

Otázka: Speciální typy léčebné kúry

Předmět: Kosmetika

Přidal(a): Veronika

Dávají přednost některým potravinám.

Je to rozdíl od racionální výživy, která zabezpečuje přísun tuků, vitamínů, bílkovin a sacharidů

Ortomolekulární výživa :

- Člověk má konzumovat bio potraviny a geneticky neupravenou výživu.
- Přírodní potraviny bez chemických úprav a pěstované bez hnojiv.
- Za příčinu nemocí považujeme stres
- Léčí choroby určitou stravou a tvrdí, že se všechny choroby dají úpravou jídelníčku vyléčit

Makrobiotika :

- Nejenom výživa ale i styl života
- Propaguje přirozenou stravu a střídmost
- Není to dieta vhodná pro všechny
- Musíme brát v úvahu věk, pohlaví, pracovní aktivitu

Zásady :

- Jíst jen co, to se pěstuje v dané oblasti
- V létě jídlo lehčí a v zimě těžší
- Hodně jíst obiloviny, zeleninu a ořechy
- Žádná barviva konzervanty

Trvdí, že stravou se dají vyléčit maligní nádory. Krátkodobě může být makrobiotická strava prospěšná, ale dlouhodobě může vést k oslabení organismu, protože organismus nedostává dostatečné množství živin.

Domácí přírodní léčba : Při závažných chorobách se nesmí zanedbat žádná choroba

Specifické účinky na organismus mají :

- Řepa : antibakteriální účinek
- Fenykl : uvolňuje křeče a pomáhá při nadýmání
- Kopřiva : celkové povzbuzení organismu
- Angrešt : proti zácpě
- Borůvky : sušené při průjmů
- Banány : při chorobách žaludku
- Grep : podporuje trávení
- Cibule + med : na kašel

- Česnek : antibakteriální účinky, snižuje hladinu cholesterolu
- Propolis : antibakteriální, protizánětlivé, regenerační účinky, používá se na popáleniny a choroby kůže
- Kombucha : pití odvaru této houby snižuje krevní tlak, zvyšuje potenci, léčí záněty, snižuje hmotnost a prodlužuje věk

Fytoterapie : Je léčba rostlinami, tato léčba bývá dobře snášena. Ale jsou i rostliny, které mohou být škodlivé a snášenlivost je individuální. Kosmeticky využitelné jsou látky z různých částí rostlin.

Rostliny se můžou využít v čerstvém stavu - využívá se hlavně dřev :

- Na přípravu pleťových masek : dřev se smíchá s bílkem, jogurtem a kvasnicemi (Jen pro vlastní potřebu)

Ze sušených rostlin :

- Na přípravu nálevů a odvarů
- Nálevy : příprava přelitím drogy horkou vodou, poté 45 minut stání, hotový nálev filtruje
- Odvar : příprava přelitím navlhčené drogy vroucí vodou a následným umístěním na 30 minut do lázně, poté filtrace

Nálevy a odvary se připravují k okamžité spotřebě. Připravují se z nich obklady nebo s nimi omýváme pleť.

Z rostliny připravujeme tinktury a extrakty :

- Rozpouštědlem v tinkturách je zředěný líh
- Extrakt je výtažek vyluhované drogy
- Tyto dvě se přidávají do masek, krémů, pleťových vod
- Po rozpuštění ve vodě mohou sloužit jako náhrada nálevů a odvarů
- Je to heřmánková, arniková a hammamelisová tinktura
- Kvasnicový, jitrocelový a tymiánový extrakt
- Využívá se : pelyněk, třezalka, chmel, šalvěj, řepík a jedle

AROMATERAPIE :

= přírodní léčebná metoda, která využít éterické oleje, jsou získávány z plodů nebo květů. Oleje jsou silné koncentráty, které mohou být nebezpečné. Mohly by popálit pokožku nebo sliznici. Ale po značném naředění dokážou organismu dodat léky léčivé a proti bolestivé.

Těkavé molekuly éterických olejů se rychle vypařují a dostávají se do organismu dvěma cestami :

1. Cesta čichovými orgány
2. Cesta přes pokožku, kde se dostává do krevního oběhu

Zvyšuje imunitu a tlumí bolest při porodu a pomáhá při léčbě psychosomatických onemocnění.