

Jak na nemoci, které ohrožují zdraví žen

Průměrný věk dožití stále pomalu stoupá a každý z nás může do určité míry délku svého života ovlivnit. Přesto se nemoci nevyhýbají nikomu z nás. Chcete-li být opravdu zdraví, musíte se předem smířit se skutečností, že zdraví nenajdete v nějaké „kouzelné pilulce“. Klasická medicína je založena na používání rychle působících a účinných léků. Málo známým faktem je, že většina z běžně předepisovaných léků pouze potlačuje projevy daného onemocnění. Léky bojují proti symptomům – příznakům a skutečnou příčinu nemoci nechávají bez povšimnutí, takže choroba se jen prohlubuje. Navíc léky mají v sobě mnoho různých chemikálií, „zaberou“ na zdravotní problém, který máme, ale zároveň začínají škodit tam, kde ještě žádný problém není. Lze z tohoto začarovaného kruhu „lékové epidemie“ vystoupit? Určitě ano! Nemoc je důsledkem nerovnováhy, a proto zpětné nalezení zdraví a vyváženosti vyžaduje přehodnocení vlastního způsobu života. Každá léčba nemoci by měla být spojena se změnou životního stylu, tedy kvalitní a pestrá strava, dostatek pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu, hodnotným spánkem, klidnou myslí a omezením či odstraněním zlovyků (alkohol, kouření). Jen tak se může výrazně zlepšit zdravotní stav. Klíčem ke správnému fungování organismu je především zodpovědnost za vlastní zdraví. Život bez nemoci a bolesti je mnohem krásnější a plnohodnotnější a určitě stojí za to nebýt pasivní a začít pro sebe něco dělat! Pamatujte, že je-li odhodlání, vždy existuje způsob, jak dosáhnout cíle. Buďte trpěliví, neztrácejte víru, naději a touhu žít.

Důvěřujte přírodním metodám léčby a posílení zdraví Ke zlepšení a udržení zdraví lze využít alternativní a přírodní metody léčby, jejichž popularita na celém světě vzrůstá. Tyto způsoby léčby jsou ekologičtější, ekonomičtější a tělu přirozené. Nezatěžují organismus a nemají vedlejší účinky, k pacientovi jsou šetrnější a aktivují samoléčebné schopnosti organismu. Jsou oblíbené i pro svou jednoduchost a mnohé mají punc letité zkušenosti, neboť vycházejí z moudrosti našich předků.

Klíč k prevenci a uzdravení máme z velké části ve svých rukou, jen musíme chtít a něco pro sebe aktivně udělat. Možností, jak alternativně působit na svoje zdraví, je celá řada. A pokud onemocníme, i v tomto případě nám podají pomocnou ruku přírodní způsoby léčby.

Výživa. Základním pilířem zdraví je výživa, tedy správné stravovací návyky. Nesprávný jídelníček ovlivňuje váš život více, než si myslíte. Lidé často žijí v přesvědčení, že něco tak obyčejného, jako je jídlo, nemůže pomáhat řešit zdravotní problémy. Je vědecky prokázána platnost rčení nejslavnějšího lékaře antického starověku, „otce medicíny“ Hippokrata (460 př. n. l. – cca 370 př. n. l.): Nechť je jídlo tvým lékem a lék je tvým jídlem. Nikdo, až do dnešních dnů, nám nedal lepší doporučení pro zdraví. Je paradoxem, že při dnešních vědeckých poznatcích klasická medicína kvalitní stravování jako lék neuznává. Správný jídelníček je důležitý k dožití se vyššího věku a vyhnutí se chorobám a dalším zdravotním nástrahám. Do značné míry ovlivňuje nejen naše zdraví, ale i to, jak se cítíme, zda jsme unavení a podráždění nebo aktivní, radostní a vyrovnaní. Také mnoha nemocem můžeme předejít, pokud změníme jídelníček. Proto přistupujme k jídlu jako k medicíně.

Vitaminy, minerály a další látky. Vitaminy, minerály, stopové prvky a další látky mají pro lidský organismus zásadní význam. Mnohé výzkumy odhalují další stránky jejich působení v lidském těle a důležitost pro zdraví každého jedince. Některé z těchto látek působí jako

nezbytná součást naší stravy, jiné je třeba doplňovat pro prevenci onemocnění a jindy slouží i jako léčebný prostředek. Přínos potravinových doplňků není samospasitelný, neznamená to, že pokud je budeme užívat, nebudeme muset nic měnit na svém způsobu stravování a životním stylu. Navíc jejich přehnané užívání může být pro organismus nebezpečné. Největší zdravotní bonus mají vitaminy a další látky v přirozené formě (v potravinách), neboť jsou pro organismus mnohem účinnější než vitaminy umělé, syntetické. Proto nejbezpečnějším způsobem, jak zajistit tělu dostatek vitaminů a dalších látek, je pestrá a pečlivě vybíraná strava.

Bylinky. Již proslulý léčitel, bavorský farář Sebastián Kneipp (1821–1897) prohlásil, že na každou nemoc existuje jedna bylina. Bohatství naší přírody nám poskytuje bylinky, které dokážou vyléčit téměř každou nemoc. Ale i užívání bylinek má svoje pravidla a nesmí se přehánět.

Aromaterapie. Od bylinek je jen krok k aromaterapii, která nám nabízí účinnou pomoc v léčbě i prevenci nemocí. Je to prastará přírodní léčebná metoda, využívající aromatické esenciální oleje, tzv. silice, k povzbuzení a uvolnění mysli, těla i ducha. Je všeobecně známým faktem, že rozmanité vůně vyvolávají v organismu různé reakce. Mohou pomoci s léčbou určitého onemocnění, ale mají vliv i na psychiku, uvolňují mysl, pozitivně ovlivňují lidské emoce. Vůně v nás vyvolávají lepší pocity, cítíme se vyrovnanější, což má obrovský terapeutický vliv na fyzické příznaky nemoci. Sebeléčebné metody. Významnou roli v léčbě hrají i sebeléčebné metody. Přístup člověka k sobě samému formou automasáží působí preventivně a může ovlivnit průběh nemoci a vést až k úplnému uzdravení.

Voda, samá voda. Voda hraje v lidském organismu mimořádně důležitou roli a dodržování pitného režimu je důležitým základem zdravého životního stylu. Voda zajišťuje látkovou výměnu a dobrou funkci ledvin, tedy vylučování škodlivých látek, které v těle vznikají. Umožňuje také plnou výkonnost všech ostatních orgánů a tělesných i duševních funkcí včetně správné funkce imunitního systému. Chronický nedostatek vody znamená rychlejší stárnutí, nejen fyzické, ale i duševní. Jestliže organismus trpí nízkým přísunem tekutin, přítok krve do jednotlivých orgánů se sníží, tělesné funkce se zpomalují a zvyšuje se riziko nemocí. Velmi zjednodušeně se dá říct, že tělo potřebuje pro základní životní fyziologické funkce 1,5 litru vody, což je nejnižší hodnota. Množství vody, které by člověk měl vypít, je závislé na jeho věku, hmotnosti, fyzickém stavu, také na okolní teplotě a aktivitě. Chcete-li zjistit přesnější údaj, vynásobte svoji hmotnost číslem 28 (příklad: koeficient 28× hmotnost 70 kg = 1960 ml, člověk by měl vypít téměř 2 litry vody). Voda by se měla pít průběžně během celého dne. Voda umí více než jen uhasit žízeň. Je řada dobrých důvodů, proč se ohlédnout zpátky do doby našich předků, kteří naplno využívali léčbu vodou – vodoléčbu (hydroterapii), která byla nedílnou součástí jejich života.

Relaxace. Relaxace nemusí znamenat pouze ležení celý den u televize, ale mohou to být různé relaxační metody, při kterých naše tělo odpočívá a načerpává nové síly. Může to být například masáž, sauna, práce na zahrádce, pohyb, meditace a podobně. To vše nabízí možnost k uklidnění mysli a zároveň podporuje regenerační procesy uvnitř těla. Důležité je vykonávat činnost, která nás baví a je nám příjemná.

Pohyb. Pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu je elixírem mládí, udržuje nás vitální a pomáhá zdolat nejednu „horu“, třeba i životních problémů. Pohyb je důležitý pro naši imunitu, dobré trávení, jasné myšlení, hezkou postavu – i pro to, abychom se zkrátka cítili dobře, neboť působí jako antidepresivum.

Všechno je v hlavě. Řecký filozof Sokrates před 2 400 lety prohlásil: Neexistuje žádná choroba, která by byla oddělená od těla. Tohoto učence nenapadlo vnímat orgánovou nemoc odděleně od stavu duše. Z toho plyne, že dávná učení byla postavena na jednoduchém principu, od kterého jsme se dnes na míle vzdálili, a to vnímání člověka jako celku. Nejenže člověk není pojímán komplexně, ale pokrok vědy a techniky v medicíně rozkouskoval naše tělo do mnoha medicínských specializací, takže se může zdát, že i velmi blízké části těla se sebou v podstatě nesouvisejí. Trpí-li naše duše, je i celý náš organismus náchylnější k onemocnění. I v této knize se u některých nemocí zabývám psychosomatikou, tedy tím, jak naše psychika a postoje můžou ovlivňovat nemoci. Tuto souvislost jsem se pokusila odhalit u nemocí, jako je artritida, cukrovka, deprese, chudokrevnost, křečové žíly, menstruace, osteoporóza, rakovina, zácpa, zánět močového a pohlavního ústrojí a dalších. Bud'te pozitivně pozitivní. Vědeckými výzkumy je podložena informace, že lidé, kteří přirozeně vykazují více pozitivních emocí, mají mnohem vyšší šanci žít déle než pesimisté a škarohlídi. K tomu mají optimisté více životní energie, obecně jsou klidnější, vyrovnanější a šťastnější.

Pozitivní a optimistický postoj k životu je skutečně to nejlepší, co můžete udělat pro celkové zdraví. A jak toho dosáhnout?

- Smýšlejte pozitivně, těšte se z každého dne, krásných věcí života, přírody, svých rodičů (dokud je ještě čas), dětí, přátel a dalších a dalších maličkostí, které zpříjemňují váš den.
- Žijte naplno a využívejte čas intenzivně, jako by dnešek byl váš poslední den.
- Minulost je minulost, plánujte zítřek, ale žijte dneškem.
- Jste jedinečnou a krásnou bytostí, nesrovnávejte se s druhými. Uvědomte si pocit vlastní hodnoty, uspořádejte si myšlenky a krot'te afektivní chování a emoce. Otevřete svoje srdce!
- Snažte se ze své mysli vytěsnit destruktivní a negativní myšlenky, „nekonsumujte“ negativní zprávy z médií.
- Každý den buďte nějakou dobu jen sami se sebou, o samotě, zklidněte svoji mysl, meditujte, rozjímejte, těšte se ze sebe.
- I přes mnohá zklamání, podrazy a rány osudu neztrácejte víru v dobro a naději v lepší zítřky.
- Nečňte druhým to, co nechcete, aby činili vám. Zjistíte-li, že jste někomu nechtěně ublížili, omluvte se mu.
- Chcete něco ve svém životě změnit? Neodkládejte to a začněte hned!

Četla jsem zajímavou myšlenku: Tajemství změny spočívá v zaměření veškeré energie na budování nového, nikoli na boj s tím starým. Změna se týká nejen vašeho života, ale přístupu ke zdravému životnímu stylu, prevenci nemocí a léčby zdravotních problémů prostřednictvím alternativních metod léčby. Všechny uvedené principy alternativní a přírodní léčby mají význam samostatně, ale skvěle se doplňují i vzájemně. Každý z nás je zodpovědný za svoje zdraví a život i za to, jakou léčbu či radu přijme a jak ji uplatní při posílení zdraví nebo v prevenci či léčbě nemoci. Je důležité uvědomit si, že skutečná léčba vždy vyžaduje čas, trpělivost a aktivní spolupráci. A ještě poznámku: samoléčba má rozhodně svoje opodstatnění, ale má současně i svá omezení, v případě jakéhokoli dlouhodobějšího nebo závažnějšího zdravotního problému vyhledejte lékaře.

Tato kniha poskytuje jednoduchý přehled o možnostech prevence a přírodní léčby u častých nemocí žen. Pevně doufám, že se mi podařilo vybrat reprezentativní výběr těch nejdůležitějších informací, jež vám mohou pomoci ke zdraví, spokojenosti a plnohodnotnému životu.