au o acțiune benefică asupra ulcerațiilor cauzate de infecții virale sau bacteriene. Evitați uleiul de smirnă în primele 20 de săptămâni.

- Amestecați 5 picături de ulei de arbore de ceai cu 3 de lămâie, 2 de smirnă și 2 1/2 linguriță de ulei din semințe de struguri. Aplicați cu degetul pe ulcerații o dată la două ore.
- Puneți în 1/2 de pahar cu apă câte 1 picătură de ulei de arbore de ceai, de geraniu și de levănțică. Folosiți ca apă de gură de câteva ori pe zi.
- Adăugați câteva picături de ulei de arbore de ceai, de geraniu și de levănțică într-o cană de apă caldă și folosiți-o ca apă de gură de trei ori pe zi.

Când să apelați la medic

- Ulcerația din gură nu se vindecă în timp de două săptămâni sau crește în mărime într-o săptămână.
- Problema se repetă des.
- Credeți că problema e cauzată de un dinte sau de proteză (mergeți la dentist).
- Tușiți, aveți diaree sau tendința de a face infecții și în alte locuri.
- Luați medicamente noi.

Vezi și:
Herpes, Infecții cu candida, Probleme ale gingiilor



O compresă calmantă
Puneți puțină vată unei linguri de le înfășurați-o cu un Muiați lingura într de plante adecva (v. „Fitoterapie") în apă fierbinte și țineți-o pe och 5–10 minute.



Urcioare



Un mic abces în pleoapă, de obicei la rădăcina unei gene, un urcior face ca pleoapa să doară și să se umfle. Urcioarele apar mai ales când sunteți abătut sau obosit și în consecință mai predispus la infecții. Leacurile tradiționale pot calma durerea și grăbi procesul de însănătoșire.



O compresă calmantă
Puneți puțină vată în căușul unei linguri de lemn și înfășurați-o cu un bandaj. Muiați lingura într-un ceai de plante adecvat (v. „Fitoterapie") sau în apă fierbinte și țineți-o pe ochi 5–10 minute.

Urcioarele, care în mod normal nu sunt grave, se datorează infectării foliculului unei gene. Ele se vindecă în general fie spărgându-se și eliberând puroiul, fie dispărând treptat. Netratat, un urcior durează 7–10 zile. Tratamentele urmăresc să facă urciorul să scadă sau să se spargă, să oprească răspândirea infecției și să creeze imunitate față de infecții viitoare.

Metode preventive

Îmbunătățiți-vă rezistența la infecții prin exerciții regulate, o dietă sănătoasă și controlul stresului. Urcioarele sunt contagioase, așa că o persoană afectată nu are voie să folosească prosoapele sau lenjeria cu alții și ar trebui să le schimbe zilnic. Dacă locuiți cu cineva care are o infecție bacteriană de orice tip, aveți grijă să nu duceți mâna la ochi după ce ați atins persoana; mai întâi spălați-vă bine.

Tratament

Nu încercați să stoarceți puroiul dintr-un urcior. Dacă se sparge de la sine, ștergeți cu grijă orice scurgere.

Fitoterapie

- Mâncați 2 căței de usturoi crud pe zi pentru a vă spori imunitatea.
- Faceți un ceai fierbinte din una dintre următoarele plante: silur (care ajută la calmarea oricărei infecții din jur), brusture sau gălbenele (ambele contracarând infecția). Puneți o compresă așa cum se descrie în ilustrație. Repetați din două în două ore.
- În plus, beți 2 căni pe zi cu ceai de echinacea, brusture, hydrastis, lipicioasă și mentă pentru a vă crește imunitatea.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

De la farmacie: Luați suplimente zilnice de vitamina C, flavonoide și untură de pește (pentru acizii grași omega-3) spre a combate infecția.

Homeopatie

- Pulsatilla: pentru un urcior incipient și pentru urcioare repetate, cu puroi galben.
- Silicea: pentru a face urciorul să coacă, dacă Pulsatilla nu ajută.

Când să apelați la medic

- Urciorul nu a spart și nici nu a scăzut după trei zile.
- Suferiți de urcioare repetate.
- Urciorul se mărește.
- Ochiul este și el roșu sau are o scurgere.

Vezi și:
Abcese și furuncule

Vânătăi

Majoritatea vânătăilor se datorează unor lovituri sau căzături minore şi dispar după numai câteva zile. Totuşi, ele pot produce durere, mai ales dacă locul este apăsat sau lovit. Puteţi împiedica formarea unei vânătăi sau cel puţin să reduceţi gravitatea ei dacă vă aplicaţi singur un tratament pe zona afectată imediat după producerea loviturii.

ŞTIAŢI?

Lămâile, ardeii, căpşunele şi strugurii conţin pigmenţi de plante aparţinând marii familii a flavonoidelor. Aceşti pigmenţi potenţează acţiunea vitaminei C în corp, întărind vasele de sânge şi prevenind învineţirea. Asiguraţi-vă că aportul de vitamina C şi flavonoide este adecvat. Cinci porţii de legume şi fructe ar trebui să vă asigure nevoile zilnice.

Vânătaia este o zonă de piele depigmentată, care apare de obicei după ce o lovitură deteriorează micile vase de sânge (capilare). La început, sângele care se scurge din capilare face vânătaia neagră sau albăstruie. Apoi, când sângele se opreşte, vânătaia devine galbenă, verzuie sau vineţie.

Tratament

Intervenţie imediată: Aplicaţi peste leziune o compresă rece cât mai curând posibil. Muiaţi o batistă în apă rece ca gheaţa şi aplicaţi-o pe zona afectată timp de 10 minute sau folosiţi o pungă cu mazăre congelată învelită într-un şervet. Pentru reducerea învineţirii, luaţi una sau două granule din remediul homeopatic Arnica 30CH cât mai curând posibil. Repetaţi doza o dată la 15 sau la 60 de minute, în funcţie de gravitatea leziunii, şi continuaţi să luaţi câteva doze. De asemenea, aplicaţi unguent sau cremă cu arnica, dacă rana nu e deschisă.

Fitoterapie: O serie de plante ajută la reducerea gravităţii unei vânătăi.

- Dacă nu e o rană deschisă sau o zgârietură, faceţi o compresă cu tătăneasă muind nişte tifon în ceai de tătăneasă şi ţinându-l pe zona afectată timp de 1 oră. Faceţi ceaiul turnând 1/2 l de apă fiartă peste 30 g de tătăneasă uscată (sau 60 g de plantă verde), infuzaţi timp de 10 minute, apoi strecuraţi. (Nu beţi ceaiul.)
- O cataplasmă cu frunze de varză are un efect calmant. Luaţi frunzele cele mai verzi ale verzei şi îndepărtaţi nervurile. Încălziţi frunzele în apă fierbinte, apoi stoarceţi-le şi întindeţi-le cu un făcăleţ pentru aluat. Puneţi câteva frunze pe vânătaie şi legaţi-le cu bandaj sau bandă adezivă. Schimbaţi cataplasma la câteva ore.
- Unguentul cu gălbenele şi hamamelisul distilat sunt remedii tradiţionale pentru vânătăi, amândouă ajutând la oprirea sângerării de sub piele.

Atenţie: Pentru siguranţă, v. pp. 30–33.

Aromaterapie: Amestecaţi 5 picături de ulei de măghiran şi câte 2 de ulei de smirnă (nu folosiţi în primele 20 de săptămâni de sarcină) şi de muşeţel cu 5 linguriţe de ulei sau loţiune cu gălbenele. Aplicaţi pe pielea fără răni deschise cât mai curând după lovire şi repetaţi din oră în oră după ce durerea începe să cedeze.

Când să apelaţi la medic

- Vânătăile apar fără nici un motiv clar.
- Decolorarea pielii este însoţită de dureri şi inflamaţii severe.
- Vânătaia nu dispare după o săptămână.

Vezi şi:
Întinderi şi luxaţii

Îmbunătăţirea fluxului sangvin
Luaţi în serios importanţa unei jumătăţi de oră de exerciţii zilnice: mers pe jos, înot sau ciclism. Întăresc venele şi stimulează circulaţia.



Vene varicoase

Prea multă presiune în interiorul venelor poate dăuna valvelor şi duce la o acumulare de sânge care le umflă sau le face varicoase. Se poate întâmpla aşa cu orice venă, dar cel mai adesea sunt afectate venele superficiale de pe picioare. Schimbându-vă stilul de viaţă şi folosind remedii naturiste, puteţi evita să ajungeţi la operaţie.



Îmbunătăţirea fluxului sangvin
Luaţi în serios importanţa unei jumătăţi de oră de exerciţii zilnice: mers pe jos, înot sau ciclism. Întăresc venele şi stimulează circulaţia.

Într-o venă normală a piciorului, valvele opresc sângele să curgă înapoi, în josul piciorului, sub forţa gravitaţiei. Când aceste valve nu mai lucrează eficient, sângele se aglomerează şi dilată venele, făcând ca acelea aflate chiar sub piele să devină vineţii şi umflate, mai cu seamă pe spatele gambelor şi pe partea interioară a picioarelor. Sunt persoane care nu au simptome suplimentare, dar unora li se umflă picioarele şi gleznele, unele au dureri de picioare, mâncărimi şi, în cazurile grave, eczeme sau ulceraţii.

O persoană din cinci ajunge la vene varicoase. Femeile sunt de patru ori mai afectate decât bărbaţii, şi afecţiunea tinde să fie ereditară. Alţi factori care cresc riscul de a ajunge la vene varicoase sunt o dietă sărăcăcioasă, prea puţin exerciţiu fizic, statul sau şezutul îndelungat fără a ne mişca şi excesul de greutate. Şi sarcina măreşte riscul, din cauza unei creşteri a volumului de sânge şi a uterului lărgit care apasă asupra venelor abdominale, mărind presiunea în venele picioarelor.

Metode preventive

Pentru a reduce riscul de vene varicoase:

- Oricând este posibil, evitaţi să staţi mult timp în picioare sau aşezat fără să vă mişcaţi.
- Pierdeţi excesul de greutate.
- Îmbunătăţiţi-vă circulaţia prin activitate zilnică, de exemplu, mersul pe jos.
- În timpul unui zbor lung cu avionul, ridicaţi-vă şi mişcaţi-vă 10 minute o dată la 1–2 ore.
- Când şedeţi, ridicaţi picioarele, dacă se poate.
- Dacă picioarele sunt obosite sau vă dor, odihniţi-le ridicându-le peste nivelul şoldurilor.
- Aveţi grijă ca şosetele, ciorapii, colanţii şi portjartierul să nu fie prea strânse.

Tratament

Măsuri generale: Ţineţi seama de măsurile de precauţie de mai sus, dar şi de următoarele:

- Nu staţi imobil prea mult timp, mai cu seamă pe căldură. Dacă trebuie să staţi mult în picioare, strângeţi şi relaxaţi frecvent muşchii gambelor pentru a împiedica acumularea sângelui în vene şi umflarea lor.
- Când şedeţi, nu lăsaţi marginea scaunului să stranguleze fluxul sangvin, intrându-vă în coapse, şi nu staţi picior peste picior.
- Purtaţi dresuri elastice speciale.

Dietă: Mâncaţi cel puţin 5 porţii pe zi de legume şi fructe. Citricele sunt bogate în nutrienţi care ajută la menţinerea forţei şi elasticităţii pereţilor venelor, conţinând vitamina C, silice şi flavonoide (pigmenţi vegetali). Fructele de pădure, cireşele şi vişinele, bogate în flavonoide roşii şi purpurii, numite proantocianidine, şi hrişca, bo-

gată în alt flavonoid care întărește venele, numit rutină, sunt și ele valoroase.

Mâncați multe alimente bogate în fibre, ca orezul nedecorticat și cerealele integrale. Ajută la prevenirea constipației și a presiunii ce rezultă de aici, din apăsarea asupra venelor picioarelor.

Leacuri din cămară: Oțetul de mere are proprietăți astringente și conține flavonoide care pot reduce umflarea și inflamarea venelor. Aplicați dimineața și seara pe venele varicoase.

De la farmacie: Ar trebui să luați zilnic suplimente de vitaminele C și E, proantocianidine, rutină, silice și zinc.

Fitoterapie: Proprietățile astringente și antiinflamatorii ale mai multor plante — unele luate

Yoga ca urgență

Făcând regulat exerciții yoga, stimulați circulația și îmbunătățiți drenarea lichidului din țesuturi și a limfei, putând împiedica astfel ca venele varicoase să se agraveze. Posturile yoga răsturnate, ca acestea de mai jos, sunt cele mai adecvate în acest scop, dar nu ar trebui să le încercați dacă suferiți de hipertensiune arterială netratată sau dacă există posibilitatea să aveți cheaguri de sânge în picioare.

Poziția de odihnă

Încercați această poziție pentru a vă alina simptomele dacă sunteți începător în a practica yoga.

Stați pe spate cu fesele pe o pernă, cam la 50 cm de perete. Sprijiniți-vă picioarele de perete și respirați încet și adânc. Stați așa 5 minute.



Stând pe umeri

Această postură poate ajuta la reducerea presiunii din interiorul venelor picioarelor. Dacă sunteți începător în a practica yoga, nu o încercați decât sub supravegherea unui profesor experimentat.

1 Stați pe spate cu picioarele împreunate și mâinile cu palmele în jos, sprijinite lateral. Când inspirați, împingeți în palme și ridicați încet picioarele, până ajung sus, peste cap. Ridicați șoldurile de la podea și sprijiniți zona lombară a spatelui cu mâinile, cât mai jos. Aceasta este postura semistând pe umeri.



2 În timp ce expirați, aduceți picioarele în poziție verticală și îndreptați coloana în postura stând complet pe umeri. Rămâneți așa cam 20 de respirații. Relaxați-vă îndoind genunchii și lăsând încet picioarele la podea.



intern, altele a
marea simptom
- Pentru a to
confortul, u
dintre urmă
melis distila
gălbenele în
distilat sau c
nu este crăpa
- Alinați venel
să rece făcută
benele într-o
- Pentru a int
circulația, lu
sau ginkgo bi
te afinele și g
- Pentru a alin
coase aplicați
Nu folosiți a
lea crăpată.

Atenție: Pentru
v. pp. 30–33.

Hidroterapie

- Folosiți com
ve calde și r
fiecare să acți
cunde și repe
de trei ori. Î
deauna cu
acest tratame
- Stropiți-vă pi
rece timp de
două ori pe
reduce inflan
disconfortul.

intern, altele aplicate extern — se pretează la calmarea simptomele venelor varicoase.

- Pentru a tonifica venele și a reduce disconfortul, udați zona afectată cu una dintre următoarele plante: doar hamamelis distilat, 4 picături de tinctură de gălbenele într-o lingură de hamamelis distilat sau ceai de tătăneasă (dacă pielea nu este crăpată) sau de gălbenele răcit.
- Alinați venele dureroase aplicând o compresă rece făcută din 2 linguriţe de tinctură de gălbenele într-o cană cu apă rece.
- Pentru a întări pereții venelor și a îmbunătăți circulația, luați o doză zilnică de gotu kola și/sau ginkgo biloba. Pot fi, de asemenea, eficiente afinele și ghimpele.
- Pentru a alina durerea cauzată de venele varicoase aplicați unguent cu tătăneasă. Nu folosiți acest unguent pe pielea crăpată.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.



Un leac astringent
Hamamelis este o plantă originară din America de Nord. Aplicat extern, extractul său distilat produce vasoconstricție, reducând astfel umflăturile.

Aromaterapie: Preparați un ulei de masaj tonifiant și calmant pentru venele varicoase, adăugând 3 picături de ulei de chiparos, 2 de ulei de santal și una de ulei de mentă la 5 linguriţe de ulei de migdale dulci sau loțiune de gălbenele. Eliminați uleiul de chiparos dacă sunteți în primele 20 de săptămâni de sarcină. Dimineața și seara ridicați picioarele și întindeți mixtura pe vene, cu mișcări ascendente.

Homeopatie

- Hamamelis: pentru vene învinețite și dureroase, care dau senzația că pocnesc. Acest leac poate fi folosit și sub formă de unguent, pentru masarea venelor umflate.
- Vipera: pentru vene inflamate (flebită).

Hidroterapie

- Folosiți comprese alternative calde și reci, lăsând-o pe fiecare să acționeze 30 de secunde și repetând procedeul de trei ori. Încheiați întotdeauna cu cea rece. Faceți acest tratament o dată pe zi.
- Stropiți-vă picioarele cu apă rece timp de două minute de două ori pe zi pentru a reduce inflamația și a alina disconfortul.



Tonic pentru circulație
Castanul sălbatic (sau porcesc) are proprietăți antiinflamatorii și tonifică pereții venelor. Unguentul sau tinctura trebuie folosite numai la indicația unui specialist.

Când să apelați la medic

- Venele varicoase dor sau sângerează.
- Picioarele sunt umflate, inflamate sau cu ulcerații.

Cereți urgent ajutor dacă:

- Aveți dureri toracice sau vă pierdeți brusc suflul.

Vezi și:
Dermatite, Hemoroizi, Probleme ale pielii

Viermi intestinali (Oxiuri)

Infestarea intestinelor cu acești viermi minusculi este o cauză comună a iritațiilor anale la copii. Deși ideea de a avea acești paraziți este neplăcută și, poate, jenantă, oxiurii constituie un risc minor pentru sănătate. Deoarece infestarea se transmite ușor, toți membrii familiei ar trebui să facă tratament în același timp.

ȘTIAȚI?

Ouăle viermilor pot supraviețui în afara corpului omului timp de 2–3 săptămâni. Curățați în fiecare dimineață cu aspiratorul patul și în jurul lui pentru a îndepărta aceste potențiale surse de reinfestare.

Oxiurii arată ca niște firicele de ață de 1 cm lungime. Femelele își depun ouăle noaptea, iar mișcările lor duc la mâncărimile caracteristice din timpul nopții. Ouăle sunt prea mici ca să fie văzute cu ochiul liber, dar dacă copiii se scarpină, adună ouă sub unghii. Dacă își duc după aceea degetele la gură, ouăle încep să se deplaseze de acolo spre intestine, unde ajung la maturitate, formează viermi și reiau ciclul. Ouăle pot trăi un timp și în afara corpului, pe așternut, pe podea sau pe alte suprafețe.

Tratament

Igienă generală: Luați aceste măsuri pentru a preveni reinfestarea și aveți grijă ca alți membri ai familiei afectați să procedeze la fel.

- Purtați în pat mănuși de bumbac. Dacă vă scărpinați în somn, mănușile vă vor feri să adunați ouă sub unghii.
- Tăiați-vă unghiile scurt.
- Spălați-vă pe mâini și frecați unghiile după ce mergeți la toaletă și înainte de masă.
- Spălați pijamalele, mănușile și așternutul zilnic la cea mai înaltă temperatură posibilă.

Eliminarea infestării: Pregătiți 1/2 l de ceai de plante, o parte pelin, o parte mentă și o parte anason. Îndulciți-l cu miere, melasă sau suc de fructe. Beți o cană din acest amestec înainte de micul dejun, apoi încă una de 2–3 ori în cursul zilei, înainte de masă. Faceți acest tratament timp de o săptămână și repetați-l după o pauză de 2 săptămâni. Nu-l folosiți dacă sunteți însărcinată. Consultați un specialist în plante medicinale în legătură cu doza pentru copii.

Atenție: Pentru siguranță, v. pp. 30–33.

Dietă

- Radeți un morcov și mâncați-l amestecat cu o lingură de semințe de dovleac la micul dejun.
- Mâncați ceapă, mere și nuci de cocos crude sau adăugați ardei roșu și cimbru proaspăt ori uscat în mâncare ca să ajutați la omorârea viermilor.
- Adăugați 1–2 căței de usturoi pisat în puțin lapte cald sau într-o linguriță de miere și mâncați-l o jumătate de oră înainte de micul dejun.

Calmarea simptomelor: Aplicați noaptea o alifie în zona anală. Folosiți unguent cu gălbenele sau cu pelin. Sau amestecați 2 picături de ulei de levănțică, de eucalipt, de cimbru sau de arbore de ceai cu 50 g de vaselină încălzită și lăsați-le să se răcească.

Când să apelați la medic

- Tratamentele de mai sus nu au efect după câteva zile.

Vezi și: Probleme anale

Test pentru viermi intestinali

Puteți diagnostica deseori situația folosind metoda benzii transparente: Prindeți o bucată de bandă cu partea adezivă chiar la capătul anusului seara la culcare. Dimineața puteți vedea viermișorii albi lipiți de bandă.

Glosa

Acest glosar vă d
din medicina co
pe care îi puteți
în oricare alta.
Cuvintele scrise
articole din glosa

Acidophilus
Lactobacillus acido
ce se găsește în i
sub forma unor
ajută la menține
al microorganism
înmulțirea în exc
microscopice, p
provoacă aftele.

Acizi grași esen
Acizii grași (v. G
creștere și alte pr
fabricați de corp
Acizii grași omeg
acidul linoleic (c
și semințe, ca și
acestea, în fasole
circulația sangvin
Acizii grași omeg
alfa-linolenic (gă
semințele de in și
obținute din ele,
broccoli și în cer
importanți.

Adaptogene
Remedii obținut
care ajută la regl
și la restabilirea u
De exemplu, gin
secretării HORM

Aerobic
În sens literal, „c
se referă de obice
fac să respirați ad
cardiac, crescând
plămânilor.

Glosar de termeni

Acest glosar vă dă definițiile unor termeni din medicina convențională și cea naturistă, pe care îi puteți întâlni în această carte sau în oricare alta.
Cuvintele scrise cu majuscule trimit la alte articole din glosar.

Acidophilus
Lactobacillus acidophilus — BACTERIE benefică ce se găsește în iaurtul neconservat și sub forma unor suplimente. Această bacterie ajută la menținerea unui echilibru corect al microorganismelor din intestin și previne înmulțirea în exces a unor ciuperci microscopice, precum *Candida albicans*, care provoacă aftele.

Acizi grași esențiali
Acizii grași (v. GRĂSIMI) necesari pentru creștere și alte procese, care nu pot fi fabricați de corp și trebuie incluși în dietă. Acizii grași omega-6, care se găsesc în acidul linoleic (conținut în nuci, cereale și semințe, ca și în uleiurile obținute din acestea, în fasole și avocado) sunt vitali pentru circulația sangvină și pentru piele. Acizii grași omega-3, derivați din acidul alfa-linolenic (găsit în pește gras, fasole, nuci, semințele de in și de dovleac, ca și în uleiurile obținute din ele, în uleiul de rapiță, în broccoli și în cereale integrale) sunt la fel de importanți.

Adaptogene
Remedii obținute în general din plante, care ajută la reglarea sistemelor organismului și la restabilirea unui echilibru corect. De exemplu, ginsengul ajută la echilibrarea secretării HORMONILOR DE STRES.

Aerobic
În sens literal, „care cere oxigen". Termenul se referă de obicei la exercițiile fizice care vă fac să respirați adânc și vă măresc ritmul cardiac, crescând astfel capacitatea inimii și a plămânilor.

Alergen
Substanță inofensivă în mod normal, dar care declanșează o reacție alergică în SISTEMUL IMUNITAR al unei persoane sensibile. Majoritatea alergenelor sunt PROTEINE, cele mai obișnuite fiind polenul, pulberile microscopice de acarieni, părul și puful animalelor.

Alergie
Stare în care SISTEMUL IMUNITAR răspunde defensiv la o substanță inofensivă în mod normal, provocând simptome ca erupții ale pielii, dificultăți de respirație, mâncărimi ale ochilor și nas care curge.

Aminoacizi
Elementele din care sunt construite PROTEINELE și de care organismul are nevoie pentru refacerea celulelor și pentru controlul metabolismului. Organismul este capabil să fabrice singur câțiva aminoacizi, dar alții îi sunt furnizați de alimente, precum carnea, peștele și produsele lactate.

Anticorpi
Molecule de PROTEINE care circulă în fluxul sangvin, ce se prind de particulele potențial dăunătoare (ca virușii) și ajută la distrugerea lor. Ei fac parte din SISTEMUL IMUNITAR.

Antioxidanți
Compuși care ajută la contracararea răului cauzat organismului de RADICALII LIBERI și conferă astfel protecție împotriva infecțiilor și anumitor forme de cancer. Vitaminele A, C și E și MINERALELE seleniu și zinc sunt antioxidanți, ca și unii compuși fitochimici găsiți în unele fructe bace, în ceaiul verde și în alte alimente de origine vegetală.

Antiseptic
Substanță care neutralizează sau distruge BACTERIILE și alte microorganisme de pe piele sau de pe obiecte, prevenind răspândirea infecției.

Astringent
Substanță care usucă țesuturile corpului, diminuând orice secreție, scurgere sau sângerare.

Atopie
Tendință moștenită de a dezvolta stări alergice precum astmul, rinita alergică sau eczema (dermatita).

Bacterii
Organisme microscopice. Unele tipuri trăiesc în organism fără a face rău, și chiar sunt esențiale pentru procese ca digestia. Altele declanșează îmbolnăviri, de la banala gastroenterită și până la mai puțin obișnuita meningită.

Carbohidrat
Component al alimentelor de origine vegetală, producătoare de energie, și care constă din zaharuri și amidonuri. Carbohidrații rafinați (din grăunțe cărora li s-au îndepărtat fibrele) sunt scindați și absorbiți rapid în fluxul sangvin. Carbohidraților complecși — din legume și din grăunțe de cereale neprelucrate — le trebuie mai mult timp pentru a fi digerați, și astfel își eliberează mai lent conținutul de zaharuri.

Carcinogen
Sinonim cu cancerigen (care favorizează cancerul). Printre cele mai cunoscute carcinogene se numără lumina ultravioletă, azbesturile și substanțele chimice prezente în fumul de țigară.

Cereale integrale
Grăunțe neprelucrate de cereale, care conțin germenii și învelișurile lor și care păstrează mai mult din valoarea lor nutrițională inițială, precum și FIBRELE naturale. Cerealele integrale sunt digerate mai încet decât cele prelucrate și își eliberează CARBOHIDRAȚII după o perioadă mai lungă de timp, ceea ce ajută la prevenirea fluctuațiilor excesive ale ZAHĂRULUI ÎN SÂNGE. Sursele obișnuite de cereale integrale sunt orezul brun, pâinea și pastele făinoase fabricate din cereale integrale.

Glosar de termeni

Colagen
PROTEINĂ componentă a ţesutului conjunctiv, găsită pretutindeni în corp, în oase, cartilaje, tendoane, ligamente şi piele. Devine mai puţin elastică o dată cu înaintarea în vârstă.

Decoct
Ceai din plante preparat prin fierberea în apă la foc mic a rădăcinilor sau a părţilor dure ori lemnoase ale unei plante.

Distensie
Umflare sau balonare, îndeosebi a abdomenului, datorată unei INFLAMAŢII, reţenţiei de fluide sau producerii excesive de gaze.

Diuretic
Substanţă care stimulează creşterea cantităţii de urină.

Drojdie
Ingredient al multor produse de brutărie şi băuturi alcoolice, care poate provoca anumitor persoane simptome specifice SENSIBILITĂŢII LA ALIMENTE. O dietă bogată în drojdie poate să facă greu vindecabilă o infecţie cu candida. Drojdia de bere este o sursă valoroasă de vitamine B şi de MINERALE, precum cromul şi seleniul.

Electrolit
Element esenţial pentru funcţionarea normală a celulelor — sodiu şi potasiu. Nivelurile sale pot scădea mult în cazul unei pierderi excesive de lichide prin sudoare, urină sau scaune.

Endorfine
Grup de NEUROTRANSMITĂTORI produşi de creier, care diminuează reacţia la durere. Endorfinele conferă o senzaţie de stare bună şi au funcţia de a regulariza temperatura corpului.

Energie
Pentru mulţi practicieni ai terapiilor asiatice, „forţa vieţii" (*chi*, *qi* sau *prana*) este aceea care circulă în tot corpul printr-o reţea de canale denumite MERIDIANE în medicina chineză şi *nadi*-uri (*nadi* la singular) în medicina ayurvedică. Yoga, preso- şi acupunctura urmăresc să reechilibreze fluxul de energie.

Esofag
Tubul care porneşte din spatele gâtlejului, până în stomac. Un reflux în esofag al conţinutului acid al stomacului poate provoca o inflamaţie a învelişului esofagian.

Estrogeni
HORMONI sexuali secretaţi de ovare, glandele suprarenale şi ţesutul gras, care declanşează dezvoltarea tipic feminină la pubertate şi pregătesc lunar mucoasa uterină. Nivelurile lor se modifică în timpul ciclului menstrual, iar producerea lor încetează la menopauză. Şi organismul bărbaţilor produce o cantitate mică de estrogeni.

Fibre
Denumite uneori polizaharide fără amidon sau furaj, ele constituie partea nedigerabilă a plantelor comestibile, care asigură consistenţa scaunelor. Fibrele ajută la funcţionarea adecvată a sistemului digestiv şi pot oferi oarecare protecţie împotriva unor boli ale intestinului gros, a cancerului de sân şi bolii cardiace. Există două tipuri de fibre: solubile şi insolubile. Cele solubile, pe care apa le moaie, se găsesc în legume, fructe şi vegetale. Cele insolubile, găsite în principal în cereale integrale, în orez brun şi tărâţe, trec prin sistemul digestiv în mare măsură nemodificate.

Fitoestrogeni
Compuşi prezenţi în mod natural în alimente de origine vegetală, care imită acţiunea anumitor HORMONI (ca ESTROGENII) din corp sau pot face să scadă unele niveluri hormonale excesiv de ridicate. Surse bune de fitoestrogeni sunt fasolea soia şi alte tipuri de fasole, seminţele, reventul, feniculul şi ţelina.

Flavonoizi
Pigmenţi răspunzători cel mai adesea de coloritul intens al unor fructe şi vegetale. Flavonoizii sunt ANTIOXIDANŢI importanţi. Acţiunea lor este amplificată de vitamina C.

Fobie
O teamă, adesea paralizantă, de lucruri sau activităţi care nu reprezintă o ameninţare reală. Motivele temerii se află în subconştient. Factorii declanşatori cei mai obişnuiţi sunt înălţimile, spaţiile închise, vorbitul în public, tunetele, şoarecii, şerpii şi păianjenii. Terapia prin expunere controlată împreună cu terapia cognitivă, care să ajute înţelegerea, au adesea succes.

Glandă pituitară
Situată în creier, în spatele cavităţii nazale, pituitara produce HORMONI importanţi, precum hormonul de creştere, şi controlează totodată producerea de hormoni de către majoritatea glandelor endocrine.

Glutamat monosodic
Potenţator al aromei, des utilizat în bucătăria chineză. Poate provoca unor persoane balonare şi dureri de cap.

Gluten
PROTEINĂ prezentă în majoritatea cerealelor — grâu, orz, secară, ovăz — şi în alimentele care le conţin, ca pâinea, prăjiturile, plăcintele şi pastele făinoase. Persoanele care manifestă intoleranţă la gluten nu pot să-l digere şi trebuie să ţină o dietă specială pentru a-şi proteja intestinele. Intoleranţa la gluten poate duce la boală celiacă, probleme de fertilitate, anemie şi chiar cancer.

Grăsimi
Cea mai concentrată sursă alimentară de energie. Anumite grăsimi (ACIZI GRAŞI ESENŢIALI) trebuie să intre în organism prin dietă. Altele circulă prin sânge sau sunt înmagazinate în organism. Grăsimile din

alimentație se împart în două grupe mari: saturate și nesaturate. Grăsimile saturate sunt solide la temperatura camerei și provin din surse animale — carne grasă, unt și brânzeturi. Consumul excesiv de asemenea grăsimi poate duce la grave probleme medicale, ca boli de inimă, atac cerebral și obezitate. Grăsimile nesaturate se împart, la rândul lor, în grăsimi polinesaturate și grăsimi mononesaturate. Ambele tipuri sunt lichide la temperatura camerei. Uleiurile vegetale și peștii grași conțin grăsimi nesaturate. Ele implică mai puține riscuri pentru sănătate decât grăsimile saturate.

Hormoni
Substanțe chimice eliberate în fluxul sangvin de glandele endocrine pentru a stimula celulele sau țesuturile să îndeplinească anumite acțiuni. Ei controlează numeroase procese ale corpului — de la creștere până la reproducere. Orice nivel hormonal necorespunzător sau orice dezechilibru hormonal poate duce la boală.

Hormoni de stres
HORMONII adrenalină și cortizol secretați de glandele suprarenale atunci când creierul semnalează pericolul unui stres fizic sau psihic. Ei decuplează procesele neesențiale ale organismului, ca digestia, și le amplifică pe cele necesare pentru „luptă sau fugi", ca respirația și ritmul cardiac.

Inflamație
Umflare, roșeață, fierbințeală și sensibilitate a unei zone a corpului lezată sau bolnavă. Aceste schimbări reprezintă răspunsul SISTEMULUI IMUNITAR la lezare sau infecție, și au rolul de a proteja și reface țesuturile afectate.

Infuzie
Ceai din plante preparat prin cufundarea frunzelor și florilor unei plante în apă fierbinte.

Legume și leguminoase
Mazărea, fasolea, lintea și arahidele, toate, conțin CARBOHIDRAȚI complecși care sunt scindați până la nivelul de glucoză de sistemul digestiv. De asemenea, ele sunt surse de PROTEINE și de FITOESTROGENI și au un conținut ridicat de FIBRE.

Mantră
Cuvânt sau propoziție scurtă repetată silențios în timpul meditației pentru a vă ajuta să vă concentrați mintea și să înlăturați distragerea gândurilor și anxietățile.

Melatonină
HORMON produs de glanda pineală din creier, ca reacție la întuneric. Melatonina este un derivat al unui NEUROTRANSMIȚĂTOR numit serotonină. Ea induce somnolență și somn, dar nivelurile sale normale sunt tulburate de schimbarea fusului orar sau de munca în schimbul de noapte.

Membrană mucoasă
Strat de celule care căptușește deschiderile corpului „în afară": gura, nasul, uretra și vaginul. Secrețiile acestor celule fac parte din mijloacelor de apărare ale corpului împotriva infecției.

Meridiane
Cele 14 canale prin care circulă în corp ENERGIA sau *qi*-ul, după cum susțin tehnicile de vindecare asiatice.

Metabolism
Procesul prin care celulele corpului transformă hrana în energie. Viteza metabolismului diferă de la o persoană la alta. Exercițiile fizice o fac să crească. O dietă săracă în calorii o încetinește, la fel ca și hipotiroidia.

Micronutrienți
Compuși, ca unele VITAMINE și MINERALE, necesari corpului în foarte mici cantități și care sunt furnizați de o dietă variată.

Minerale
Substanțe anorganice care, pentru starea bună a sănătății, sunt absolut necesare ca NUTRIENȚI. Unele minerale, cum ar fi calciul, se găsesc în corp în mari cantități. Altele, ca de exemplu cromul, sunt prezente doar ca urme.

Neurotransmițători
Mesageri chimici eliberați de celulele nervoase, care fac posibil ca un semnal electric să traverseze golul dintre o celulă nervoasă și următoarea.

Nutrienți
Compuși chimici absolut necesari pentru întreținerea vieții, obținuți din alimentație. Această categorie include PROTEINELE, CARBOHIDRAȚII, GRĂSIMILE, VITAMINELE și MINERALELE.

Organic
Orice aliment obținut din plante sau animalelor crescute în condiții naturale, fără folosirea pesticidelor, fungicidelor, HORMONILOR și îngrășămintelor chimice.

Plachete
Particule extrem de mici, fabricate în măduva osoasă și difuzate în fluxul sangvin. Rolul lor este de a ajuta la coagularea sângelui.

Progesteron
HORMON sexual produs de ovare în a doua jumătate a ciclului menstrual. Ajută la pregătirea și întreținerea mucoasei uterine după ovulație. Producerea de progesteron încetează dacă ovulul nu este fertilizat, declanșând sângerarea menstruală. În timpul sarcinii el este fabricat de placentă cu scopul de a menține sarcina. După menopauză producerea de progesteron încetează.

Proteine
Grup de NUTRIENȚI constituiți din AMINOACIZI, esențiali pentru creștere și

Glosar de termeni

întreținerea funcțiilor organismului, precum și pentru fabricarea membranelor celulare, HORMONILOR, NEUROTRANSMITĂTORILOR, ENZIMELOR și a hemoglobinei, pigmentul sangvin. Proteinele animale din dietă se găsesc în carne, inclusiv cea de pasăre, produse lactate, ouă și pește. Între sursele vegetale de proteine se numără grăunțele, LEGUMELE ȘI LEGUMINOASELE, nucile de diverse feluri și semințele.

Radicali liberi
Particule instabile create în timpul proceselor de oxidare din organism și favorizate de o varietate de factori fizici stresanți, între care dieta lipsită de ANTIOXIDANȚI, poluanții, ca fumul de țigară, excesul de exerciții fizice sau expunerea la soare. Ei joacă un rol important în procesele de îmbătrânire și în declanșarea unor boli, ca boala arterială și cancerul.

Sensibilitate la alimente
Reacție provocată de consumarea unui aliment ori a unui constituent alimentar, care, la majoritatea persoanelor, nu cauzează nici o problemă. Reacția poate apărea după câteva ore sau chiar zile.

Sinusuri
Cavități umplute cu aer, aflate în oasele obrajilor și ale frunții. MEMBRANELE MUCOASE care le căptușesc se pot inflama ca urmare a infecției sau a ALERGIEI, și atunci sinusurile devin dureroase și acumulează lichid.

Sistem cardiovascular
Cuprinde inima și vasele — artere, vene și capilare — prin care sângele circulă pretutindeni în corp.

Sistem imunitar
Arsenal complex, incluzând diferite tipuri de celule albe și ANTICORPI, destinat să reziste și să lupte împotriva infecției și a invaziei de particule străine sau — în cazul bolilor autoimune — să lupte împotriva celulelor corpului percepute ca străine. Disfuncțiile sistemului imunitar pot duce la o gamă foarte diversă de îmbolnăviri.

Sistem limfatic
Sistem complex de vase de drenaj, cu un singur sens (vasele limfatice), și grupări de celule numite noduri limfatice („ganglioni"), care conține celule albe ale sângelui, inclusiv unele care produc ANTICORPI. Acest sistem drenează lichidul din celule, blochează particulele străine, microorganismele și celulele canceroase și transportă celulele care luptă împotriva infecției, acolo unde este nevoie de ele.

Toxină
Substanță care poate avea un efect dăunător asupra organismului. Exemple luate din mediu includ pesticidele, plumbul, poluanții atmosferici, precum fumul de țigară, și substanțele chimice industriale, ca dioxinele. Anumite BACTERII pot produce și toxine, care cauzează simptome de infecție.

Trompa lui Eustache
Tuburi delicate, care fac legătura între cele două urechi medii (umplute cu aer) și gât, egalizând astfel presiunea din urechi cu cea din gâtlej.

Uleiuri esențiale
Uleiurile aromate, volatile, obținute din plante și folosite în aromaterapie pentru a stimula SISTEMUL IMUNITAR și a reechilibra ENERGIA corpului.

Virus
Agent cauzator al unor infecții, care poate invada celulele vii pentru a se reproduce, provocând daune celulelor și declanșând simptomele bolii. Între bolile virale se numără guturaiul, gripa, rujeola și diferitele tipuri de infecții herpetice.

Vitamine
NUTRIENȚI ceruți de organism în cantități variate. Toate, cu excepția vitaminei D (fabricată prin acțiunea luminii solare asupra pielii) și a vitaminei K (fabricată de bacteriile din intestine), sunt obținute prin alimentație. Vitaminele se împart în două grupe: solubile în apă și solubile în grăsimi. Vitaminele solubile în apă (B și C) nu sunt înmagazinate în corp, așa că trebuie consumate cu regularitate. Vitaminele solubile în GRĂSIMI (A, D, E și K) sunt depozitate în țesutul gras. Lipsa oricăreia dintre vitamine poate cauza îmbolnăvire, dar și consumul unor cantități excesive, îndeosebi de vitamine solubile în grăsimi, poate fi dăunător.

Zahăr în sânge
Zahărul produs ca urmare a digerării CARBOHIDRAȚILOR. El circulă prin sânge și servește drept combustibil organismului. Absorbția zahărului în celule este reglată de HORMONUL numit insulină, produs în pancreas și eliberat în sânge ca răspuns la un nivel crescut de zahăr. Consumul de alimente care conțin zahăr determină o creștere destul de rapidă a nivelului de zahăr în sânge.

Paginile care trimit la principal sunt date în

A

abcese: 37, **68–69**, 28
~ ale pielii — 37,
~ dentare — 148,
acarieni — 16, 87, 88
127
acces/atac de panică
79
accident: 347; ~ card
— 190; ~ ischemic
riu — 97; ~ vascul
— 72, 97, 98, 342
acid: ~ alfa-linoleic
~ caprilic — 205;
hexanoic — 85, 2
~ eicosapentanoic
~ folic — 12, 75,
121, 156, 178, 24
260, 293, 294, 30
~ gastric — 197–1
287, 322, 331; ~ g
— 284; ~ lactic
~ linoleic — 11, 2
~ oxalic — 75, 26
totemic — 75; ~ p
amino-benzoic (A
70; ~ salicilic — 2
— 82, 86, 266
acidophilus, v. *Lactob*
acidophilus
acizi grași: 75, 76, 83,
119, 139, 147, 17
253, 254, 256, 26
280, 281, 287, 29
299, 301, 314, 31
327, 341, 343, 35
369, 370; ~ omeg
85, 99, 191, 192,
260, 282, 284, 28
~ omega-6 — 19,
acnee — 27, **70–71**,
280–282
act sexual — 97, 176,
256, 298

Indice

Paginile care trimit la articolul principal sunt date în **aldine**.

A

abcese: 37, **68–69**, 282;
~ ale pielii — 37, 281, 282;
~ dentare — 148, 149, 363
acarieni — 16, 87, 88, 124, 127
acces/atac de panică — 14, 76, 79
accident: 347; ~ cardio-vascular — 190; ~ ischemic tranzitoriu — 97; ~ vascular cerebral — 72, 97, 98, 342
acid: ~ alfa-linoleic — 11; ~ caprilic — 205; ~ docosahexanoic — 85, 260; ~ eicosapentanoic — 85; ~ folic — 12, 75, 97, 102, 121, 156, 178, 240, 254, 260, 293, 294, 301, 318; ~ gastric — 197–199, 247, 287, 322, 331; ~ glutamic — 284; ~ lactic — 117; ~ linoleic — 11, 285, 369; ~ oxalic — 75, 266; ~ pantotenic — 75; ~ para-amino-benzoic (APAB) — 70; ~ salicilic — 278; ~ uric — 82, 86, 266
acidophilus, v. *Lactobacyllus acidophilus*
acizi grași: 75, 76, 83, 93, 95, 119, 139, 147, 170, 178, 253, 254, 256, 260, 273, 280, 281, 287, 293, 298, 299, 301, 314, 318, 323, 327, 341, 343, 352, 355, 369, 370; ~ omega-3 — 19, 85, 99, 191, 192, 209, 228, 260, 282, 284, 286; ~ omega-6 — 19, 99, 369
acnee — 27, **70–71**, 273, 280–282
act sexual — 97, 176, 205, 256, 298
acupunctură — 38, 48, **58**, 147, 244, 334, 345, 370
aditivi alimentari — 218, 327
adrenalină — 97, 141, 191, 198, 248–250, 327, 332, 357, 371
afecțiune: ~ a nervului auditiv — 257; ~ mintală, v. soc emoțional
afecțiuni: ~ ale cavității bucale — 322; ~ ale urechii — 162; ~ ale uterului — 293; ~ alergice — 290; ~ cardio-vasculare — 97; ~ dentare — 206; ~ feminine — 283; ~ gingivale — 271, 322; ~ inflamatorii — 97; ~ intestinale — 197; ~ masculine — 283; ~ respiratorii — 322; ~ vasculare — 129
afine — 83, 131, 308, 367
afrodisiac — 256
afte —204, 369
agitație — 36, 37
Agrimony — 29
alăptat la sân — 168
Alcoolicii Anonimi — 118
alergeni — 14, 87, 323, 327, 328, 329
alergie: 19, 42, 95, 126, 156, 162, 222, 231, 257, 271, 281, 289, 290, 327, 358, 372; ~ alimentară — 60, 72, 92, 125, 144, 222, 228, 241, 281, 326, 336; ~ cutanată — 21, 26, 289; ~ fesieră — 168; ~ respiratorie — 358
Alexander, Frederick Mathias — 64
alicină — 192
alimentație: ~ deficitară — 188, 241, 245, 259, 362; ~ sănătoasă — 44, 165
aliniere structurală a corpului — 63
aloe vera — 139, 333
alopecia areata — 285
ameteli — 63, **72–73**, 74, 79, 80, 90, 97, 100, 106, 182, 212, 215, 218, 321, 339, 348
amigdalită — 174
aminoacizi: 11, 13, 100, 165, 192, 369, 371; ~ 5-HTP (hidroxi-5 triptofan), v. triptofan
amorțeală — 73, 131, 240, 305
analgezice — 112, 300
anason — 322, 368
anchiloză articulară — 82
anemie: **74–75**, 82, 177, 215, 240, 244, 249, 256, 259, 260, 285, 286, 301, 315, 316, 322, 342, 362, 370; ~ aplastică — 74; ~ ereditară — 74; ~ feriprivă — 74, 75; ~ hemolitică — 74; ~ megaloblastică — 74, 75; ~ pernicioasă — 74
anestezice — 182
angelică — 93, 242
anghinare — 199
anginā — 42, 97, 100, 153
anorexia nervosa, v. anorexie
anorexie — 261, 350
anticonvulsive — 116
antibiotice — 88, 112, 114, 124, 140, 204, 317, 326, 331, 333
anticorpi — 171, 290, 369, 372
antidepresive — 112, 195, 255, 337
antifungice — 205
antihipertensive — 255
antihistaminice — 96, 323, 329
antiinflamatoare — 198, 323
antioxidanți — 12, 99, 130, 172, 258, 306, 372
antiseptic — 27, 369
antitusive — 358
antrenament autogen — **58**, 194, 357
anus — 186, 201
anxietate: 15, 19, 20, 27, 29, 36, 42, 58, 59, 63–65, **76–79**, 118–120, 123, 136, 137, 140, 164, 167, 182, 183, 212, 221, 223, 224, 232, 241, 250, 260–262, 265, 299, 300, 309, 312, 331, 333–335, 339, 340, 342, 348, 350, 354, 357; ~ acută — 77; ~ cronică — 76; ~ gravă — 79
apă: ~ de flori de soc — 71, 281; ~ de orz — 202; ~ de trandafiri — 71, 107, 281
aparat: ~ cardiovascular — 13; ~ digestiv — 182
apariția dinților — 36
apatie — 74, 223, 338
apendicită — 140
apetit: 262; ~ sexual — 210
apoplexie — 271
aport caloric echilibrat — 169
APS — 283
ardei (roșu) iute — 86, 94, 100, 161, 164, 221, 341
arginină — 192
aritmie cardiacă — 72
armurariu — 219, 288, 340
aromaterapie — 19, **24–27**, 38, 106, 123, 127, 131, 145, 149, 154, 157, 163, 173, 177, 181, 185, 189, 193, 194, 203, 207, 221, 224, 225, 229–231, 236, 237, 243, 250, 255, 263, 272, 273, 278, 280, 286, 300, 311, 315, 318, 320, 325, 333, 340, 343, 348, 361, 362, 364, 367
arorut — 134
arsuri: 19, 20, 81, 152, 281, 347; ~ la stomac — 27, 37, 143, 197, 301; ~ solare — 80, 127, 282
artere — 13, 97, 100, 131, 190, 191, 194, 341
arterită temporală — 150, 151
articulații — 13, 62, 83, 85, 86
artrită: 11, 21, 35, 57, 63, **82–86**, 154, 155, 161, 208–210, 255, 265, 270, 329, 341; ~ cronică — 80; ~ infecțioasă — 82; ~ reumatoidă — 15, 60, 82, 83, 86, 240, 261, 309, 341, 342
asana, v. postură
aspirină — 95, 191, 198, 219, 302
astm — 14, 16, 26, 27, 42, 59, 60, 63, **87–88**, 124, 125, 265, 285, 290, 324, 326, 328, 329, 348, 358, 361, 369
astigmatism — 306
astringent — 369
aschii în piele — 19, 20, 21, **91**
atac: ~ cerebral — 115, 144, 190, 194, 298; ~ de cord — 97–99, 182, 190, 208, 271, 298, 342, 347; ~ ischemic tranzitoriu — 190
aterom — 97
atopie — 369
ață dentară — 271, 272
autism — 58
autocontrol — 344
autohipnoză — 147, 154, 334, 357
automasaj — 113, 119
auz: ~ conductiv — 257; ~ senzorineural — 257
avort: 101, 294, 296, 301, 302; ~ spontan — 293, 304; ~ timpuriu — 293

B

bacterii: 202, 203, 369, 372; ~ intestinale — 168, 289
baie: 44, 61; ~ aromatică — 25, 26; ~ caldă — 102, 194, 289; ~ de lumină — 65; ~ de mâini — 341; ~ de picioare — 45, 194, 221, 240, 275, 320, 341; ~ de plante — 33; ~ de șezut — 45, 72, 187, 284, 289; ~ fierbinte — 44, 47; ~ parfumată — 94; ~ rece — 44, 47, 102, 194, 289
balonare — 27, 93, 109, 132, 139, 140, 143, 173, 181, 197, 198, 200, 204, 326,

327, 329, 331, 334, 339, 340, 351
Bates, dr. William H. — 28, 62
bălușcă — 224
bășici — 124
bășicuțe, v. herpes
bătături — 275, 276, 278
beta-caroten — 11, 12, 71, 80, 85, 99, 100, 119, 126, 163, 178, 184, 210, 237, 240, 260, 283, 284, 306, 318
betaină hidroclorică — 288
betonica — 145
bicarbonat: ~ de sodiu — 21, 47, 92, 96, 127, 192, 202, 230, 272, 282, 349; ~ de potasiu — 124
bilă — 287, 288
bioenergetică — **58**
biofeedback — **58–59**, 119, 147, 155, 194, 230, 250, 312, 334
bioflavonide, v. flavonide
bioritmuri — 59, 335, 355
biotină — 204, 275, 280
bioxid: ~ de azot — 87, 88; ~ de carbon — 73, 77, 89, 214, 249, 346; ~ de sulf — 88
bitong — 324
blânde — 95, 96, 222, 231, 280, 281, 282, 326
blefarită, v. inflamație a pleoapei
blenoragie — 82
boala: ~ Alzheimer — 208, 260; ~ lui Lyme — 230, 267; ~ Ménière — 73, 182, 257, 258
bolă: ~ arterială — 15, 72, **97–100**, 130, 131, 169, 181, 183, 190, 194, 208–210, 215, 220, 249, 250, 257, 258, 260, 272, 278, 297, 298, 300, 341, 372; ~ autoimună — 342; ~ cardiacă — 57, 129, 169, 181, 212, 249, 285; ~ celiacă — 92, 326–328, 331, 362, 370; ~ de plămâni — 240; ~ inflamatorie a colonului — 264; ~ inflamatorie pelviană — **101–102**, 293, 296, 313, 331; ~ mintală — 335; ~ tiroidiană — 246, 249, 342
boli: ~ ale gingiilor — 19; ~ ale rinichilor — 129, 190; ~ ale sângelui — 271; ~ de inimă — 99, 130, 175, 181, 210, 298; ~ inflamatorii — 47; ~ virale ale copilăriei — 103–105, **130–106**, 157, 174, 175, 178, 296
boswellia — 211
bromelină — 211
bronșiectazie — 285
bronșiolită — 358
bronșită: 14, 27, 47, 285, 358; ~ acută — 358; ~ cronică — 57, 220, 358, 361; ~ virală — 358
brusture — 68, 71, 75, 96, 114, 131, 199, 207, 226, 237, 274, 281, 363
buchu — 203, 266
bufeuri — 297–300
bursită — 267
Buteyko, Konstantin — 63
buze crăpate — 21, **107**, 254, 282

C

cadmiu — 137, 266
calciu: 11, 12, 36, 97, 116, 117, 121, 147, 165, 167, 191, 192, 194, 211, 227, 229, 245, 246, 248, 260, 274, 286, 287, 290, 298, 304, 314, 343; ~ cu magneziu, zinc și vitamina D — 11
calculi: ~ biliari, v. litiază biliară; ~ renali — 137
calorii — 13, 129, 169, 170, 173
calozități — 275, 278
canal auricular — 257
canale energetice, v. meridiane
cancer: 182, 342, 369, 370, 372; ~ al coardelor vocale — 263; ~ al pielii — 247; ~ al sângelui — 178; ~ al sistemului limfatic — 178; ~ al uterului — 313; ~ de col uterin — 313; ~ de colon — 12; ~ de gură — 15; ~ de piele — 16, 80, 194; ~ de prostată — 284; ~ de sân — 169, 297; ~ de stomac — 197, 261; ~ de vezică — 137; ~ intestinal — 132
cancerigen — 369
candida — 168, 204, 295, 317, 318, 369, 370
candida albicans, v. candida
candidoze: 42, 289, 318; ~ ale mameloanelor — 204; ~ ale unghiilor — 204; ~ bucale — 204, 205; ~ intestinale — 205; ~ vaginale — 20, 136, 204, 205
candidoze, v. infecții cu candida
capacitate respiratorie — 13
caprifoi — 224
capsicină — 154
carbohidrați: 106, 122, 128–130, 197, 200, 264, 355, 369, 371, 372; ~ rafinați — 124, 138, 148, 156, 178, 204, 228, 241, 242, 271, 284, 322, 352, 362, 369
carbuncul — 68
cardamon — 183, 199, 271, 322
cardiopatie — 297
carențe: ~ alimentare — 228; ~ vitaminice — 352
carii — 148, 322
carotenoizi — 11, 280
carpen — 244
cartilaje — 82, 85
castan — 187, 224, 367
castravete — 94, 96
cataractă — 16, 129, 306, 308
Caulophyllum thalictroides — 314, 315
căderea părului, v. probleme ale părului, probleme ale pielii capului
căi respiratorii — 388
călin — 117, 145, 161, 177, 314
cârcel, v. crampe musculare
ceai: ~ negru — 188, 282, 293, 349; ~ verde — 171, 293, 369
ceapă — 21, 68
ceară în urechi, v. dop de ceară
cefalee de tensiune, v. durere de cap
Cei doisprezece tămăduitori — 28, 29
celule: ~ adipoase — 108; ~ albe — 177, 203; ~ canceroase — 177; ~ pancreatice — 28
celulită — **108–109**
Centaury — 29
Cerato — 29
chaïra — 65, 353
cheaguri de sânge — 97–99, 177, 302
chi kung — **59**, 360
Chicory — 29
chimen — 19, 94, 111, 199, 292, 322
chiropractică — 16, **59**, 155, 161, 167, 270, 334
chisturi: 70; ~ ovariene — 293, 316
chiuretaj — 101
chlamydia — 101
cicatrice — 28, 281
cicatrizare — 12, 19
ciclu: ~ abundent — 101, 177, 300, 315, 331; ~ dureros — 177, 331; ~ întrerupt — 70, 313; ~ menstrual — 115, 227, 297, 313, 339, 370, 371; ~ neregulat — 101, 313, 316; ~ rar — 313
cicoare — 99
cifoză — 245
cimbru — 86, 89, 133, 156, 221, 263, 274, 318, 320, 361
Cimicifuga racemosa — 299, 300
circulația sângelui, v. circulație
circulație: 13, 14, 19, 27, 38, 100, 107, 117, 144, 181, 187, 210, 221, 242, 279, 294, 295, 341, 357, 365–367, 369–371; ~ periferică — 102, 284
cistită — 137, 201–203
coacăz negru — 177, 184, 359
coada calului — 94, 340
coada șoricelului — 71, 94, 155, 156, 181, 265, 288, 300, 324, 329, 348
„coajă de portocală", v. *peau d'orange*
coarde vocale — 203
coconiță — 176
coenzima Q_{10} — 100, 337
col uterin — 101, 232, 283
colagen — 248, 279, 369
colecistită — 287
colesterol: 287; ~ „rău" (LDL) — 97, 99, 100; ~ bun (HDL) — 15, 98
colică: ~ biliară — 287, 288; ~ renală — 265
colici — **110–111**, 200
colită ulcerativă — 15, 140
colon — 139
coloranți alimentari — 195, 196, 218, 326
colul vezicii urinare — 195, 201
compresă: ~ caldă — 113, 142, 147, 177, 178, 211, 221, 225, 230, 267, 270, 367; ~ fierbinte — 68, 69, 142, 149, 154, 159, 161, 166, 217, 240, 263, 269, 291, 314; ~ rece — 45–47, 113, 125, 142, 147, 154, 159, 166, 174, 178, 211, 217, 221, 222, 230, 240, 269, 291, 314, 325, 364, 367
comprese — 33, 44, 83, 93
„concentrarea minții" — 307
condimente — 100, 111, 183, 199, 200, 221, 341
confuzie mintală — 73, 175
congestie nazală — 1[illegible] 320, 324
conjunctivită: 206; ~ [illegible] — 206; ~ infecțioa[illegible] 207
consiliere — 155, 25[illegible]
constipație — 27, 63, **112–114**, 136, 138 143, 169, 176, 186 283, 287, 289, 301 314, 315, 331–334
contact sexual — 101 ~ dureros — 300, ~ neprotejat — 28
contraceptie — 297
contracții: 232, 233, ~ arteriale — 100
controlul: ~ depresiei ~ greutății — 99; [illegible] — 18, 43, 98, 101, 121, 122, 124, 133 141, 151, 165, 173 192, 209, 218, 229 241–243, 248, 249 265, 279, 295, 332 342–344, 357, 358
convulsii — 100, **115**- 175, 212, 213, 329
coriandru — 86, 292
corp străin: ~ în ochi ~ în ureche — 162
coșmaruri — 355
coșuri — 27, 70, 280
crăiță — 176
crampe: 117, 155, 164 315; ~ abdominale 36, 132, 134, 141, 316; ~ intestinale — 142, 143; ~ în picio 19, 167; ~ musculat 164, 314; ~ stomaca 76; ~ uterine — 30
creasta cocoșului — 1 318, 340
cremă de protecție sol 70, 209, 264, 279
creșterea imunității — 178, 203, 283, 286
crețușcă — 94, 155, 1 272

congestie nazală — 145, 258, 320, 324
conjunctivită: 206; ~ alergică — 206; ~ infecțioasă — 206, 207
consiliere — 155, 256, 345
constipație — 27, 63, 92, **112–114**, 136, 138–140, 143, 169, 176, 186, 187, 283, 287, 289, 301, 305, 314, 315, 331–334, 351, 366
contact sexual — 101, 201; ~ dureros — 300, 317, 318; ~ neprotejat — 283
contraceptie — 297
contracții: 232, 233, 236, 302; ~ arteriale — 100
controlul: ~ depresiei — 98; ~ greutății — 99; ~ stresului — 18, 43, 98, 101, 116, 121, 122, 124, 133, 137, 141, 151, 165, 173, 191, 192, 209, 218, 229, 241–243, 248, 249, 260, 265, 279, 295, 332, 336, 342–344, 357, 358, 363
convulsii — 100, **115–116**, 175, 212, 213, 329
coriandru — 86, 292, 341, 341
corp străin: ~ în ochi — 206; ~ în ureche — 162, 163, 257
coșmaruri — 355
coșuri — 27, 70, 280
crăiță — 176
crampe: 117, 155, 164, 165, 315; ~ abdominale — 20, 36, 132, 134, 141, 313, 314, 316; ~ intestinale — 27, 142, 143; ~ în picioare — 19, 167; ~ musculare — 27, 164, 314; ~ stomacale — 36, 76; ~ uterine — 300
creasta cocoșului — 155, 314, 318, 340
cremă de protecție solară — 70, 209, 264, 279
creșterea imunității — 162, 178, 203, 283, 286
creștică — 94, 155, 174, 200, 272
cristaloterapie — **59**
criză de vindecare — 44, 45
crize convulsive — 116
crom — 12, 119, 129, 131, 171, 172, 340, 352, 370, 371
crup, v. laringită diftrică
cuișoare — 100, 183, 324, 341
cupru — 12, 74, 75, 82, 178, 246, 260, 272, 280, 289, 327

D

damiană — 256
debilitate — 20
decongestive — 358
dedituri — 105, 145
defecație dureroasă — 186
degenerare maculară — 306
degerături — 19, 20, 220, 221
demență, v. boală Alzheimer
densitate osoasă — 245, 246, 248, 298
dependențe — 60, **118–119**, 123, 219, 342, 345
depresie: 15, 19, 20, 27, 42, 57, 58, 65, 79, 98, 100, 118, 119, **120–123**, 155, 164, 223, 224, 244, 255, 256, 259, 261, 262, 265, 298–300, 312, 329, 331, 334–336, 338, 340, 342, 347, 352–354, 357; ~ gravă — 120, 261; ~ hormonală — 120; ~ postnatală — 120; ~ ușoară — 120, 123
deprimare, v. depresie
deranjament stomacal — 37, 60, 182, 362
dereglări metabolice — 115
dermatite — 21, 27, **124–127**, 168, 222, 254, 280–282, 329, 367, 369
deshidratare — 106, 119, 133, 135, 144, 183, 227, 238, 239, 359
dezechilibru: ~ emoțional — 312; ~ hormonal — 253, 273, 293, 313, 316, 340, 371
diabet: 11, 42, 72, 100, 128, 136, 137, 173, 175, 182, 190, 194, 204, 205, 210, 212, 215, 222, 240, 246, 255, 294, 301, 302, 317, 322, 329; ~ de maturitate, v. diabet de tip II; ~ de tip I — 128–130; ~ de tip II — 128–131
diafragmă — 118, 295
diaree — 19, 27, 36, 46, 72, 76, 106, 114, **132–135**, 138, 139, 143, 182, 183, 187, 265, 289, 305, 327, 329, 331, 333, 334, 347
dietă: 18, 61, 65, 97, 102, 106, 114, 119, 121, 122, 126, 128, 130, 138, 139, 144, 147, 154, 158, 167, 169, 171, 183, 184, 188, 190, 191, 198, 204, 207, 209, 214, 217, 223, 228, 238, 241, 243, 249, 250, 253, 256, 258, 260, 264, 266, 279, 285, 287, 290, 298, 301, 306, 314–316, 328, 332, 336, 341, 343, 351, 352, 358, 368; ~ de excludere — 60, 93, 95, 115, 122, 125, 281, 328, 336, 355; ~ de purgare — 47; ~ săracă — 209, 365, 371
dificultăți: ~ de adormit — 300; ~ de învățare — 65; ~ de respirație — 64, 73, 175, 212, 231, 324, 327, 329; ~ de vedere — 348; ~ la urinat — **136–137**, 196
digestie: 13, 140, 158, 182, 183, 198, 200, 287, 371; ~ dificilă — 197; ~ incompletă — 197; ~ lenesă — 142
dilatarea bronhiilor, v. bronșiectazie
dinți — 12
dischinezie biliară — 182
dismenoree — 313
dispoziție schimbătoare — 29, 37, 300, 339, 340
diuretice — 92, 195, 359
diverticule — 138
diverticuloză — 114, 132, 138, 140, 143, 200, 334
dong quai — 221, 256, 299, 300, 315, 318, 340
dop de ceară — 21, 162, 257, 258, 354
dosha — 61
drepanocitoză, v. anemie ereditară
droguri: 118; ~ recreaționale — 295
durere: ~ abdominală — 101, 102, 114, 137, 139, **140–143**, 155, 175, 177, 178, 183, 197, 200, 265, 283, 284, 287, 288, 302, 305, 314, 318, 321, 326, 327, 329, 331, 333, 334, 348, 351, 357; ~ de cap — 16, 20, 37, 42, 49, 58, 60, 63, 65, 73, 80, 103, **144–147**, 151, 152, 155, 164, 165, 167, 174, 175, 184, 185, 204, 218, 219, 227, 230, 298, 299, 319–321, 324–326, 328, 329, 331, 336, 339, 345; ~ de ceafă — 357; ~ de dinți — 20, 60, 103, **148–149**, 151, 152, 155, 272; ~ de încheieturi — 84; ~ de stomac — 140, 141, 183; ~ de sale — 314, 315; ~ de șold — 84; ~ facială — 63, **150–151**, 155, 320; ~ hemoroidală — 186; ~ în piept — 73, 74, 76, 90, 100; ~ în timpul actului sexual — 331; ~ localizată — 154; ~ reflexă — 162
dureri: 137, **152–155**, 217, 345, 347, 364; ~ ale mameloanelor — 290; ~ anale — 289; ~ articulare — 62, 82, 86, 104, 327; ~ artritice — 84, 154; ~ cronice — 154, 155; ~ de gât — 19, 21, 37, 57, 60, 155, **156–157**, 178, 184, 185, 258, 263, 267, 319, 320, 336, 351, 361; ~ de genunchi — 84; ~ de maxilar — 63; ~ de picioare — 97, 301; ~ de spate — 13, 16, 52, 57, 58, 60, 62, 64, 65, 101, 155, **158–161**, 167, 177, 211, 217, 236, 248, 270, 287, 301–303, 305; ~ de travaliu — 60; ~ de umăr — 84, 267; ~ de urechi — 21, 73, 103, **162–163**, 178, 258, 320; ~ gastrointestinale — 183; ~ la urinat — 283; ~ lombare — 155, 283, 284; ~ menstruale — 19, 21, 101, 154, 164, 313; ~ musculare — 20, 27, 61, 62, 155, 164, 184, 185, 211, 240, 267, 336, 338; ~ oculare — 189, 308; ~ pelviene — 328; ~ reumatice — 61
dușuri, v. hidroterapie

E

echilibru: ~ emoțional — 28; ~ hormonal — 273, 279; ~ psihic — 13
echinacea — 19, 69, 71, 89, 96, 102, 149, 151, 156, 175, 178, 184, 185, 188, 202, 203, 207, 226, 237, 258, 263, 318, 319, 322, 324, 329, 337, 359, 363
ecologie clinică — **60**
eczemă: 16, 60, 95, 112, **124**, 125, 206, 224, 231, 253, 265, 279–282, 290, 327, 320; ~ alimentară — 326; ~ infantilă — 124, 126
edeme hormonale — 216
efort: ~ fizic — 242; ~ mintal — 242; ~ muscular — 164
ejaculare — 282, 283

elenolat de calciu — 192
emfizem pulmonar — 14, 15, 17, 285
emoții — 28, 72
encefalită — 103
encefalomielită — 335
endocardită, v. inflamarea valvelor inimii
endometrioză — 293, 313, 315, 331
endorfine — 13, 15, 65, 78, 122, 150, 152–154, 173, 224, 291, 371
energie: 65, 370, 372; ~ tămăduitoare — 63; ~ vitală — 56, 58, 61, 64
entorse — 164
enzime — 100, 121, 197, 290, 329, 331, 332, 372
epilepsie — 26, 57, 72, 115, 123
epuizare fizică, v. extenuare
eritem fesier — 127, **168**, 204, 205, 253, 254, 282
erupție cutanată — 27, 46, 47, 95, 104, 147, 150, 175, 225, 280, 281, 329, 341
eryngium — 203
Escherichia coli — 201
esențe florale — 19, **28–29**, 123, 155, 244, 265, 300, 338, 340, 345, 351, 357; bălușcă — 312; castan alb — 79; castan dulce — 155; castan roșu — 79; clematis — 338; corcoduș — 79, 312; fierea pământului — 244; ilice — 28, 312; măr sălbatic — 351; măslin — 155, 236, 338, 345; mimulus — 79, 312; muștar — 123, 300; nuc — 236, 300; orz sălbatic — 123; pin — 312; plop — 79; plop tremurător — 183; porumbar sălbatic — 312; Remediu de salvare — 19, 29, 79, 80, 233, 338, 345, 348; Rock Rose — 79, 357; Rock Water — 351; salcie — 155, 309; sclerantus — 300, 312; stejar — 244; vită de vie — 28; Wild Rose — 338; Willow — 338; zadă — 79, 123, 300, 312
esofag — 198, 370
esofagită — 197
estrogen — 37, 99, 245, 246, 297–299, 315, 331, 335, 339, 340
exces de greutate — 100, 109, 119, 131, 137, 158, **169–173**, 187, 200, 250, 265, 287, 288, 294, 296, 313, 316, 329, 330, 345, 353, 365
exerciții: ~ abdominale — 158; ~ aerobice — 13, 14, 72, 102, 169, 173, 184, 192, 209, 220, 249, 264, 298, 302, 314, 369; ~ Buteyko — 88; ~ de întindere — 217; ~ de relaxare — 119, 137, 250, 265, 332, 336, 339; ~ de respirație — 16, 88–90, 100, 119, 137, 154, 194, 213, 224, 239, 250, 291, 332, 336; ~ fizice — 13, 18, 51, 54, 61, 62, 64, 83, 88, 98, 101, 102, 108, 117, 122, 128, 130, 138, 141, 154, 159, 164, 165, 167, 173, 177, 178, 181, 186, 188, 190–192, 196, 198–200, 208, 209, 211, 224, 240, 242, 243, 248, 249, 253, 258, 262, 264, 267, 269, 273, 279, 283, 284, 294, 295, 298, 299, 302, 305–308, 313, 314, 316, 331–333, 335, 336, 341, 355, 357, 358, 363, 365, 371, 372; ~ mentale — 54; ~ pelviene — 137, 196; ~ posturale — 54
expectorante — 358
extenuare — 36, 74, 115, 188, 242, 338

F

făt — 103, 293, 295, 296, 301
febra fânului, v. rinită alergică
febră — 19–21, 36, 46, 61, 73, 80, 86, 101, 103, 104, 106, 115, 116, 131, 132, 143, 147, 156, 157, **173–175**, 178, 184, 185, 212, 249, 261, 287, 288, 305, 311, 320, 322, 357; ~ glandulară, v. mononucleoză infecțioasă; ~ tifoidă — 174
feng shui — 60
fenicul — 94, 111, 133, 173, 199, 200, 292, 322
fermentație bacteriană — 326
fertilitate: 295; ~ feminină — 293, 294, 296; ~ masculină — 293, 294
fetișcă — 176
fibre — 12, 72, 99, 112, 129, 136, 138, 140, 170, 176, 186, 191, 213, 214, 242, 289, 331, 332, 352, 366, 369, 371
fibrilații auriculare — 249
fibrom uterin — 137, **176–177**, 296, 313, 315, 316
fibromialgie — 164, 165
fibromiozită, v. fibromialgie
ficat — 197, 288
fier — 11, 74, 75, 121, 156, 177, 178, 205, 260, 273, 294, 301, 315, 318, 327, 329; ~ cu vitamina C și cupru — 11
fiere, v. bilă
filimică — 176
fisuri: ~ ale mameloanelor — 290; ~ perianale — 289
fitați — 75
fitoestrogeni, v. hormoni vegetali
fitoterapie — 16, **30–33**, 100, 102, 106, 123, 126, 130, 131, 142, 144, 149, 155, 161, 175, 177, 185, 187, 189, 192, 199, 205, 210, 211, 215, 221–223, 226, 230, 243, 250, 252, 254, 256, 266, 270, 272, 281, 284, 288, 299, 314, 315, 317, 322, 324, 325, 329, 333, 337, 340, 341, 346, 348, 355, 359, 363, 364, 366
Fitzgerald, William — 52
flatulență — 287, 331, 333, 334
flavonoide — 11, 12, 75, 99, 106, 126, 131, 136, 151, 156, 163, 165, 178, 180, 181, 184, 202, 205, 207, 210, 271, 279, 283–285, 289, 299, 315, 318, 319, 323, 325, 327, 329, 341, 343, 362–365, 370
flebită, v. vene inflamate
flegmă — 185, 358, 359, 361
floră: ~ intestinală — 114, 134, 140, 204, 205; ~ vaginală — 317
fluctuații hormonale — 97, 181, 220, 317, 339
fluor — 148, 195
flux: ~ biliar — 288; ~ energetic — 59, 61, 141, 144
folați — 250
fontanelă — 135
fosfor — 12
(foto)fobie — 60, 147
frasin țepos — 211, 256, 314
fricție — 46
frisoane — 36, 80, 105, 174, 184, 338, 357
fumăriță — 288
funcție: ~ hepatică — 27; ~ imunitară — 12
furnicături — 36, 76, 131, 240, 305
furuncule — 27, **68–69**, 149, 162, 257, 280–282, 363

G

ganglioni: 103, 104, 157, 336, 372; ~ umflați — 37, **178**, 105, 106, 319
gastrită — 15, 197
gastroenterită — 47, 92, 114, 132, 140, 261, 290, 328, 333, 369
Gattefossé, René-Maurice — 24
gaze intestinale — 19, 93, 94, 110, 132, 138, 140, 142, 143, 197, 198, 200, 204, 322, 326, 333, 334, 369
gălbenele — 71, 81, 126, 176, 187, 189, 222, 226, 237, 278, 318, 325, 363, 367
gel de aloe vera — 96, 231, 254, 281
gestalt terapie, v. psihoterapie
gheara diavolului — 86
ghimbir — 19, 21, 86, 94, 100, 111, 114, 133, 161, 175, 182, 183, 200, 215, 221, 242, 256, 262, 305, 314, 320, 324, 329, 333, 341, 348
gingii — 149, 322
gingivită — 21, 271
gingko biloba — 61, 100, 210, 211, 260, 367
ginseng — 61, 79, 123, 188, 243, 255, 294, 323, 337
ginseng siberian — 131, 294
glanda: ~ pineală — 15, 61, 238, 335, 355; ~ pituitară — 153, 238, 370
glande: ~ endocrine — 370; ~ salivare — 103–105; ~ sebacee — 70, 107
glaucom — 306
glezne umflate — 181, 305
glicemie — 129, 130, 242
globule roșii — 12, 74
glutamat monosodic — 92, 140, 147, 192, 326, 370
gonococi — 101
gonoree — 101, 317
gotu kola — 126, 244, 367
grand mal, v. epilepsie
grăsimi: 128, 173, 191, 371, 372; ~ monosaturate — 130, 169, 318; ~ saturate — 99, 130, 170, 176, 191, 279, 306, 318
greață — 19–21, 27, 90, 101, 134, 143, 197, 200, 212, 218, 227, 229–231, 257, 262, 287, 288, 301, 321, 327, 329, 348
greutate corporală — 130, 169, 294, 279
gripă — 11, 19, 144, 174, 175, **184–185**, 296, 304, 305, 338, 372
gută — 82, 83, 85, 86
guturai — 319, 372

H

halenă, v. respirație urâtoare
hamamelis: 325, 367; — 19, 69, 71, 106, 187, 231, 278, 318, 349, 364, 367
hamei — 79, 148, 19, 276, 333, 356, 357
hellerwork — **60**
hematii — 74, 100
hemoglobină — 74,
hemoragie: ~ externă ~ internă — 97, 34 tală — 187
hemoroizi — 19, 75, **186–187**, 289, 301, 367
hepatită — 261
hernie: ~ de disc — ~ hiatală — 198
herpes: 20, 107, **188–**, 362, 372; ~ genital 305
Herpes simplex, v. her
hidroterapie — 44, 4 147, 159, 177, 187, 203, 217, 221, 240, 284, 367
hiperglicemie — 129,

176, 191, 279, 306, 314, 318
greață — 19–21, 27, 37, 73, 90, 101, 134, 143, **182–183**, 197, 200, 212, 218, 219, 227, 229–231, 257, 261, 262, 287, 288, 301, 305, 321, 327, 329, 348
greutate corporală — 13, 128, 130, 169, 294, 279
gripă — 11, 19, 144, 156, 157, 174, 175, **184–185**, 263, 296, 304, 305, 338, 358, 372
gută — 82, 83, 85, 86
guturai — 319, 372

H

halenă, v. respirație urât mirositoare
hamamelis: 325, 367; ~ distilat — 19, 69, 71, 106, 166, 187, 231, 278, 318, 324, 349, 364, 367
hamei — 79, 148, 199, 243, 276, 333, 356, 357
hellerwork — **60**
hematii — 74, 100
hemoglobină — 74, 372
hemoragie: ~ externă — 347; ~ internă — 97, 347; ~ rectală — 187
hemoroizi — 19, 75, 112, 114, **186–187**, 289, 301, 305, 367
hepatită — 261
hernie: ~ de disc — 158, 267; ~ hiatală — 198
herpes: 20, 107, **188–189**, 282, 362, 372; ~ genital — 189, 305
Herpes simplex, v. herpes
hidroterapie — 44, 45, 72, 147, 159, 177, 187, 194, 203, 217, 221, 240, 244, 284, 367
hiperglicemie — 129, 131
hipermetropie — 306
hipersensibilitate la lumină — 36
hipertensiune — 15, 26, 42, 59, 65, 72, 97, 98, 100, 131, 144, 169, 181, **190–194**, 208, 210, 261, 301, 305, 325, 329, 342, 345, 366
hipertiroidie — 132, 249
hipertrofie de prostată — 136, 283, 284
hiperventilație — 77, 100, 212–214, 260, 342, 347, 348
hipervitaminoză — 302
hipnoterapie — **60**, 334
hipoaciditate gastrică — 204, 322
Hipocrat — 227
hipoglicemie — 130, 227, 241
hipotalamus — 15, 238
hipotensiune arterială — 242, 249
hipotiroidie — 112, 241, 259, 371
histamină — 95
HIV — 101
homeopatie — 16, **34–37**, 45, 61, 134, 143, 147, 149, 155, 157, 167, 175, 183, 185, 187, 189, 203, 207, 211, 214, 217, 219, 221, 224, 226, 231, 236, 237, 244, 263, 270, 272, 286, 288, 292, 300, 308, 312, 315, 320, 321, 324, 325, 333, 338, 340, 357, 363, 367
homocisteină — 97
hormoni: 11–13, 15, 24, 98, 209, 255, 264, 299, 300, 309, 313, 335, 352, 354, 370, 372; ~ de creștere — 370; ~ de stres — 98, 198, 342, 369, 379; ~ sexuali — 108, 256, 298, 370; ~ tiroidieni — 12, 169; ~ vegetali — 136, 176, 246, 298, 339, 370, 371
hydrastis — 156, 363
Hydrastis canadensis — 151, 156, 178, 258, 315, 317, 318, 324, 333, 363

I

iarba mâței — 243, 263, 356, 357
iarbă de mare — 89
iaurt cu culturi active — 134, 204
icter — 182, 222
IgE — 326
IgG — 327
igiena somnului — 354
ignamă sălbatică — 94, 155, 177, 288, 333
imagistică, v. vizualizare
implant hormonal — 295
imunitate — 13, 101, 150, 156, 281, 290, 318, 335, 336, 359
in — 114
incontinență urinară — 136, 137, **195–196**, 284, 301, 302, 305
indice: ~ glicemic — 128, 130, 173; ~ al masei corporale (IMC) — 169, 170, 249, 316
indigestie — 19, 21, 27, 93, 141–143, 183, **197–200**, 261, 262, 287, 288, 305, 322, 329, 334, 342, 345, 354, 357
indigo sălbatic — 156, 337
infecție: ~ a gâtului — 27, 162; ~ a prostatei — 283; ~ a sinusurilor — 144; ~ a tractului urinar — 21, 82, 136, 137, 158, 195, 196, **201–203**, 266, 284, 290, 318; ~ a unghiilor — 273, 284–286; ~ a urechii — 162, 163, 182, 290; ~ bacteriană — 19, 21, 27, 68, 132, 156, 178, 286, 317, 358, 359, 362; ~ bucală — 27; ~ cerebrală — 72, 115; ~ cu chlamydia — 317; ~ cu ciuperci — 124, 276; ~ cu transmitere sexuală — 283, 317; ~ dentară — 148; ~ digestivă — 134, 140; ~ oculară — 206, 207; ~ respiratorie — 20, 21, 87, 90, 150, 162, 358; ~ virală — 19, 21, 132, 144, 156, 178, 189, 263, 335, 358, 359, 362
infecții: 11, 19, 82, 95, 103, 104, 106, 124, 134, 157, 174, 209, 238, 241, 279, 290, 296, 326, 342, 362, 363, 369, 370, 372; ~ ale plămânilor — 290; ~ cu candida — 131, 200, **204–205**, 226, 282, 301, 305, 319, 322, 362; ~ cutanate — 20, 21, 280, 281; ~ fesiere — 168; ~ gingivale — 272, 322; ~ vaginale — 318
infertilitate: 293; ~ masculină — 294
inflamarea: ~ arterei temporale — 150; ~ coardelor vocale — 263; ~ mucoasei stomacale — 92, 132, 140, 197; ~ ovarelor — 103, 104; ~ penisului — 136; ~ testiculelor — 103, 104; ~ valvelor inimii — 285
inflamație: 19, 126, 155, 217, 222, 257, 369, 371; ~ a colonului — 132, 139; ~ a mucoasei intestinale — 92, 132, 134, 139; ~ a pleoapei — 206; ~ a tractului urinar — 203; ~ a urechii — 162, 257; ~ a uretrei — 201; ~ a vaginului — 317; ~ a vezicii — 201; ~ a vulvei — 377
infuzie — 32, 371
inhalație — 25, 26, 33, 79, 106, 142, 157, 163, 185, 320, 343, 361
inimă — 13, 15, 190
inozină — 121
insomnie — 19, 20, 27, 59, 76, 79, 95, 298, 339, 354
insuficiență renală — 82
insulină — 12, 128–131, 172, 213, 241, 352, 372
intoleranță: ~ alimentară — 326; ~ la gluten, v. boală celiacă; ~ la lactoză — 132, 326, 329
intoxicație: 72, 82, 132, 335; ~ cu droguri ușoare — 72
iridologie — **60**
iritații oculare — 37, **206–207**, 308, 324
isop — 89, 102, 263, 361

Î

îmbăiere, v. baie aromatică
îmbătrânire — 190, 195, **208–210**, 246, 248, 257–260, 273, 282, 297, 298, 300, 372
împachetarea corpului — 46, 175
încordare musculară — 63, 146
îngrijire: ~ periconcepțuală — 293; ~ prenatală — 301
întinderi: 19, 20, 167, 217, 278, 364; ~ de ligamente — 158, 160; ~ musculare — 36, 48, 155, 159–161, **211–215**
înțepături de insecte — 21, 222, 231, 240, 282

J

jeleuri — 19–21, 282, **349**
junghiuri — 155

K

kineziologie — **60–61**
Kuvalayanada, Swami — 54

L

labirintită virală, v. boala Ménière

Lactobacyllus acidophilus — 92, 93, 204, 329, 333
lactoză — 110
lapte matern — 110, 290
L-arginină — 100
laringită: 156, 263; ~ difterică — 359
laxative — 112
lăcrimare — 323, 324
lăptuci sălbatice — 148
L-carnitină — 294
lecitină: 178, 288; ~ vegetală — 292
lemn amar — 252
lemn dulce — 75, 89, 114, 151, 188, 207, 256, 258, 288, 329, 337
lemn galben — 149
leșin — 76, 100, 116, **212–215**, 301, 329, 336, 347, 348
leucemie — 362
leucoree, v. scurgeri vaginale
levănțică — 24, 106, 270, 356
lezare prin solicitare repetată (LSR) — **216–217**
lezare, v. luxații
leziune a tractului urinar — 201
leziuni: ~ ale mucoasei gastrice — 92; ~ ale mucoasei intestinale — 92, 326; ~ cutanate — 104–106; ~ la nivelul buzelor — 107; ~ nervoase — 155; ~ vaginale — 205
libidou: 255; ~ masculin — 256
ligamente — 62
limba mielului — 26
limbă: ~ dureroasă — 74, 145; ~ încărcată — 37
limfedem — 285
lindini — 251
Lindlahr, dr. Henri — 44
Ling, Per Henrik — 38
lipicioasă — 207, 258, 318, 337, 363
lipide — 12, 298
lipidemie — 190
lipsă: ~ de energie — 42; ~ de încredere — 60; ~ de sete — 36
listeria — 269, 304
litiază biliară — 169, 287, 288
lizină — 188
longevitate — 208, 210
loțiune cu calamină — 105, 231
lovitură la cap — 325
lovituri — 164, 364
luare în greutate — 13
lumânărică — 156, 263, 361
lumină: ~ colorată — 65; ~ solară — 124, 127
luminoterapie — **61**, 123, 340
lupus — 342
luxații — 19, 20, 37, 155, 167, 211, 217, 278, 364

M

magnetoterapie — 61
magneziu: 11, 12, 88, 93, 97, 113, 116, 117, 119, 121, 131, 147, 156, 165, 167, 178, 191, 192, 205, 211, 219, 227, 229, 240, 241, 246, 248, 250, 256, 258, 260, 266, 280, 283, 298, 299, 314, 318, 327, 337, 339–341, 343, 352, 359; ~ cu calciu și vitamina D — 11
mahmureală — 147, 183, **218–219**
maladia: ~ Alzheimer, v. boala Alzheimer; ~ lui Crohn — 362; ~ Lyme, v. boala lui Lyme
malarie — 174
malnutriție — 15
mamelon: ~ cu fisuri — 291, 292; ~ dureros — 291, 292
mangan — 75, 131, 246, 256, 280, 352
manteră — 42, 371
masaj — 16, 25, **38–41**, 45, 48, 59, 61, 62, 65, 79, 86, 93, 94, 108, 113, 115, 116, 134, 135, 142, 145, 150, 152, 154, 161, 165, 166, 173, 177, 193, 221, 224, 229, 234, 235, 249, 255, 262, 265, 272, 274, 276, 277, 280, 294, 300, 314, 333, 341, 343, 345
măcriș galben — 114, 126
măghiran — 221
mărar — 111, 322
măslin — 19, 192, 244, 265
mătase de porumb — 202, 266
mătrăgună — 105
mătreață — 27, 124, 206, 225, **273–274**
mâini reci — 97, 100, **220–221**, 278, 341
mâncat compulsiv — 118, 350
mâncărimi — 19, 21, 103, 105, 106, 124, 126, 127, 186, **222**, 225, 231, 237, 240, 254, 281, 282, 289, 301, 305, 317, 318, 324, 329
mânie — 309, 311
medicamente — 124, 182, 195, 257, 261, 273, 287, 290, 295, 341
medicină: ~ antropozofică — **61**; ~ asiatică — 72, 144, 370; ~ ayurvedică — 54, 61, 244, 353, 370; ~ chineză (tradițională) — 38, 48, 49, 58, **61–62**, 164, 244, 370; ~ indiană, v. medicină ayurvedică; ~ japoneză — 38, 48; ~ tibetană — **62**
meditație — **42–43**, 54, 57, 60, 98, 118, 121, 122, 147, 154, 155, 192, 224, 229, 235, 260, 265, 295, 311, 332, 343, 357
melancolie — 27, 29, 37, 123, **223–224**, 312, 345
melanom malign — 16, 80
melatonină — 61, 80, 123, 238, 225, 371
memorie — 27, 42, 210, 259, 260
meningită — 144, 369
menopauză — 82, 108, 176, 201, 216, 227, 245–248, 255, 297, 313, 317, 370
menstre, v. ciclu
menstruație — 74, 92, 176, 181, 188, 216, 220, 297, 300, 313
mentă — 47, 93, 94, 111, 133, 139, 155, 156, 175, 199, 200, 226, 230, 288, 300, 322, 333, 346, 363, 368
meridiane — 38, 58, 370, 371
metabolism — 12, 13, 131, 169, 170, 172, 173, 218, 220, 242, 299, 369, 371
metodă: ~ Bates — **62**, 307, 308; ~ Feldenkrais — **62**, 270
micoze ale pielii — 20, 21, 168, 222, **225–226**, 273, 278, 282, 286
micronutrienți, v. nutrienți
microorganisme — 182, 198
mielărea — 256, 292, 299, 300, 314, 316, 339, 340
migrenă — 56, 63, 65, 97, 100, 113, 123, 144, 147, 150, 151, 182, 209, **227–230**, 257, 258, 265, 301, 305, 329, 342, 345
mimulus — 28, 183, 357
minerale — 76, 119, 121, 134, 139, 164, 172, 184, 191, 199, 240, 245–248, 260, 262, 264, 271, 273, 280, 287, 294, 301, 337, 340, 341, 343, 352, 370, 371
„miniatac", v. atac ischemic tranzitoriu
minoxidil — 274
miopie — 306
mirt — 96
moarte subită a nou-născutului — 15, 290, 304
modificări hormonale, v. schimbări hormonale
mononucleoză infecțioasă — 156, 178, 261, 335
monturi — 275, 276, 278
mucoasă stomacală — 182, 197
multiminerale, v. minerale
mușcături de insecte — 19–21, 95, 222, **231**, 282
mușchi — 62
mușețel — 19, 47, 79, 81, 89, 94, 96, 102, 111, 117, 133, 139, 142, 145, 155, 161, 183, 199, 200, 203, 215, 219, 222, 223, 226, 243, 250, 256, 258, 270, 272, 288, 292, 305, 314, 317, 324, 333, 343, 348, 356, 357
muștar — 21, 221
mutătoare — 105

N

nalbă mare — 68, 94, 96, 156, 200, 203, 292, 333, 361
nas: ~ care curge — 36, 319, 323; ~ înfundat — 184, 319
naștere: 101, **232–236**, 305; ~ prematură — 101, 271, 317
naturoterapie — **44–47**, 154
negi — 21, **237**, 278, 282
neplăceri cauzate de schimbarea fusului orar — 15, 36, **238–239**, 244, 371
nervozitate: 27, 328; ~ a picioarelor — 164, 165, 167, **240**, 354, 357
neurastenie, v. sindrom de oboseală cronică
neurotransmițători — 15, 120, 227, 228, 303, 335, 352, 371, 372
nevralgie: 129, 150, 154; ~ de trigemen — 150, 151
noduli fibrozitici — 164
nuc — 224
nutrienți — 11, 12, 76, 99, 106, 119, 121, 126, 164, 165, 170, 186, 220, 25
256, 262, 264, 27
302, 343, 352, 37

O

oase: 12, 13, 62; ~ d
roase", v. osteopo
obezitate — 57, 169,
302, 342
obișnuințe alimentare
169
oboseală — 37, 56, 6
82, 115, 116, 120,
188, 240, **241–244**
298, 301, 305, 31
327–329, 331, 334
350, 351, 357, 362
ochi: 12; ~ dureroși
~ inflamați — 103
~ injectați — 37;
— 308; ~ roșii, v.
tivită; ~ uscați —
ocluzie intestinală —
omag — 105
oreion — 103–105,
osteoartrită — 12, 82
158, 169, 267
osteoclaste — 245
osteopatie: 155, 161;
— 16, 45, **62–63**,
147, 167, 230, 244
312, 334
osteoporoză — 15, 1
208–210, **245–248**
ovar polichistic — 70
ovare — 101, 294
ovăz sălbatic — 75,
145, 256
ovulație — 293, 295,
371
oxalat de calciu — 20
oxiuri, v. viermi intes

P

păducel — 100, 192,
242, 250

170, 186, 220, 250, 253, 256, 262, 264, 279, 301, 302, 343, 352, 371, 372

O

oase: 12, 13, 62; ~ slabe, ~ „poroase", v. osteoporoză
obezitate — 57, 169, 241, 294, 302, 342
obișnuințe alimentare — 64, 169
oboseală — 37, 56, 60, 65, 72, 82, 115, 116, 120, 123, 183, 188, 240, **241–244**, 255, 298, 301, 305, 319, 327–329, 331, 334, 338, 350, 351, 357, 362
ochi: 12; ~ dureroși — 184; ~ inflamați — 103, 105; ~ injectați — 37; ~ obosiți — 308; ~ roșii, v. conjunctivită; ~ uscați — 206, 207
ocluzie intestinală — 138
omag — 105
oreion — 103–105, 150, 295
osteoartrită — 12, 82, 85, 144, 158, 169, 267
osteoclaste — 245
osteopatie: 155, 161; ~ cranială — 16, 45, **62–63**, 79, 115, 147, 167, 230, 244, 270, 312, 334
osteoporoză — 15, 158, 161, 208–210, **245–248**, 297–300
ovar polichistic — 70
ovare — 101, 294
ovăz sălbatic — 75, 79, 123, 145, 256
ovulație — 293, 295, 313, 316, 371
oxalat de calciu — 206
oxiuri, v. viermi intestinali

P

păducel — 100, 192, 211, 213, 242, 250
păduchi de cap — 222, **251–252**
palpitații — 73, 74, 100, **249–250**, 327, 345
pancreas — 131, 197, 241, 352
papainā — 93
papiloame — 237
paralizie — 62
parotidită epidemică, v. oreion
paronichia, v. infecție a unghiilor
pasiflora — 49, 145, 155, 223, 270, 355, 357
păpădie — 71, 75, 86, 92, 109, 114, 130, 181, 199, 205, 219, 226, 237, 288, 340
pătlagină — 258, 283, 333
pătrunjel — 94, 142, 199, 322, 349
peau d'orange, v. celulită
pelin — 323, 348
periodontită, v. afecțiuni gingivale
petit mal, v. epilepsie
picioare reci — 20, 97, 100, 131, **220–221**, 278, 341
picior de atlet — 225, 226
piele: 12, 14, 126, 369; ~ aspră — 281, 282; ~ bășicată — 80; ~ catifelată — 279; ~ crăpată — 107, 168, 189, 211, 221, 279, 282, 367; ~ cu cruste — 274; ~ descuamată — 135, 253, 274; ~ elastică — 173, 279; ~ grasă — 274, 279, 280; ~ inflamată — 126, 127, 279; ~ îmbătrânită — 279; ~ palidă — 348; ~ ridată — 280; ~ sensibilă — 127, 184, 280, 289, 298; ~ umedă — 125, 348; ~ uscată — 21, 126, 127, 222, 238, 253, 254, 274, 279, 280, 282, 298
pielonefrită — 201
pierdere: ~ în greutate — 143, 261, 262, **264–265**, 353; ~ osoasă — 246
pierderea: ~ apetitului sexual — 123, **255–256**, 300, 312; ~ auzului — 210, 162, 163, **257–258**; ~ conștienței, v. convulsii; ~ memoriei — 97, 100, 210, **259–260**; ~ poftei de mâncare — **261–262**, 265, 353; ~ sufletului — 74; ~ vocii — 157, **263**, 361
pietre: ~ la rinichi — 136, 137, 201, 266; ~ la vezică — 136; ~ urice — 266
pilule contraceptive — 108, 112, 135, 204, 287, 295, 313, 339
piper negru — 221
„pipi-n pat", v. *pissenlit*
pir — 137, 203, 266
pissenlit, v. păpădie
placă dentară, v. tartru
planșeu pelvian — 195
plămânărică — 361
pneumonie — 358
podbal — 89, 156, 263
pojar — 103–105, 106
pojărel, v. rubeolă
poliomielită — 295
polipi — 263, 313, 330
poluare — 88, 144, 277, 358
postură: 16, 44, 56, 57, 59, 60, 158, 165, 213, 216, 217, 268, 270; ~ vicioasă — 164, 167
potasiu — 12, 92, 121, 165, 191, 192, 219, 241, 266, 337, 352, 370
poziție, v. postură
praf, v. alergeni
pragul durerii — 152
prana — 56, 61, 77
preaz — 81
preeclampsie — 181, 190, 301, 302
presopunctură — **48–51**, 117, 134, 139, 143, 147, 149, 151, 155, 163, 167, 183, 187, 199, 207, 215, 235, 265, 299, 315, 321, 324, 343, 346, 370
prezbitism — 306
prezbiție, v. probleme de vedere
proantocianidine — 85, 186, 187, 308, 365, 366
problemă tiroidiană — 222
probleme: ~ ale coloanei — 267; ~ ale gâtului — 155, 161, 167, **267–270**; ~ ale gingiilor — 149, **271–272**, 301, 304, 305, 322, 362; ~ ale mușchilor — 58, 59; ~ ale părului — 21, 207, 222, 226, **272–273**, 282, 286, 350; ~ ale picioarelor — **275–278**, 286, 305; ~ ale pielii — 20, 65, 127, 189, 222, 237, 254, **279–282**, 286, 367; ~ ale pielii capului — 21, 207, 222, 226, 252, **273–274**, 282, 286; ~ ale prostatei — 137, 195, 196, **283–284**; ~ ale sistemului osos — 58, 59; ~ ale umerilor — 155, 161, 167, **267–270**; ~ ale unghiilor — **285–286**; ~ ale veziculei biliare — 143, 183, 200, **287–288**; ~ anale — **289**, 368; ~ cardiace — 19, 249; ~ circulatorii — 82; ~ cu glanda tiroidă — 82; ~ cu tendoanele — 82; ~ de alăptare — 262, **290–292**; ~ de comunicare — 65; ~ de fertilitate — 102, **293–296**, 313, 316, 342, 370; ~ de menopauză — 123, 210, 248, 256, **297–300**; ~ de nutriție — 183, 316; ~ de rinichi — 181; ~ de sarcină — 131, 169, 181, 183, 187, 236, 262, 272, **301–305**; ~ de somn — 330, 345, 347; ~ de vedere — 62, 82, 207, 210, 306, 308; ~ dentare — 150, 151, 162, 301, 304; ~ digestive — 60, 64, 124, 204, 322, 342; ~ emoționale/psihologice — 63, 65, 123, 224, **309–312**, 338, 345, 348, 350, 353, 357; ~ ginecologice — 64; ~ menstruale — 52, 58, 63, 155, 169, 177, 300, **313–316**, 318; ~ mintale — 312, 338; ~ respiratorii — 63, 342; ~ urinare — 136, 175; ~ vaginale — 205, 300, **317–318**
progesteron — 297, 299, 339, 371
programare neurolingvistică, v. psihoterapie
prolactină — 291
prolaps: 249; ~ de uter — 195
prostaglandine — 11, 154, 164, 220, 313, 314
prostată mărită, v. prostatită
prostatită — 136, 195, 283, 284
proteină osoasă — 247, 248
proteine: 11, 76, 128, 169, 171, 198, 200, 256, 273, 369, 371; ~ animale — 154, 167, 176, 266, 279, 287
psihoterapie — **63**, 79, 118, 123, 256, 312, 345
psoralene — 127
psoriazis — *60*, 126, 168, 253, 279, 281, 285, 286
psyllum — 114
puls — 61, 62, 348
pulverizații, v. hidroterapie
puncte de presopunctură: *F* (Ficat) *3*, 315; *I* (Inimă), 299; *IG* (Intestin Gros), 49; ~ *4*, 49, 50, 78, 149, 151, 235; ~ *20*, 324; *IS* (Intestin Subțire) *19*, 163; *PI* (Protectorul Inimii) *6*, 199, 265, 305; ~ *7*, 49, 265; *R* (Rinichi) *6*, 299; *Sp* (Splină) *1*, 315; ~ *6*, 50, 139, 215, 235, 315; *St* (Stomac) *25*, 139; ~ *37*, 134; ~ *43*, 199; ~ *44*, 199; *TÎ* (Triplu Încălzitor) *5*, 167; ~ *6*, 114; ~ *17*, 73; *VB* (Vezicula

Biliară) *20*, 346; ~ *34*, 167; ~ *37*, 207; ~ *57*, 117, 187; *VC* (Vasul Concepției) *4*, 139, 315; ~ *6*, 73; ~ *12*, 265; ~ *14*, 265; *VG* (Vasul Guvernor) *26*, 215; *VU* (Vezică Urinară), 50
pustule — 68

Q

qi — 38, 48, 58, 60, 61, 371

R

radiații ultraviolete: 15, 16; ~ solare (UVA) — 14–16, 80, 127, 279, 306
radicali liberi — 257, 258, 369, 372
rană/răni: 131, 152, 280–282, 349, 362; ~ prin înțepare — 37; ~ superficiale — 27
raze ultraviolete, v. radiații ultraviolete solare
răceală/răceli: 11, 19, 21, 27, 46, 47, 49, 145, 151, 156, 157, 162, 258, 263, **319–320**, 322, 324, 330, 358, 361; ~ la cap — 36
răgușeală — 263
rănire/răniri — 279, 347
rău de mișcare — 27, 230, 261, **321**
răie — 252
reacție: ~ alergică — 124, 162, 329, 347; ~ la alimente, v. alergie alimentară, sensibilitate alimentară
reacții alergice ale pielii, v. alergie cutanată
recuperare postoperatorie — 36
reflex pituitar — 151
reflexologia: ~ palmei — 334; ~ piciorului — 52, 334
reflexologie — **52–53**, 147, 151, 155, 244, 345
regenerarea pielii — 27, 281
reflux esofagian — 370
reiki — **63**, 155
regim alimentar — 44
relaxare: 54, 56, 58, 60, 65, 84, 98, 141, 145, 154, 224, 229, 242, 243, 249, 255, 344, 353, 357; ~ a minții, v. meditație; ~ a mușchilor — 62, 64, 77, 85, 88, 98; ~ generală — 40
remedii din plante — 19, 61, 62
remedii homeopatice — 20, 34; Aconitum — 20, 36, 79, 105, 157, 185, 214, 224, 320, 347, 359; Agaricus — 221; Allium — 320, 324; Apis — 36, 105, 157, 203, 231; Argentum — 333; Arnica — 36, 155, 161, 167, 211, 214, 217, 233, 236, 244, 270, 338, 347, 364; Arsenicum (album) — 34, 36, 69, 79, 134, 143, 183, 244, 312, 319, 357; Belladonna — 20, 36, 69, 105, 139, 147, 149, 155, 157, 207, 315, 359; Bryonia — 36, 105, 139, 147, 155, 167, 175; Calcarea carbonica — 149, 292; Cantharis — 80, 81, 203, 231; Carbo vegetabilis — 143, 347; Causticum — 203; Chamomilla — 36, 111, 148, 149; Chelidonium — 288; Cocculus — 321; Coffea — 20, 357; Colocynthis — 111, 134, 139, 288, 315, 333; Eupatorium — 185, 338; Euphrasia — 105, 207, 324; Ferrum phosphoricum — 75, 320, 325; Gelsemium — 36, 79, 175, 185, 214, 317; Hamamelis — 367; Hepar sulphuris — 37, 69, 157; Hipercal — 20, 80, 349; Hypericum — 37, 155, 161; Ignatia — 37, 147, 214, 224, 312, 338, 347; Ipeca — 20, 37, 90, 183; Kali carbonicum — 236; Kali phosphoricum — 244; Lachesis — 37, 157, 300, 315, 340; Ledum — 20; Lycopodium — 157; Magnesia phosphorica — 111, 139, 149, 155, 315; Mercurius solubilis — 37, 105, 149; Natrium sulphuricum — 90; Nux vomica — 20, 37, 143, 183, 187, 219, 312, 315, 340; Oscillococcinum — 185; Passiflora — 357; Phosphorus — 263, 272, 325; Phytolacca — 157; Podophillum — 334; Pulsatilla — 37, 90, 105, 148, 175, 207, 214, 221, 236, 292, 300, 315, 340, 363; Rhus toxicodendron — 20, 37, 96, 106, 155, 167, 189, 211, 217, 270, 338; Ruta — 37, 217, 308; Sarsaparilla — 203, 324; Sepia — 183, 226, 300, 315, 338, 340; Silicea — 69, 272, 286, 292, 363; Sulphur — 187, 226, 334; Tabacum — 321; Tarentula cubensis — 69; Tellurium — 226; Thuya — 237; Urtica — 96, 292; Valeriana — 244; Vipera — 367; Wyethia — 324
respirație: 42, 43, 54, 56, 63, 86; ~ abdominală — 77; ~ Buteyko — **63**; ~ prin culori — 353; ~ șuierătoare — 37, 87, 88; ~ urât mirositoare — 27, 37, 105, 149, **322**
retenție: ~ de fluide, v. retenție de lichid; ~ de lichid — 27, 92, 94, 97, 108, 265, 279, 339, 369; ~ urinară — 136
rezistență la infecții — 102
riboflavină, v. vitamina B_2
riduri — 80, 279
rigiditate: ~ musculară — 155, 217, 240, 267, 338; ~ a încheieturilor — 267
rigidizarea arterelor — 100
rinită alergică: 18, 19, 21, 124, 125, 145, 162, 258, 320, **323–324**, 329, 330, 369; ~ de sezon — 323; ~ perenă — 323
ritm cardiac — 13, 14
rocoină — 126, 222, 253, 254, 317, 318
roniță — 111, 175, 199, 215, 230, 243, 258, 288, 324, 348, 356, 357
rolfing — **63**
rostopască — 237
roșeață — 124, 231
rozmarin — 145, 199, 200, 215, 219, 230, 270, 265, 275, 287, 336, 348
rubeolă — 103–106
rujeolă — 103, 105, 372
rutină — 365, 366

S

salcâm — 19
salcie — 175, 219, 224
salicilați — 99, 147, 154, 302
salivație abundentă — 105
salpingită, v. boală inflamatorie pelviană
salvie — 156, 200, 263, 349, 362
salvie roșie — 156, 258, 272, 299
sarcină — 101, 103, 108, 112, 115, 136, 158, 159, 176, 181, 182, 186, 196, 198, 201, 204, 216, 227, 236, 240, 253, 255, 261, 293, 297, 304, 365, 371
sare — 21, 99, 181, 191, 248, 339
sare amară — 47, 65, 68, 83
savasana, v. relaxare
sănătate mintală — 335
săruri: ~ biliare — 287; ~ minerale — 287; ~ tisulare biochimice — **63**
sângerare: 101, 138, 176, 281, 300, 313, 314, 347, 349, 364; ~ a gingiilor — 271, 272; ~ de retină — 194; ~ digestivă — 75; ~ rectală — 186, 289; ~ vaginală — 302, 304, 305, 318
sângerări din nas — 194, **325**
sâni: ~ congestionați — 290, 291; ~ dureroși — 291; ~ rigizi — 291; ~ sensibili — 339; ~ umflați — 291
scădere în greutate — 98
scaune: ~ dure, v. constipație; ~ neregulate — 331
schimbări hormonale: 73, 92, 245; ~ premenstruale — 227, 228
schinduf — 274, 322, 348
sciatică — 158–161
scleroză multiplă — 136
scoarță de copac — 19
scorțișoară — 94, 100, 111, 143, 183, 200, 211, 256, 265, 292, 324, 333, 341, 349
scurgeri: ~ oculare — **206–207**, 308, 324; ~ vaginale — 101, 117, 118, 305
sebum — 70, 107, 124, 253, 273, 279, 280
secreție vaginală, v. scurgeri vaginale
sedativ — 27
sedentarism — 97, 98, 190, 242
seleniu: 11, 12, 85, 99, 136, 165, 178, 184, 205, 210, 260, 280, 284, 293, 323, 327, 337, 343, 352, 369, 370; ~ cu vitaminele A, C, E — 11
sensibilitate: ~ a sânilor — 340; ~ la atingere fizică — 336;
~ la gluten, v. boal
~ la insulină — 19
lumină — 105, 10
189, 206, 227, 229
~ la mirosuri — 33
zgomote — 336
sensibilități alimentare
115, 120, 144, 169
198, 200, 249, 250
281, 282, 288, 289
326–329, 334, 336
352, 362, 370
Serenoa repens — 256
serină fosfatidilică —
serotonină — 118, 12
227, 228, 304, 335
sete: 36, 105; ~ arzăto
36; ~ diminuată —
sevraj — 115, 118, 11
sex — 202, 209, 295
sfincter uretral — 195
sforăit — **330**
shiatsu — **48–51**, 167
268, 343
shiitake — 178
siliciu — 246
silur — 105, 207, 324
sindrom: ~ afectiv sez
v. tulburare de afec
nieră; ~ al articulați
temporomandibula
(SATM) — 144, 1
~ al morții subite în
v. moarte subită a
cutului; ~ alcoolic
— 294; ~ antifosfol
302; ~ de colon irit
20, 52, 56, 92, 114
138, 139, 143, 197
259, 264, 265, 329
331–334, 342, 345
obosealã cronică —
167, 241, 244, 260
335–338, 342, 345
tunel carpian — 21
305; ~ Down — 1
nière, v. boala Mén
~ metabolic — 190
~ ovarian polichisti
294, 313; ~ premen

~ la gluten, v. boală celiacă; ~ la insulină — 190; ~ la lumină — 105, 106, 175, 189, 206, 227, 229, 336; ~ la mirosuri — 336; ~ la zgomote — 336
sensibilități alimentare — 61, 115, 120, 144, 169, 173, 198, 200, 249, 250, 264, 281, 282, 288, 289, 296, **326–329**, 334, 336, 348, 352, 362, 370
Serenoa repens — 256, 281, 283
serină fosfatidilică — 260
serotonină — 118, 120–123, 227, 228, 304, 338, 371
sete: 36, 105; ~ arzătoare — 36; ~ diminuată — 36
sevraj — 115, 118, 119
sex — 202, 209, 295
sfincter uretral — 195, 201
sforăit — **330**
shiatsu — **48–51**, 167, 267, 268, 343
shiitake — 178
siliciu — 246
silur — 105, 207, 324, 363
sindrom: ~ afectiv sezonier, v. tulburare de afect sezonieră; ~ al articulației temporomandibulare (SATM) — 144, 150, 151; ~ al morții subite infantile, v. moarte subită a nou-născutului; ~ alcoolic fetal — 294; ~ antifosfolipidic — 302; ~ de colon iritabil — 20, 52, 56, 92, 114, 132, 138, 139, 143, 197, 200, 259, 264, 265, 329, **331–334**, 342, 345; ~ de oboseală cronică — 164, 167, 241, 244, 260, **335–338**, 342, 345; ~ de tunel carpian — 216, 217, 305; ~ Down — 18; ~ Ménière, v. boala Ménière; ~ metabolic — 190; ~ ovarian polichistic — 293, 294, 313; ~ premenstrual (SPM) — 19, 63, 123, 144, 181, 316, **339–340**; ~ Raynaud — 97, 100, 155, 164, 220, 221, **341**; ~ Reye — 174; ~ viral Epstein-Barr, v. sindrom de oboseală cronică; ~ X, v. sindrom metabolic
sinucidere — 208, 312
sinuzită — 12, 49, 63, 150, 151, 322, 372
sistem: ~ cardiovascular — 372; ~ circulator, v. circulație; ~ digestiv — 27, 112, 126, 132, 197, 200, 371; ~ imunitar — 19, 68, 83, 84, 87, 97, 99, 102, 106, 124, 126, 133, 151, 156, 174, 178, 188, 208, 309, 319, 323, 326–328, 332, 337, 342, 358, 369, 370, 372; ~ limfatic — 372; ~ muscular — 38; ~ nervos — 76, 309; ~ nervos central — 122, 242, 255; ~ urinar — 136, 201, 202
slăbiciune — 36
smirnă — 19, 148, 156, 226, 263
soc — 19, 81, 94, 96, 106, 156, 175, 178, 185, 215, 258, 324, 348, 359
sodiu — 92, 370
somn — 15, 124, 141, 354–357, 371
somnifere — 355
sovârv — 226, 320
spasme: ~ ale diafragmei, v. sughiț; ~ dureroase, v. colici; ~ intestinale — 134, 331; ~ musculare — 117, 139, 155, 158, 336
spermatozoizi — 294
sperma — 283, 293
spilcute — 144, 145, 229
spina bifida — 294
splină — 143
spuzeală — 326
stare: ~ de slăbiciune — 184; ~ generală proastă — 36
stări inflamatorii — 19, 20
stenoză spinală — 158
sterilet — 101, 295
sterilitate: 104, 169, 295; ~ feminină — 101
steroizi — 140, 204
stimuli: ~ emoționali, ~ fizici, ~ mintali, v. stres
stomac — 143, 198
strabism, v. probleme de vedere
strănut — 184, 319, 323
stres: 19, 27, 42, 56, 59, 60, 63, 65, 82, 86, 95–98, 100, 112–116, 118, 119, 123, 124, 132, 133, 140, 141, 144, 147, 150–153, 155, 164, 167, 169, 173, 184, 188, 190, 193, 194, 200, 204, 209, 215, 224, 227–230, 238, 240, 241, 243, 244, 250, 255, 256, 260, 262, 265, 267, 273, 294, 296, 300–302, 309, 312, 313, 329, 331–335, 337, 338, **342**, 350, 351, 353, 357, 360, 362; ~ emoțional — 72, 76, 152, 267, 284; ~ fizic — 76, 152, 242, 284, 327; ~ mintal — 27, 142, 152, 242, 243, 327; ~ posttraumatic — 347
studenită — 81, 96
substanță grasă, v. sebum
substanțe: ~ inflamatorii — 327; ~ iritante — 204; ~ poluante — 88; ~ toxice — 261
sucuri digestive — 197, 199
suferință: ~ emoțională/psihologică — 310, 311; ~ fizică — 310; ~ mintală — 310
sufocare — 76, 87
sugar — 110, 111
sughiț — **346**
sulfat: ~ de condroitin — 85; ~ de lauril de sodiu — 362
sulfiți — 147
sunătoare — 123, 150, 155, 223, 300, 337, 340, 356
supărare — 63
surmenaj — 241
surzenie, v. pierderea auzului
susan — 292

Ș

șerlai — 258
șoc: 72, 182, 215, 345, **347–348**; ~ anafilactic — 327, 347; ~ clinic — 347, 348; ~ emoțional — 19, 27, 37, 81, 212, 214, 273, 347, 348; ~ postraumatic — 36, 348
ștevie — 75, 81

T

tahicardie — 76
tai chi (*chuan*) — 59, 64, 209, 224, 243, 270, 345, 360
tai yang — 207
talasemie, v. anemie ereditară
talpa gâștei — 299, 300
tanin — 75, 148, 272, 281
tartru — 148, 149, 271, 272
tăieturi — 19–21, 27, 281, 282, 349
tămăduire — **64**
tătăneasă — 217, 364, 367
tehnică: ~ Alexander — **64**, 167, 230, 232, 270, 305; ~ metamorfică — **64**
tehnici: ~ cognitive — 119; ~ de relaxare — 54, 234, 235, 295; ~ de respirație — 232, 234
tei — 47, 79, 175, 243, 343, 356
tendinită — 216, 267
tendonul lui Ahile — 277
tenosinovită — 216
tensiune: ~ arterială — 72, 145, 164, 165, 190, 191, 193, 194, 301, 327, 347; ~ emoțională — 270, 332, 342; ~ musculară — 52, 144, 150, 152, 154, 155, 164, 165, 267, 273, 274, 360; ~ nervoasă, v. anxietate
terapie: ~ auriculară, v. acupunctură; ~ cognitiv-comportamentală — 336; ~ comportamentală, v. psihoterapie; ~ craniosacrală — 230; ~ cu apă rece — 44; ~ cu săruri tisulare biochimice — **63**; ~ de grup, v. psihoterapie; ~ nutriționistă — **64–65**; ~ prin atingere, v. tămăduire; ~ prin creativitate — 61, **65**, 224, 312; ~ prin credință religioasă — 64, 208; ~ prin culoare — **65**; ~ prin plutire — **65**; prin polaritate — **65**; ~ prin râs — **65**, 123; ~ Trager — **65**
terapii fizice — 44; ~ naturiste — 16, 17, **26–57**
testicule umflate — 106
testosteron — 70, 283
tetanos — 349
tiamină, v. vitamina B_1
timpan — 162, 163, 257, 258
tinea — 225, 285
Tinea capitis, v. tinea
Tinea corporis, v. tinea
Tinea cruris, v. tinea
Tinea pedis, v. picior de atlet
tirotoxicoză — 285
tocoferoli — 11
torticolis — 73
toxiinfecție alimentară — 36, 132, 134, 182
toxine — 14, 183
toxoplasmoză — 296, 304
tract: ~ digestiv, v. sistem digestiv; ~ urinar, v. sistem urinar
tranchilizante — 76, 195
trandafir — 80, 123
transpirații: 36, 37, 76, 105, 276, 321, 342; ~ nocturne — 298–300, 357

tratament hormonal — 176
traumatism: 19, 82, 150; ~ al coloanei vertebrale — 63; ~ cranio-cerebral — 63, 115
traumă — 115, 347, 348
travaliu — 232–236
trei: ~ otrăvuri — 62; ~ umori — 62
tricomonas — 317
trifoi roșu — 237, 300, 329, 343, 348
trifoiște de baltă — 86
Trillium pendulum — 177, 315
triptofan — 76, 120–122, 129, 228, 229, 274, 355
tromboză — 97
trompa lui Eustache — 162, 163, 257, 324, 372
trompele lui Fallopio — 101, 293
troscot — 187
tuberculoză — 82, 261, 358, 362
tuia — 237, 278
tulburare de afect sezonieră (TAS) — 15, 61, 120, 123
tulburări: ~ autoimune — 97; ~ cardiace — 92; ~ de nutriție — 60, 123, 183, 221, 224, 241, 248, 262, 265, 312, 313, 345, 350–353; ~ de somn — 123, 239, 240, 244, 260, 336, 338, 354–356; ~ de vedere — 73, 100, 131; ~ digestive — 140, 169, 326; ~ emoționale — 347; ~ hepatice — 15, 92; ~ metabolice — 351; ~ obsesiv-compulsive — 76
tumoare: ~ benignă a uterului, v. fibrom uterin; ~ pe creier — 115, 144
turiță mare — 71, 137, 177, 288, 315, 333, 357
turmeric — 83, 287
tuse: 21, 27, 36, 37, 90, 103, 157, 175, 178, 184, 185, 263, 296, 320, 358–361; ~ cu flegmă — 37, 358, 361; ~ de fumător — 361; ~ uscată — 27, 36, 37, 184, 358, 361

T

țelină — 86, 94, 292, 340, 355
țesut: ~ adipos — 169; ~ conjunctiv — 62, 68, 108, 246, 248, 369
țiuit în urechi — 227, 257

U

ulcer: ~ de gambă — 341, 367; ~ gastric — 182, 183, 247; ~ peptic — 140, 197, 198, 264
ulcerații: 281, 282; ~ aftoase/bucale — 19, 27, 144, 189, 204, 322, 362; ~ gingivale — 272; ~ pe limbă — 204
ulei esențial: 20, 21, 38, 61, 69, 78, 256, 273, 295, 356, 361, 372; ~ de anason — 26; ~ de angelică — 26; ~ de arbore de ceai — 20, 27, 69, 71, 126, 134, 157, 184, 185, 189, 205, 225, 235, 237, 263, 276, 280, 286, 318, 319, 362; ~ de ardei iute — 154; ~ de bergamotă — 123, 189, 194, 224; ~ de (boabe de) ienupăr — 26, 71, 85, 93, 94, 125, 126, 173, 187, 203, 243, 273, 280, 311, 333; ~ de busuioc — 26; ~ de busuiocul cerbilor — 26; ~ de cajeput — 26, 79, 85, 148, 163, 185, 338, 361; ~ de calendula — 364; ~ de camfor — 26; ~ de cedru — 126; ~ de chimen — 26; ~ de chiparos — 26, 85, 93, 102, 108, 109, 166, 187, 237, 272, 280, 300, 325, 367; ~ de cimbrișor — 318; ~ de cimbru — 26, 189, 205, 209, 252, 368; ~ de citronella — 231, 243; ~ de coada șoricelului — 318; ~ de cuișoare — 20, 26, 94, 148, 149; ~ de eucalipt — 26, 106, 131, 145, 157, 174, 185, 203, 217, 226, 239, 252, 258, 280, 286, 318, 319, 361, 368; ~ de fenicul — 26; ~ de floare de portocal — 119, 224, 274, 300, 356; ~ de flori de soc — 281; ~ de flori de tei — 356; ~ de gălbenele — 168, 189, 225, 286; ~ de geraniu — 69, 71, 79, 81, 119, 123, 125, 126, 134, 157, 181, 184, 189, 209, 224, 236, 239, 252, 254, 255, 261, 265, 273, 280, 300, 318, 340, 349, 348, 362; ~ de ghimbir — 94, 117, 134, 242, 262; ~ de iasomie — 119, 224; ~ de izmă — 361; ~ de jojoba — 85, 111, 126, 185, 193, 226, 280, 318, 348; ~ de lămâie — 131, 157, 173, 181, 187, 237, 243, 252, 263, 272, 274, 276, 278, 319, 348, 362; ~ de (lemn de) cedru (libanez) — 26, 71, 108, 109, 157, 274, 361; ~ de (lemn de) santal — 27, 79, 125, 126, 134, 157, 168, 203, 236, 254, 255, 263, 265, 274, 280, 300, 333, 367; ~ de levănțică — 20, 24, 27, 71, 79, 81, 85, 91, 93, 116, 117, 119, 123, 125, 126, 145, 147, 151, 157, 163, 165, 168, 173, 174, 177, 187, 189, 193, 205, 214, 217, 224, 226, 230, 231, 236–238, 243, 250, 252, 262, 263, 265, 267, 273, 280, 289, 300, 314, 318, 340, 343, 348, 349, 356, 362, 368; ~ de limba mielului — 19; ~ de lumânărică — 163, 258; ~ de luminiță — 11, 93, 131, 207, 254, 281, 299, 340, 341; ~ de măghiran — 27, 85, 111, 117, 145, 147, 177, 193, 230, 240, 242, 314, 315, 364; ~ de mentă — 20, 27, 94, 102, 106, 134, 142, 145, 147, 151, 157, 217, 230, 239, 262, 276, 280, 322, 333, 349, 361, 367; ~ de nucșcată (trandafirie) — 27, 239; ~ de mușcel — 85, 123, 134, 145, 165, 194, 263, 281, 318, 340, 364; ~ de nucă de cocos — 279; ~ de nucșoară — 26; ~ de olibanum — 194, 356; ~ de pătrunjel — 26; ~ de paciuli — 108, 286; ~ de palma rosa — 348; ~ de petitgrain — 71; ~ de pin — 157; ~ de piper negru — 85, 94, 221, 262; ~ de portocală amară — 29, 111, 142, 173, 250; ~ de rocoină — 281; ~ de roiniță — 116, 117; ~ de romaniță — 20, 27, 71, 85, 106, 111, 113, 125, 126, 168, 174, 243, 314, 315, 356; ~ de rozmarin — 26, 27, 93, 102, 108, 109, 113, 165, 173, 181, 187, 221, 242, 243, 252, 274, 276; ~ de scorțișoară — 26, 94, 242, 317; ~ de smirnă — 26, 91, 272, 318, 364; ~ de sovârv — 26, 173, 250; ~ de sunătoare — 81, 150, 161, 163; ~ de șerlai — 26, 123, 177, 224, 243, 255, 280, 300, 311, 314, 315, 338; ~ de tarhon — 26; ~ de trandafir — 177, 224, 254, 255, 262, 300, 315, 337, 356; ~ de ulm american — 19, 68, 91, 139, 199; ~ de ulm galben — 333; ~ de unghia găii — 151, 156, 178, 337, 361; ~ de vetiver — 224; ~ de ylang ylang — 193, 224, 243, 255, 265, 274, 343
ulei eteric, v. ulei esențial
ulei revulsiv — 164, 166
ulei volatil, v. ulei esențial
umflătură — 36, 124, 164, 231
unghii: 21, 74, 284–286; ~ încarnate — 275, 276, 278, 285
unguent/cremă: ~ cu Aesculus hippocastanus și Hamamelis — 187; ~ cu arnică — 19, 211, 217, 364; ~ cu boia iute — 221; ~ cu capsicină — 166; ~ cu gălbenele — 81, 96, 168, 221, 222, 281, 289, 292, 300, 349, 368; ~ cu mușcel — 168, 222; ~ cu pătlagină — 96; ~ cu rocoină — 96; ~ cu soc — 96; ~ cu tătăneasă — 19, 91, 96, 211, 217, 367; ~ cu tuia — 278; ~ cu untișor — 187; ~ cu urtică — 80, 81; ~ cu zinc — 168, 189; Hipercal — 81, 231
ungurași — 361
urcioare — **363**
ureche: ~ internă — 73, 182, 321; ~ medie — 162, 163, 257
„urechea înotătorului" — 162
uretră — 201, 265, 283
uretrită — 201, 203
urinare — 136
urină acidă — 195, 201
urticarie — 185
urzică — 71, 86, 95, 96, 177, 226, 242, 256, 265, 274, 292, 324
uscăciune vaginală — 298–300
usturime — 124, 136
usturimi: ~ anale — 289; ~ vulvare — 205
usturoi — 68, 69, 88, 106, 114, 130, 138, 156, 162, 178, 184, 203, 204, 210, 221, 231, 237, 286, 315, 349, 359, 363, 368
uter — 101, 195, 198

V

vaccin antitetanic —
vaccinare — 103–105, 295
vagin — 201, 205, 2
vaginoză bacteriană —
valeriană — 79, 96, 1, 161, 223, 270, 343, 355
vareh — 75
varice anale, v. hemo
varicela-zona — 150
varicelă — 103–105, 305
vârsat de vânt, v. vari
vărsături — 27, 73, 8, 131–134, 143, 147, **182–183**, 200, 230, 262, 287, 288, 301, 321, 327, 329, 348
vânătăi — 19, 20, 37,
vegetații adenoide —
vene: ~ inflamate —; ~ varicoase — 13, 129, 181, 187, 240, 301, 305, **365–367**
verbină — 79, 89, 11, 145, 256, 292
vertij — 72, 73, 227,
verucă — 237
vetrice — 252
vezică urinară — 101, 195, 196, 201, 283
vezicule — 103–105,
Viburnum prunifolium —
vindecare indiană trad, v. medicină ayurve
virus: ~ herpetic — 1; ~ Epstein-Barr —

usturoi — 68, 69, 88, 100, 106, 114, 130, 138, 151, 156, 162, 178, 184, 188, 203, 204, 210, 221, 226, 231, 237, 286, 319, 324, 349, 359, 363, 368
uter — 101, 195, 198, 201, 301

V

vaccin antitetanic — 91
vaccinare — 103–105, 185, 295
vagin — 201, 205, 289
vaginoză bacteriană — 317
valeriană — 79, 96, 145, 148, 161, 223, 270, 343, 348, 355
vareh — 75
varice anale, v. hemoroizi
varicela-zona — 150
varicelă — 103–105, 106, 174, 305
vărsat de vânt, v. varicelă
vărsături — 27, 73, 80, 131–134, 143, 147, **182–183**, 200, 230, 231, 262, 287, 288, 301, 305, 321, 327, 329, 348
vânătăi — 19, 20, 37, 281, 364
vegetații adenoide — 330
vene: ~ inflamate — 367; ~ varicoase — 13, 19, 20, 129, 181, 187, 240, 281, 301, 305, **365–367**
verbină — 79, 89, 117, 123, 145, 256, 292
vertij — 72, 73, 227, 257
verucă — 237
vetrice — 252
vezică urinară — 101, 137, 195, 196, 201, 283
vezicule — 103–105, 150
Viburnum prunifolium — 187
vindecare indiană tradițională, v. medicină ayurvedică
virus: ~ herpetic — 189; ~ Epstein-Barr — 335
viruși — 104, 184, 335, 372
vitamine: 11, 19, 76, 119, 121, 134, 137, 262, 294, 306, 320, 337, 352, 371, 372; ~ A — 11, 71, 75, 95, 102, 126, 131, 136, 156, 189, 205–207, 248, 253, 254, 256, 281, 286, 289, 299, 327, 329, 337, 343, 369, 372; ~ B — 11, 107, 119, 131, 151, 156, 165, 198, 204, 207, 241, 256, 260, 264, 275, 286, 293, 294, 299, 314, 318, 323, 327, 337, 370, 372; ~ B_1 — 231, 302; ~ B_2 — 228, 229, 302; ~ B_5 — 323; ~ B_6 — 75, 93, 97, 102, 116, 121, 191, 204, 217, 250, 266, 280, 289, 323, 327, 339, 340; ~ B_{12} — 97, 204, 250; ~ B complex — 76, 107, 126, 178, 352; ~ C — 12, 14, 19, 74, 76, 80, 85, 88, 95, 98–100, 106, 119, 121, 126, 131, 134, 136, 151, 156, 163, 165, 175, 177, 178, 180, 184, 186, 187, 191, 198, 202, 205, 210, 237, 241, 248, 260, 271, 275, 270, 281, 283, 284, 286–288, 293, 298, 299, 302, 306, 314, 315, 318, 323, 325, 327, 329, 337, 343, 358, 362–366, 369, 370, 372; ~ C cu flavonoide — 19, 96, 319; ~ D — 11, 15, 102, 156, 194, 208, 246, 247, 253, 254, 264, 302, 304, 372; ~ E — 11, 12, 19, 75, 80, 85, 88, 93, 98–100, 102, 106, 107, 119, 126, 131, 136, 156, 163, 178, 184, 189, 205, 207, 210, 237, 240, 241, 254, 256, 260, 275, 280, 283, 284, 287, 293, 298, 299, 306, 314, 318, 339–341, 343, 366, 369; ~ E cu tocoferoli — 11; ~ K — 11, 248, 372
vizualizare — 43, 60, 118, 154, 192, 224, 235, 336, 357
vortex, v. vertij

Y

yoga — 14, 49, **54–57**, 61, 77, 84, 98, 101, 102, 114, 118, 119, 121, 122, 135, 137, 141, 146, 154, 155, 167, 172, 194, 209, 224, 227, 229, 243, 244, 250, 260, 270, 284, 295, 303, 314, 332, 336, 345, 352, 356, 357, 360, 366, 370

Z

zgomote în ureche, v. tiuit în urechi
zhan zhuang, v. *chi kung*
zinc — 11, 12, 75, 102, 117, 119, 121, 126, 131, 136, 156, 178, 184, 198, 205, 210, 231, 246, 247, 254, 256, 264, 273, 279, 280, 283–286, 289, 293, 314, 318, 319, 323, 327, 329, 337, 352, 362, 366, 369
zmeur — 177, 236, 256, 292, 315
zona zoster — 150, 151



Mulțumiri

Fotografii:
8 The Stock Market; **35** The Geffrye Museum, London; **48** Telegraph Picture Library; **81** Science Photo Library; **102** Science Photo Library; **114** Mother & Baby Picture Library/Emap élan; **123** Mother & Baby Picture Library/Emap élan; **129 (toate)** Science Photo Library; **170** Frank Murphy/Rosie McCormick; **232** Science Photo Library; **270** The Stock Market; **288 (stânga)** National Medical Slide Bank; **359** NHPA.

Editorii doresc de asemenea să mulțumească următoarelor persoane și organizații pentru ajutorul dat la pregătirea acestei cărți:
Aleph One; The British Diabetic Association; Amy Godfrey-Smythe; Freddie Godfrey-Smythe; Lorie Gould; Katie Greenhalgh; Morgan Kilgallen; Jon Meakin; Anna Moture; Neal Street East; Kevin Owen; Mehmet Oz, M.D., New York–Presbyterian Hospital, New York; Eljay Yildirim.
Mulțumiri speciale curatorilor de la Marquess Research: Ray Coventry, John Clutton, William Greaves, Kil Hamilton, John Pearson, Mickie Steinmann, Roger Stong, and Associates; Dennis Bergkamp, Iain Carson, and Nwanko Kanu.

Ilustrații originale: Mullis Morgan plc

Cod concept: UK1048/IC

Adrese utile

În România, dintre terapiile naturiste, homeopatia, fitoterapia și acupunctura sunt recunoscute ca specializări medicale.

Pentru a afla care sunt medicii specializați în aceste domenii vă puteți adresa **Direcțiilor de Sănătate Publică** din fiecare județ.

În București funcționează
Centrul Național de Acupunctură și Homeopatie
Str. Visarion nr. 6
Sector 1, București
Tel. (021) 212 79 60
Centrul lucrează împreună cu Casa Națională de Sănătate și Asigurări Sociale și serviciile oferite (care includ și laserterapie) sunt gratuite.

Alte adrese utile:

Asociația Națională de Terapii Complementare din România – ANATECOR
Bd. Revoluției nr. 94, camera 22
Arad
Tel./Fax (0257) 214 155
Asociația este autorizată de Ministerul Muncii, Solidarității Sociale și Familiei și de Ministerul Educației și Cercetării, ca furnizor de formare profesională pentru meseria de terapeut în terapii complementare.

Societatea Română de Apiterapie
Str. C.A. Rosetti nr. 31
Sector 2, București
Tel. (021) 212 37 72
www.apiterapie.ro

Pentru informații despre
Societatea de Fitoterapie din România
consultați site-ul www.biertan.ro

Pentru informații privind posibilitățile de tratamente **homeopatice**, consultați site-urile www.homeopatia.ro și www.homeopatie.saratoga.ro

i acupunctura sunt

puteți adresa

igurări Sociale și serviciile

mânia – **ANATECOR**

iale și Familiei și de
sională pentru meseria

atice,
aratoga.ro