

mokkal jól kezelhető. Készítsünk naponta lábfürdőt, amelybe 3 evőkanál aloélevet, és 5-5 csepp grépfrútmagkivonatot, teafa- és bergamottolajat adunk. A beteg területek balzsamozására aloégélhez tegyünk néhány csepp teafaolajat, fokhagymalevet vagy grépfrútmagkivonatot. Ahogy azt már említettem, a borsikaolaj is alkalmas a lábomba kezelésére. Naponta elegendő egy evőkanál olívaolajból és 5 csepp borsikaolajból álló keveréket alkalmazni. Körmö kezelésére hígíthatlan formában alkalmazzuk az illóolajokat.

Szájpenész

Ez a szájnyálkahártya *Candida-fertőzése*, amely főleg csecsemők antibiotikus kezelése után vagy protézist viselő időseknél lép fel. A nyálkahártya kivörösödik, és szürkésfehér lerakódások vagy foltszerű lepedék jelenik meg a fogínyen az arc belső oldalán és a nyelven, amely gyakran a száj sarkába is eljut. A betegség a szájüregből a nyelőcső egész nyálkahártyájára is áterjedhet, sőt az emésztőrendszer további részeit is megfertőzheti, és csúnya gyulladásokat hozhat létre. Ilyenkor apró piros gennyes csomók jelennek meg a csecsemők végbélnyílása körül.

A kisgyerekek kezelésére főleg a kiváló hatású gyógyteákat használjuk, de ne édesítsük meg! Használjunk lapachokérget, körömvirágot, levendulavirágot, oregánót és kakukkfüvet. Teafaolajat

hígítsunk ugyanannyi vízzel, és a jól összerázott oldatot egy vattapamaccsal kenjük fel a fertőzött helyekre. Ezt több napon át, minél gyakrabban ismételjük.

Felnőttek használhatnak grépfrútmagkivonatot is a fentiekhez hasonlóan, de ezt 1:10 arányban hígítsuk. Ezenkívül gargarizáljunk gyakran mindkettőtől készült vizes oldattal. Ebbe a keverékbe tehetünk még propoliszkivonatot, bergamott- és kakukkfűolajat, valamint egy kis citromlevet. Mivel a gomba valószínűleg már továbbterjedt, belsőleg is alkalmazzunk aloélevet és grépfrútmagkivonatot. Ne fogyasszunk erősen fűszerezett és édes, valamint túl forró ételeket, hogy a nyálkahártyát ne tegyük ki további izgató hatásnak. Ilyenkor védő hatású lehet a lenmaggal vagy gyógyiszappal kevert natúr joghurt.

Körömágygyulladás

A kéz vagy a láb körmei körül található bőr krónikus gyulladását szinte mindig gombás fertőzés hozza létre, amely a nyirkos környezetben végzett munka vagy a túl erős tisztítószeres használata miatt tud elterjedni. A körömágy és az ujjhegy fájdalmasan megdagad, ami gennyképződéssel is járhat. Ha a fertőzés mélyen bejut a köröm alá, a köröm alatt lévő bőr is elszíneződik. A köröm megvastagodik, barázdált lesz, és eldeformálódik.

E nagyon makacs betegség leküzdésében nagyon hatékonynak bizonyult a teafaolaj. A beteg körmök naponta többször egy-két percig áztassuk tiszta teafaolajban, és masszírozzuk be vele a körömágyat is. 5-10 perces ujjfürdőt is készíthetünk úgy, hogy egy pohár lapachoteába 10 csepp grépfrútmagkivonatot teszünk. Ezt a kezelést addig kell végezni, amíg a fertőzés teljesen el nem múlik.

Körömgomba

Bár erről a nagyon makacs körömbetegségről az előző fejezetben már volt szó, gyakorisága miatt érdemes egy külön fejezetet szentelni neki. A körömgombát penész-, fonal- vagy sarjadzógomba okozza, és a betegség terjedését elősegíti a láb túlzott izzadása, keringési zavarok a kéz és a láb ujjain, gumicipő vagy gumitalpú cipő viselése, körömsérülések, és a vízzel vagy agresszív mosószerekkel való gyakori érintkezés. Esetenként előfordulhat, hogy a köröm sárgásra színeződik és megvastagodik. A legvégső stádiumban akár le is eshet.

Ajánlatos a körömgombásodásnak megfelelő fertőtlenítő hatású higiéniai előírásokat követni. Készítsen naponta többször ujjfürdőt 50%-os ecetből, erre a legalkalmasabb az ellenőrzött biotermesztésű rostos almaecet, amelyhez tegyünk 2-3 csepp grépfrútmagkivonatot. Végül tegyünk a beteg köröme hígítatlan teafaolajat, és jól masszírozzuk be. Hasonlóan hatékony a bergamott-, a borsika-

vagy a citromolaj, amelyet olívaolajjal keverve használhatunk körömápolásra. Ugyanígy járjunk el az antiszeptikus hatású fokhagymalével. A hatás megnyújtása érdekében kis vattapamacsot mártsunk bele, és éjszakára rögzítsük a beteg körömrre.

Mivel a gombás megbetegedésekre jellemző, hogy külső tünet nélkül is jelen lehet a fertőzés, a látható jelek eltűnése után legalább még egy hétig folytassuk a kezelést.

A hüvely gombás fertőzései

Mint már említettem a hüvelyfertőzések fő okozója a *Candida*. A *Candida*-fertőzésre jellemző az erős viszketés és a sűrű fehér vagy sárgás váladék megjelenése. Az ülőfürdő ilyen esetekben is hatékony terápia lehet. Egy liter lapachoteához adjunk három liter meleg vizet, és 5-5 csepp bergamott-, oregánó-, fahéj- és teafaolajat. Egy evőkanál tejszínben oszlassuk el az illóolajakat, de ez egyben a nyálkahártya védelmét is szolgálja. Használhatunk levendula- vagy szantálfaolajat.

A fokhagyma is kiválóan alkalmas a gyulladást okozó különféle gombák leküzdésére, ezért fontos, hogy helyet kapjon a kezelésben. Nagyon jó eredményeket sikerült elérni a hüvelybe helyezett, meghámozott, gézbe csomagolt fokhagymagerezddel. Tampont is átíthatunk fokhagymalével, amit kb. egy órán át kell a hüvelyben hagyni. Fokhagymaléhoz úgy juthatunk hozzá, hogy 5-6 átpréselt fok-

hagymából egy vékony pamutruhán keresztül a levet átnyomjuk, és 1:10 arányban desztillált vízzel felhígítjuk. A hosszabb eltarthatóság érdekében tegyünk hozzá egy rész gyógyszerárban kapható 90%-os alkoholt.

Belsőleg a következő fertőtlenítő tinktúrát alkalmazhatjuk: négy kezeletlen, megtisztított citromot 50 g hámozott fokhagymával vágjunk apróra és turmixgépben 1/2 liter forralással fertőtlenített vízzel, valamint 10 csepp grépfrútmagkivonattal dolgozzuk péppé. Ezt azután egy napig hagyjuk állni, közben néha-néha kevergessük meg. Végül az egészet szűrjük át, és töltsük kifőzött üvegekbe. Ebből naponta kétszer fogyasszunk el egy likőröspohárral, esetleg együnk hozzá egy kis kenyeret. Ezt addig folytassuk, amíg az egész adag el nem fogy.

Ezenkívül fordítsunk kellő figyelmet arra is, hogy ruházatunk ne legyen túl szűk, alsóneműnk pedig természetes alapanyagú legyen. A szintetikus anyagok ugyanis olyan körülményeket alakítanak ki, amelyben a gomba jól érzi magát, és gyorsan szaporodik.

Ne fogyasszunk kávé és alkoholt, és igyunk naponta 3-szor egy nagy csésze teát, amelybe egy-egy teáskanál szárított fehér árvacsalánt és körömvirágot teszünk. Ezek beszerezhetők gyógyszerárban, bioüzletekben, vagy a természetben mi magunk is gyűjthetjük.

Ez a széles körben elterjedt és meglehetősen kellemetlen jelenség, bár gyakran hajlamtól függ, mégis sok esetben okozza *Candida albicans*. Ha a fagygyűrűmirigyek túl aktívak, például vegyi alapú hajápoló szerektől, vagy fehérje-, zsír- és cukortartalmú ételek gyakori fogyasztásától, és így a haj nagyon gyorsan zsírosodik, és a panaszok súlyosbodnak. A fejbőr tisztítása tehát a bélrendszer tisztításával kezdődik (lásd a „Bélrendszer gombás fertőzései” alatt), és azonnal fel kell hagyni a hagyományos samponok és hajszeszek használatával. Válasszunk inkább természetes hajápoló szereket.

Keverjünk 30 csepp teafaolajat 50 ml felmelegített jojoba-, kókuszdió- vagy bojtorjánolajba, és jól masszírozzuk be a fejbőrbe. Végül a fejet legalább egy órára csavarjuk be előmelegített törülközőbe. A legjobb, ha a keveréket egész éjszakán át a fejen hagyjuk, mert így a korpa feloldódik, és a fejbőr és a haj regenerálódni tud. Ezután enyhe természetes samponnal mossunk haját. Ennek diónyi mennyiségéhez adjunk 5 csepp teafaolajat. Használjunk csalánsampon, amely kavasvtartalmával az egészséges hajnövekedést is serkenti. Ma már különböző teafaolaj-samponokat is lehet kapni az üzletekben.

Végül 1/2 liter vízbe keverjünk 3 evőkanál almaecetet, és ezzel öblítsük le a haját. Ez erősíti a fejbőrt, és a száradás után szépen csillog tőle a haj, mivel az oldott vízkövet az ecetsav megköti, és így a hajról leöblíthető. Ezt már ne mossuk ki a hajból.

Jótékony hatás elérése érdekében ezt minden hajmosáskor végre kell hajtani.

Kiváló enyhe hajápoló szernek bizonyult az afrikai lávakőből készült ásványiszap. Bioüzletekben ezt is megvásárolhatjuk. Ha meleg vízbe keverjük, és teafa-, bergamott- vagy fahéjolajat és lecitinben gazdag tojássárgáját teszünk hozzá, akkor még hatékonyabb.

A lágyék gombás megbetegedései (tinea cruris follicularis)

Ezt a fonalgomba által okozott megbetegedést egy speciális kórokozó, a *Trichophyton* okozza. Főleg nyáron és meleg éghajlatú területeken különösen gyakori ez a megbetegedés. Főleg a láb belső oldalán jelennek meg vörös, borsó nagyságúra is megnövő, gyulladt, viszkető csomók. Mossuk meg a beteg területet tiszta vízzel, amelyhez tegyünk egy kis almaecetet s egy-két csepp bergamott- és teafaolajat. Végül hagyjuk megszáradni, és kenjük be (a beteg területnek megfelelő mennyiségű) 3-4 grépfrútmagkivonattal kiegészített aloégéllal.

Ha ezeket az előírásokat rendszeresen követjük, akkor a gomba 2-3 hét alatt eltűnik, és a bőr meggyógyul. Ne viseljünk szűk, műszálas anyagból készült ruhát, és amennyire lehet, hagyjuk szellőzni a bőrt. Érdemes elgondolkodni életmódunkról és étkezési szokásainkról, és megfelelő mennyiségű mozgással, valamint almaecetes zöldtea-kúrával ak-

tiváljuk a vérkeringésünket. Mindkettő kellemesen salaktalanítja a szervezetet, és stabilizálja az immunrendszert. Több héten át naponta háromszor étkezés előtt fogyasszunk el egy pohár ásványvizet 2 teáskanál rostos almaecettel kiegészítve.

A savképződésért felelős kávé helyett fogyasszunk inkább zöld teát. Ennek elkészítésekor tartunk szem előtt egy-két egyszerű szabályt: mielőtt a teát kiöntjük, hagyjuk állni addig, amíg a forró víz kb. 80 °C-ra le nem hűl. Kínai módra öntsük ki az első főzetet, amely során a tealeveleket csak egy percig kevés vízzel borítjuk, és a teát öntsük le újra vízzel. így a második főzet keserűanyag-tartalma alacsonyabb lesz. Ezt 3-5 percig hagyjuk állni.

Utószó

Az antibiotikumok nem rendeltetésszerű használata a modern orvostudományi irányzat eredménye. A komplex életműködések összességét egyetlen okhatás összefüggésre egyszerűsítik le. A „gonosz” baktériumok betegséget okoznak, ezért meg kell ölni a „gonosz” baktériumokat.

Ennek nagyon súlyos következményei vannak az emberi faj egészségére és a Föld egészének ökológiai egyensúlyára nézve is. Mi, emberek kétségtelenül nagy mesterei vagyunk az ökológiai egyensúlyok felborításának, sőt megsemmisítésének is. Ez azonban ránk is visszahat.

E könyv utolsó oldalain nem szeretném önöket ismétlésekkel untatni, ami lényeges a szintetikus úton előállított antibiotikumok használatának indokolt és indokolatlan eseteivel és a szervezet ellenálló képességének erősítésére és a fertőzések enyhítésére szolgáló természetes lehetőségekkel kapcsolatban, azt már korábban leírtam.

Semmiképpen nem szeretnék senkit arra bátorítani, hogy súlyos betegségek gyógyításával önmaga próbálkozzon, mert ennek gyakran káros következményei lehetnek. A gyenge immunrendszerrel rendelkezők számára még a biológiailag és orvosilag ésszerű, ellenálló képességet javító terápia is sokkal hatékonyabb, ha szakember felügyeletével végez-

zük, mint ha mi magunk próbálkozunk. A biológiai alapú orvostudományban és a természetes gyógymódok között számos hatékony módszert találunk, amelyekkel a szervezet teljes ellenálló képességét erősíteni lehet, és a fertőzések 95%-ában az antibiotikumok használatát feleslegessé teszik. Ilyenkor általában elégséges, ha növényi alapú gyógyhatású szereket alkalmazunk, amitől gyorsan meggyógyulunk, és nem esünk a következő fertőzés áldozatául.

Az antibiotikumok elnyomják a szervezet immunválaszát, és ezzel jelentősen növelik az újabb fertőzés kialakulásának veszélyét. A kisgyermekes anyák hosszasan tudnának mesélni arról, hogy gyermekük évente 4-5-ször vagy még többször betegszik meg tüszős mandulagyulladásban. Minden ilyen esetben antibiotikummal látszólag hamar meg lehet oldani a problémát - amíg a következő fertőzés meg nem jelenik. A legvégén pedig általában nincs más megoldás, mint a mandulaműtét. Ilyenkor a gyermekek elveszítik immunrendszerük egy fontos részét, és a kórokozók most már a szervezet más területein is tombolhatnak.

Statisztikailag egyértelműen bizonyítható, hogy azok a kisgyermekesek, akikkel már két éves koruk előtt szükségtelenül szedettek antibiotikumot, később - hat éves koruk környékén - gyakrabban lesznek asztmások. A gyártók és kereskedők az ilyen statisztikákat megbízhatatlannak tartják, pedig a gyakorlat a statisztikákat igazolja. Azokat a statisztikákat, amelyek az ő érdekeiket támasztják alá,

mindenhol felmutatják, de azokat, amelyek számukra kedvezőtlen eredményt mutatnak...

Az antibiotikumok használata során számos, a légutakat, a bőrt, a vizeletkiválasztó szerveket, a vastagbelet és egyéb szerveket megtámadó baktériummal szemben rezisztencia alakul ki. Ezt a tényt szerencsére már nem lehet megcáfolni. Az azonban elkésérítő, hogy ebből semmit sem tanultunk, és hogy számos antibiotikum mára szinte hatástalanná vált. Folyamatosan fejlesztenek ki újabb hatóanyagokat, amelyek azonban egyre rövidebb idő alatt ugyanarra a sorsra jutnak. Az antibiotikum-kutatás fontos, de a felhasználásukat azokra az esetekre kellene szűkíteni, amikor valóban szükség van rájuk. Mindenkinek ez lenne a legfőbb érdeke.

Ha a kritikus, orvosi szakirodalmat böngésszük, nem tudunk szabadulni az érzéstől, hogy az antibiotikumok és egyéb gyógyszerek korlátlan alkalmazása részben felelős az úgynevezett civilizációs betegségek kialakulásáért. Egy amerikai felmérés szerint krónikus kimerültség esetek több mint háromnegyedében találtak a betegek kórtörténetében ismétlődő antibiotikum-használatot. Ez még nem bizonyíték, de érdemes rajta elgondolkodni.

A laikusokra, a (remélhetőleg) bátor betegekre vár tehát a feladat: ne fogadjunk el mindent, amit fel akarnak írni nekünk, legyünk kritikusak, és kérdezzünk, hogy tényleg szükséges-e antibiotikumot szednünk. Jelezzük orvosunknak, hogy vállaljuk a felelősséget saját és gyermekünk egészségéért. Az orvosok sok esetben hajlanak arra, hogy először

enyhébb szerekkel természetes alapon kezeljék a betegséget. Senki sem várhatja el tőlünk, hogy egészségügyi szakemberekké váljunk, de az egészségünket saját felelősségvállalásunk és aktív közreműködésünk nélkül nem tudjuk visszanyerni vagy megőrizni. Az arra való törekvés, hogy a fertőzést minél előbb elnyomjuk, hogy újra munkaképesek legyünk, vagy egyszerűen csak megszabaduljunk a kellemetlen tünetektől, az egészségünkre nézve hatalmas kockázatokat rejt magában. Az immungyengeség, a kimerültség, az allergiák, a neurodermatitis, a rák és számos más immunrendszerrel kapcsolatos betegség mind része annak az árnak, amit a mai teljesítményorientált világunknak kell fizetnünk, ha csak nem törekszünk arra, hogy ebből az ördögi körből kitörjünk.