

## Őszi tennivalók



**M**egjött az ősz, és máris jönnek a náthák, a megfázások, a vírusfertőzések, a szokásos influenza fenyegetettség, az újabban felfedezett kórokozók által okozott megbetegedések, a kórházakban a látogatási tilalmak.

Ha ősz, akkor az kötelezően vörös, kidörzsölt, folyós orrot, köhögést, lázat, óvodai, iskolai hiányzást vagy táppénzt kell, hogy jelentsen? Mindenki megbetegszik ősszel? Nyilvánvalóan nem.

Mit tehetünk, hogy a „másik” csoportba tartozunk?

A válasz egyszerű, maradjunk egészségesek, vagy legalábbis tőlünk telhetően csökkentjük a megbetegedésünk esélyét. Ezt csak úgy érhetjük el, ha mi magunk teszünk érte, és nem másról várjuk el, hogy tegyen bármit is a mi egészségünk érdekében, hiszen az én egészségem nekem fontos és nem a kezelőorvosomnak.

Mit tudunk tenni és mi az, amire most különösen figyelni kell. A környezetünk az időjárás megváltozásával, a fűtés megkezdésével, az iskolakezdéssel megváltozik, amihez a szervezetünknek alkalmazkodnia kell.

Másképpen kell öltözni. A nap még süthet melegen napközben, de a reggel és az este már hűvös, hideg. Megizzadhatunk akár fizikai megterhelés során, akár csupán túlóltözés következtében is, ilyenkor az esti hideg vagy egy huzatos hely fokozottabban idézheti elő a meghűlést. Amennyiben nincs melegünk, elfelejtünk folyadékot pótolni, mert kevésbé kívánjuk. A meleg fűtött lakásban a torkunk kiszáradhat, a száraz nyálkahártya sérülékeny és fogékony a fertőzésekre. A hideg szél, esős idő a szabadon maradt bőrfelületünket szárítja és teszi hajlamosabbá a fertőzésekre és fogékonyabbá a levegőben lévő káros anyagok hatásaira. Az iskolai és óvodai közösségekben, tömegközlekedési eszközökön kölcsönös fertőzések jönnek létre, a nyaralás alatt begyűjtött kórokozók átjuthatnak másokba, akiket megbetegíthetnek.

Mindenki hasonló közegben él, a hatásokkal mindenki kapcsolatba kerül, ugyanakkor mégsem betegszik meg mindenki. Ráadásul általában ugyanazok a gyerekek és felnőttek szoktak rendszeresen megbetegedni.

A kórokozó olyan, amilyen, a környezetváltozás olyan, amilyen. Ezeket rövid távon nem tudunk változtatni. Ami nem mindegy, hogy milyen közegbe jut a kórokozó, vagyis: „Jól érzi magát bennünk?” Megtelepszik? Szaporodik? Bejut a véráramba? Tud termelni a szervezetünk körülményei között ránk nézve káros anyagot? Tud annyi káros anyagot termelni, hogy attól a mi működésünk romlik, vagyis megbetegszünk?

Ennek tükrében a tennivaló világos, vagyis a szervezetünket kell olyan helyzetbe hoznunk, hogy a kórokozó nem tudjon megtelepedni bennünk, és ne tudja kifejteni a káros hatásait.

Ennek érdekében távolítsuk el a szervezetünk működését akadályozó káros anyagokat és pótoljuk a működésünkhöz szükséges építőelemeket.

Az egészséges folyadékbevitel és a szervezet salaktalanítása folyamatosan történhet (tisztító tea, Kombucha, kurkumás termékek), hiszen sajnos az életvitelünk és környezetünk erre alapot szolgáltat. Az ősz egy olyan időpont, amikor a változások miatt méregtelenítésre nagyobb szüksége van a

szervezetünknek. A méregtelenítés más formáját is érdemes alkalmazni. A talp tapaszokkal végzett kúrák panaszmentesség esetén is jobb regenerálódást, pihentetőbb alvást biztosítanak. Az ősz, a nyirkos idő, az időjárás frontok hatására az izületi és gerincbántalmak előtérbe kerülnek. Ezek jól reagálnak a talpra és a fájdalmas testfelületre felhelyezett tapaszokra. A tapaszt használhatjuk arcüreggyulladás, nátha, köhögés, hörghurut esetén, húgyúti gyulladás vagy egyéb gyulladás esetén is. Az ioncserélő gyanta elvén működő tapasz olyan salakanyagokat távolít el a szervezetünkben, melyek egyéb módszerrel nem ürülnek ki.

A külső, vagy környezeti változást követi a belső változás is, vagyis más körülmények között mással kell táplálkoznunk, hogy szervezetünk igényeit kielégítsük. A változás „többletfeladattal” jár. Nagyobb a vitamin és nyomelem szükségletünk az új egyensúly kialakításához. A bőségesen rendelkezésünkre álló zöldség és gyümölcskínálat ellenére pótolni kell a létfontosságú anyagokat. Erre kiválóan alkalmas a pempő. A pempő hasznos a már beteg szervezet felépüléséhez, akkor viszont nagyobb kanállal javasolt fogyasztani. A megelőzésben kisebb a fogyasztandó adag, hiszen nem a „kiürült” szervezetet kell újratölteni, hanem csak szinten kell tartani. Fontosak a táplálék kiegészítők mindenki számára. Az iskolásoknak, a tanulmányi versenyen résztvevőknek, a vizsgákra készülőknek a pempő fenntartó adagja mellett a nyomelemek pótlása szükséges. A Top és a Talent javítja a koncentrációképességet, javítja a tanulás hatékonyságát, növeli a fizikai és szellemi teljesítő-képességet. A tanulási időszak a kisgyereket éppúgy kimeríti, mint a középiskolást vagy az egyetemistát. Nyomelem pótlással megkönnyítjük a kisgyerek helyzetét, meghozhatjuk a tanulási kedvét, és ki ne szeretne egy jó tanuló, vidám kisgyereket, akiből érdeklődő nagy gyerek lesz? A szülő is jobb helyzetbe kerül, hiszen a „hiperaktív” gyerek kezelhetővé válik. A Top a nagyobb gyerek esetében fontos, hiszen a jó tanulmányi eredmény jó állást is eredményezhet.

A változás feszültséget okoz, vagy okozhat. A Heiwa tea amellet, hogy egészséges folyadék, oldja a stresszt, és segít a mágnissal együtt kivédeni az időjárás frontok hatásait.

A külsőnk védelme is nehezíti a káros anyagok szervezetünkbe való bejutását.

Legyünk összhangban a szűkebb és tágabb környezetünkkel, a változásokra készüljünk fel, erősítsük immunrendszerünket, ezzel a rossz közérzet és a betegség esélyét nagyfokban csökkentjük.

Élvezzük az idej hosszú őszt, legyünk a szabadban, ha tehetjük és ne a betegágyból irigykedjünk másokra, akik egészségesek, inkább tegyünk magunkért, hogy mi is közéjük tartozzunk!

**Dr. Füleki Mária**  
tüdőgyógyász, radiológus főorvos - Pápa

