



**KÜRTI GÁBOR**

**EGÉSZSÉG**  
*abc*

**114** téma

**13** akupresszúrás pont

**8** hasznos kéztartás

Kürti Gábor:  
**Egészség ABC**

Illusztrációk: Gracza Balázs

Felelős kiadó: Kürti Gábor e. v.

© Kürti Gábor, 2024

Tervezés, nyomdai előkészítés: Digitaltosh Kft.

ISBN 978-615-02-1850-2 (epub)

ISBN 978-615-02-1851-9 (mobi)

ISBN 978-615-02-1849-6 (pdf)

# **TARTALOM**

## ELŐSZÓ HELYETT

### ALKOHOLFOGYASZTÁS

### ALLERGIA

Parlagfű allergia: mit tehetünk?

Háziállat a családban

### ALMAECETES MÉREGTELENÍTÉS

Apan mudra

### ALVÁS

Alvás meztelenül

Alvás: túl sok vagy túl kevés?

Alvászavar kütyük miatt

Akupresszúra: Szb-6

### ANTIBIOTIKUMOK

### ARCÁPOLÁS

### ASZPIRIN

### ASZTMA

### CSIKUNG

(„illatos” csikung gyakorlat)

### CSONTRITKULÁS

### CT VIZSGÁLAT

### D-VITAMIN PÓTLÁS

### DERÉKFÁJÁS

Akupresszúra: H-40

### EPEKŐ OLDÁSA - CSAK ÓVATOSAN!

Akupresszúra: Eh-34

### EZÜSTKOLLOID

### ÉTELMÉRGEZÉS - HOGYAN KERÜLJÜK EL?

Akupresszúra: M-3

## ÉTKEZÉS, ÉTRENDEK

„Gyilkosok” a tányérunkon  
Egészséges táplálkozás  
Joghurtok és a cukor  
Paleo étrend  
Szója: jó vagy rossz?  
Tejfogyasztás  
Zsírok  
Optimális étrend – létezik ilyen?  
Prana mudra

## FOGAMZÁS

### FOGYÁS

Túlzott étvágy – mit tehetünk ellene?  
Probiotikumokkal a fogyásért?  
Akupresszúra: Gy-36

## FÖLDSUGÁRZÁSOK

### GEOMÁGNESES VIHAROK

### GUGGOLÁSOK

### GYOMORÉGÉS MEGELŐZÉSE

### GYÓGYSZERBOTRÁNY

### GYÓGYSZERSZEDÉS

### GYULLADÁSCSÖKKENTÉS

### HAGYOMÁNYOS

### KÍNAI ORVOSLÁS (HKO)

### HASMENÉS

Prithvi (Föld) mudra  
Akupresszúra: Vab-11

## HOMEOPÁTIA

Igazolható-e a hatékonysága?  
Homeopátia és placebo hatás  
Vörösmarty Mihály verse Hahnemannról  
Homeopátia: megszólalnak  
a tudományos akadémiák  
Egy szülész-nőgyógyász főorvos  
tapasztalatai a homeopátiával

## HŐHULLÁMOK

Akupresszúra: HM-5

## JÓGA

### KOLESZTERINSZINT

#### KÖHÖGÉS

Akupressúra: Vab-4

Shankha mudra

### KULLANCSÓPÉS

#### LASSABBAN SIESS!

Evés, ivás - lassabban

Légzés - lassabban

Mozgás - lassabban

### LÉGZŐGYAKORLATOK

Relaxáló légzés

Matangi mudra

Tíz másodperces légzés

Cikksorozat a helyes légzésről

Sziszegő légzés

4-7-8 légzés

### LUMBÁGÓ, ISIÁSZ

Akupressúra: H-60

### LYME-KÓR

Segíthet a stevia?

Más alternatív módszerek Lyme-kór ellen

### MAGAS VÉRNYOMÁS

Étrend, életmód, mozgás

Akupressúra: V-3

Magas vérnyomás karbantartása légzéssel

A kék fény hatása a vérnyomásra

Vérnyomáscsökkentő gyógyszertől szívroham?

### MEMÓRIAROMLÁS

Akupressúra: Eh-20

### MÉZ MINT GYÓGYSZER

#### MOBILTELEFONOK

Mi mindenre vigyázzunk?

Mobilhasználat utazás közben

Speciális hüvelygyűrű - mobil a testen belül

Kibocsátott sugárzások értéke - mobilok listája

NYÚJTÓZKODÁS

PAJZSMIRIGY-BETEGSÉGEK

Akupresszúra: Kor-20

PETEFÉSZEK-GYULLADÁS

Akupresszúra: L-6

RÁK MEGELŐZÉSE

ROVARCSÍPÉS

SÉTA

SMOOTHIE

STRESSZOLDÁS

Vigyázat: gyógyszerfüggőség!

Dhyana (meditációs) mudra

Az OM vagy AUM mantra

Az U-RAM mantra

Ómega-3 zsírsavak pótlása

STROKE MEGELŐZÉSE

SUGÁRZÁSOK ELLENI VÉDELEM

Valóban ártalmatlan az 5G?

Fokozott veszélyben a legkisebbek

SZÁJVÍZ KÉSZÍTÉSE OTTHON

SZEMMASSZÁZS

KÍNAI MÓDRA

Mahasirs (nagy fej) mudra

SZÉKREKEDÉS

SZÍNEK ÉS AZ EGÉSZSÉGÜNK

SZÍVÜNK VÉDELME

Mozgás = élet

Vérnyomást mindkét karon mérjük!

Apan vayu mudra

SZÜLÉS

TAJCSI - JÓTÉKONY HATÁSOK

TELEHOLD ÉS AZ ÉLETÜNK

TERMÉKENYSÉG ÉS A FÉRFIAK

TESTMOZGÁS

TESTSZAG (VAGY TESTÜNK ILLATA?)

TÉRDFÁJDALOM MEGELŐZÉSE, MEGSZÜNTETÉSE

VÉRHÍGÍTÁS  
- MÁS MEGOLDÁS AZ ASZPIRIN HELYETT  
VÉRSZEGÉNYSÉG  
ZUHANYOZÁS: REGGEL VAGY ESTE?  
SZELLEMI ÚTRAVALÓK  
FELHASZNÁLT CIKKEK, FORRÁSOK

#### AKUPRESSZÚRÁS PONTOK

Szb-6  
H-40  
Eh-34  
M-3  
Gy-36  
Vab-11  
HM-5  
Vab-4  
H-60  
V-3  
Eh-20  
Kor-20  
L-6

#### MUDRÁK (KÉZTARTÁSOK)

Apan mudra  
Prana mudra  
Prithvi (Föld) mudra  
Shankha mudra  
Matangi mudra  
Dhyana (meditációs) mudra  
Mahasirs (nagy fej) mudra  
Apan vayu mudra

## ELŐSZÓ HELYETT

2017 nyarán indítottam el a Facebookon a *Gyógyszer nélküli egészség* elnevezésű csoportot, amely e könyv elektronikus változatának megjelenésekor, 2024 novemberében csaknem 9000 tagot számlál. 2017-ben e szavakkal bocsátottam útjára: „A csoport azzal a céllal jött létre, hogy megosszuk egymással azokat a módszereket és tapasztalatokat, amelyekkel meg tudjuk őrizni vagy helyre tudjuk állítani az egészségünket – gyógyszer nélkül. Lehetőleg csak saját, esetleg a családban vagy baráti körben szerzett tapasztalatokról írjatok, így válnak hitelessé ennek a csoportnak a bejegyzései. És kedves gyógyító kollégák, bioboltosok, termékforgalmazók stb. – kérem, hogy a termékek vagy szolgáltatások reklámját mellőzzétek!”

Miközben egyre bővült a csoportunk iránt érdeklődők száma, megérlelődött bennem a szándék, hogy amit ebben a virtuális közösségben közreadtam – vagy annak legalább egy részét – szerkesztett formában, kiadásokkal, könyvként is megjelentessem. Elsősorban azért döntöttem így, mert így még több emberhez juthatnak el az egészségünk megvédését vagy helyreállítását, a betegségek megelőzését szolgáló információk, tanácsok. Jó ötletnek gondoltam amiatt is, mert míg a korábbi könyveim – *Gyógyulás otthon 1. és 2.*, *Vitamin ABC*, valamint a szerzőtársaimmal együtt írott *Gerinc ABC* és *Illóolaj ABC* – inkább betegségközpontúak voltak, ez a kötet elsősorban a bajok megelőzését, az egészség megőrzését állítja fókuszba. Márpedig a



megelőzést, az egészséges életmód elterjesztését minden gyógymódnál fontosabbnak tartom.

Új könyvem címe magától adódott: *EGÉSZSÉG abc*. Kívánom és javasolom, hogy a tisztelt Olvasó használja egyfajta kézikönyvként, és bátran nyúljon hozzá, ha gyógyszer nélküli megoldásokra kíváncsi. Mindez természetesen nem jelenti azt, hogy ne keresse fel az orvosát, ha szükséges.

Bátorítom az Olvasót arra is, hogy ha a kötetben foglaltak folytatására kíváncsi, csatlakozzon a *Gyógyszer nélküli egészség* Facebook csoportunkhoz, és adja közre saját tapasztalatait az egészség megőrzésében.

*Vác, 2024 novemberében*

Jó egészséget kíván:  
*A szerző*

# ALKOHOLFOGYASZTÁS

Az alkoholfogyasztásnak nincs egészséges szintje vagy mértéke. Ezzel a – számomra nem igazán meglepő – következtetéssel zárult egy 26 évig tartó és a világ 195 országát átfogó kutatás, amelynek eredményei a világ talán legrangosabb orvosi folyóirata, a *Lancet* hasábjain láttak napvilágot<sup>1</sup>.

A kutatók elfogadják ugyan, hogy a mérsékelt alkoholfogyasztásnak szívvédő hatása lehet, viszont rámutatnak, hogy a rák és más betegségek kockázata az ivástól oly mértékben megnő, hogy az bőven ellensúlyozza az említett védőhatást, emeli ki ismertető cikkében a *BBC*<sup>2</sup>.

Az 1990–2016 között végzett és a 15–95 éves korosztályokra kiterjedő vizsgálat a teljesen absztinens emberek egészségi adatait hasonlította össze az alkoholfogyasztókéval. Míg napi 1 ital esetén a betegségek megjelenésében mutatkozó különbséget kicsinek találták (100 ezer emberre számítva a differencia csak 4 fő volt), napi 2 italnál már meredeken megnőtt az alkoholfogyasztással összefüggő betegségek kockázata (a különbség 63 volt), míg napi 5 ital elfogyasztása esetén 338 főre emelkedett ez a különbség.

A vizsgálatban 10 g alkohol elfogyasztását minősítették egy italnak – ez megfelel egy kis pohár bornak, egy üveg sörnek vagy egy kis kupica tömény szesznek.

A kutatás egyik vezetője, *prof. Sonia Saxena* (Imperial College London) a napi 1 ital elfogyasztása esetén mért csekély kockázatot az egész brit népességre kivetítve

már számottevőnek mondta, és hozzátette, hogy sokan nem is elégednek meg napi 1 itallal.

A szakemberek erős kapcsolatot találtak az alkoholfogyasztás és a rák, a sérülések, illetve a fertőző betegségek kockázata között, és ezt a rizikót jóval nagyobb-nak minősítették, mint az alkoholnak a szívbetegségek tekintetében mérhető védőhatását.

Érdekesség: a szigetország alkoholfogyasztó lányainak és asszonyainak átlagosan napi 3 ital csorgott le a torkán, és ezzel az előkelő 8. helyet vívták ki a világon a nők között. A brit férfiak viszont csak a 62. helyen végeztek a 195 ország „versenyében”, bár ők is legurítanak átlagban napi 3 italt. A magyarázat kézenfekvő: a férfiak világszerte sokkal többet isznak, mint a nők, és ebben a versenyben maradtak le valamelyest a brit férfiak, mert konkurensaik között ott voltak például az erősebb nem román képviselői, napi átlag 8 itallal.

És Magyarország? Az eredeti Lancet-tanulmányt átnézve azt kell mondanom, hogy kis hazánk sajnos masszívan jelen van az élmezőnyben. A magyar alkoholfogyasztó férfiak sem elégednek meg átlagban napi 4-5 italnál kevesebbel, tehát alig maradnak le a napi 5 italnál is többet fogyasztó lengyel, szlovák, román, orosz vagy ukrán férfiaktól.

Visszatérve a BBC cikkére, nyilván az objektivitás jegyében egy másik szakértőt is idéznek. *Prof. David Spiegelhalter* (University of Cambridge) óvatosságra intett a kutatási eredmények értékelésében. Szerinte az a megállapítás, hogy „az alkoholfogyasztásnak nincs biztonságos mértéke”, nem jó érv az absztinencia mellett. Mint mondta, az autóvezetésnek sincs biztonságos

szintje, mégsem biztatja senki az embereket arra, hogy ne üljenek kocsiba. Sőt, magának az életnek sincs biztonságos mértéke, tette hozzá, mégsem javasolja senki, hogy ne éljünk...

A BBC-nek a tanulmányt ismertető cikkéből sajnos kimaradt a Lancet sommás megállapítása, amin azonban feltétlenül érdemes elgondolkodnunk. Az alkoholfogyasztás, írják a kutatók, világszerte a betegségek vezető kockázati tényezője: a 15-49 éves korú népesség körében előforduló halálozások csaknem 10%-áért felelős!

Akár tetszik, akár nem, jó, ha tudjuk: nincs biztonságos mennyiségű vagy/és jótékony hatású alkoholfogyasztás.

## **A**LLERGIA

### **PARLAGFŰ ALLERGIA: MIT TEHETÜNK?**

A parlagfűre allergiások – a lakosság 10-20%-a érintett – minden évben heteken át kínlódnak a kellemetlen tünetek miatt. Amerikai adatok szerint az összes pollenallergiás háromnegyedének parlagfű allergiája (is) van. Ráadásul a parlagfűre érzékenyek közül sokan ún. keresztallergiától is szenvednek: egyes ételek – banán, dinnye, uborka, cukkini, napraforgómag – fogyasztása fokozza náluk a szénanáthás panaszokat

csakúgy, mint bizonyos italoké, így a kamilla és a kasvirág (echinacea) teáé.

Egyetlen növény képes mintegy egymilliárd pollenrészecskét kibocsátani egy szezon során, és kutatások szerint köbméterenként már 5-20 pollenszemcse is elég lehet ahhoz, hogy előidézzék az allergiás panaszokat. A szemünk előtt zajló, mindinkább gyorsuló klímaváltozás ebből a szempontból is súlyosbítja a helyzetet, mert hatására időben kitolódik az allergiaszezon, valamint a légkörben található több szén-dioxid kedvez a növények, így a parlagfű fejlődésének is. Ezért ez a gyógynövény nagyobbra nő (és több pollent termel), mint korábban bármikor.

A már említett keresztallergiák magyarázata az egyes ételekben található fehérjéknek, illetve a pollen fehérjéinek rendkívül hasonló szerkezetében rejlik. Ez a hasonlóság megtéveszti az immunrendszert, és a kritikus ételek, italok vagy allergiás reakciót váltanak ki, vagy esetleg súlyosbítják a már meglévő allergiás panaszokat.

Különösen érdekes a kamillatea esete. Tudjuk, hogy ez a kitűnő és népszerű gyógynövény tele van antioxidánsokkal, gyulladáscsökkentő, nyugtató és az emésztést javító hatású. Igen ám, csak hogy a kamilla ugyanahhoz az *Asteraceae* növény családnak tartozik, mint a parlagfű, ezért a „keresztreaktivitási” problémák igen gyakoriak, és a fehérjék hasonlósága okán könnyen felléphet allergiás reakció: többnyire viszketés, orrfolyás jelentkezik, sőt akár csalánkiütések is megjelenhetnek. Emiatt tehát a parlagfűre allergiásoknak általában jobb elkerülniük a kamillatea iszogatását.

Az Egyesült Államokban igen népszerű természetgyógyász, *dr. Axe* hasznos étkezési, életmódbeli tanácsokat ad az allergiás panaszok mérsékléséhez<sup>3</sup>. Mint írja, kamillatea helyett fogyasszunk kurkumateát, mivel remek gyulladáscsökkentő, ugyanakkor természetes fájdalomcsillapító hatása is van. Fontos, hogy a szervezetünk ne száradjon ki, ezért igyunk napi 8-10 pohár vizet. Kerüljük az esetleg keresztallergiát kiváltó, már említett ételeket, italokat, inkább olyan étrendet kövessünk, amelyben bőven van gyulladáscsökkentő hatású, friss organikus zöldség és jó minőségű fehérje, például vadvízi lazac és biominőségű marhahús. Ezek allergiaellenes hatású ásványi anyagokat és vitaminokat tartalmaznak.

A háztartásban, otthon előforduló mérgező anyagok kiiktatása ugyancsak fontos. Kerüljük a mesterséges adalékanyagokat, illatszereket magukban foglaló mosó- és öblítőszeret, légfrissítők stb. használatát.

*(Tipp: Gy-36, Vab-4 és Vab-11 aku pont)*

## HÁZIÁLLAT A CSALÁDBAN

Mínél több a gyerek közelében élő kutya és macska, annál kevesebb (kevésbé erős) lesz a későbbi életkorban kialakuló allergia. Ebben összegezhető annak a svéd vizsgálatnak az eredménye, amely 1278 gyerekre terjedt ki, és amelyről a *PLOS One* (nyílt hozzáférésű tudományos szakfolyóirat) nyomán a *New York Times* számolt be<sup>4</sup>.

A kutatók 249 – 6-12 hónap közötti életkorú – csecsemő szüleit kérdezték ki a háziállat-tartási szokása-

ikről, majd a kisgyerekek 18 hónapos, 3 éves és 8-9 éves korában klinikai vizsgálatokkal mérték fel az allergiás panaszokat. A vizsgálatban részt vevő további családok kezdetben kérdőívet töltöttek ki, a későbbi életkorokban pedig ugyancsak kérdőíveken számoltak be a gyerekeknél esetleg előforduló asztmáról, ekcémáról és különféle allergiás panaszokról (allergiás kötőhártya-gyulladás, orrfolyás, szemviszketés stb.).

Az allergiás panaszok, tünetek jelentkezése a gyerekeknél következetes összefüggést mutatott a háziállatok számával. A legtöbb allergia azon családokban (a gyerekek egyharmadánál) fordult elő, ahol egyáltalán nem volt házi kedvenc, a kutyák, cicák számának emelkedésével párhuzamosan pedig fokozatosan csökkent, egészen a nulláig (az 5 vagy több kutyát, illetve macskát tartó családokban).

A tanulmány vezető szerzője, *Bill Hesselmar* (gothenburgi egyetem – University of Gothenburg) az eredményeket értékelve fontosnak tartotta kiemelni, hogy a háziállatok jelenléte csak az egyik tényező az allergia kockázatának csökkentése szempontjából. Ugyancsak lényeges, hogy a családban élnek-e testvérek, valamint az, hogy a gyermek hüvelyi úton született-e. „Így néz ki a gyakorlatban a higiénia hipotézis”, mondta. Az allergia kialakulásának esélye már attól is csökken, ha az anyuka a szájába veszi a cumit, majd visszaadja a picinek, tette hozzá.

*(Tipp: Gy-36, Vab-4 és Vab-11 aku pont)*

# ALMAECETES MÉREGTELENÍTÉS

Az almaecet használata régóta ismert népi gyógy mód, hírnevét nálunk tudtommal *Dr. DC Jarvis* (vagyis kiropraktor orvos) évtizedekkel ezelőtt magyarul is megjelent könyve alapozta meg. Ebben leírta, hogy az amerikai Vermont államban élők sokkal egészségesebbek és tovább is élnek, mint az Egyesült Államok más területein lakók. A magyarázat Jarvis szerint az, hogy Vermontban a mézzel kevert almaecetes ital igen elterjedt, szinte egész nap ezt iszogatják.

Az almaecet – hívei szerint – segít a fogyásban, a méreganyagok eltávolításában és a vércukorszint szabályozásában, mérsékli az étvágyat, kiegyensúlyozza a pH-t, javítja az emésztést, „felturbózza” az immunrendszert, ellátja jótékony hatású enzimekkel és probiotikumokkal.

Nemrégiben többen is nyomába eredtek ezeknek az állításoknak, megpróbálták kideríteni, van-e valamilyen kutatásokkal igazolt alapjuk. Foglalkozott a témával a *Harvard Health Publishing* szerkesztője is, aki szerint a Google keresőjében napjainkban ez az egyik legdivatosabb téma a fogyókúrával kapcsolatban.

Lássuk, mi minden derült ki az almaecetről a vizsgálatok alapján. Egy 2009-es japán kutatás állatoknál igazolta a testsúlycsökkentő hatást. Egy 2007-es humán vizsgálatban 1. típusú cukorbetegségben szenvedők pudingot fogyasztottak, egy részük egy pohár vizet ka-



pott a nyalánkság mellé, a másik részük 2 evőkanálnyi almaecettel elkevert vizet ivott hozzá. Azt tapasztalták, hogy az almaecetes csoport tagjainak lassabban ürült ki a gyomruk, vagyis tovább érezték magukat jóllakottnak. (Ez a körülmény nyilvánvalóan hozzájárulhat a fogyáshoz.)

A már említett 2009-es kutatásban az állatok vérszír szintjét is vizsgálták, és csökkent triglicerid szintet mértek.

Egy iráni humán vizsgálat szerint mind a koleszterin, mind a triglicerid szintje csökkent az almaecet hatására.

Egy további kutatásba 2. típusú (időskori) cukorbetegségben érintetteket vontak be, ők lefekvés előtt még ettek egy kis snacket, és az egyik csoportjuk almaecetes vizet is kapott mellé. Az almaecetes csoport tagjainál ébredéskor jelentősen alacsonyabb vércukorszintet mértek.

A *Medical News Today (MNT)* portálon közölt cikk<sup>5</sup> kitér az almaecet rendszeres fogyasztásának mellékhatásaira is. A legnagyobb gondnak a fogzománcra gyakorolt negatív hatást mondja, ez azonban csökkenthető, ha az almaecetes itóka elfogyasztása után az ember kiöblíti a száját. Akik gyógyszert is szednek, azoknak az esetleges együttes (mellék)hatást is figyelembe kell venniük, különösen akkor, ha vízhajtóról vagy inzulinról van szó. Végül, mivel az almaecet savas kémhatású, érzékenyebb embereknél irritálhatja a torkot és a gyomrot.

Bár az almaecet vízzel elkevert fogyasztása elég biztonságosnak tekinthető, az MNT cikkírójának ajánlása szerint napi adagja ne haladja meg a 2 evőkanálnyt.

*(Tipp: Gy-36 aku pont, apan és dhyana mudra)*



### **APAN MUDRA**

*Az apan mudra főként tisztító hatásáról ismert. Rendszeres gyakorlásával elősegítjük a különféle salak- és méranyagok eltávolítását a szervezetből – izzadás, vizelet és széklet révén. Igen hasznos ez a mudra különféle gyomor-bélrendszeri panaszok, túl sok gyomorsav és székrekedés esetén. Mivel a hasnyálmirigyet is tisztítja, cukorbetegeknek ugyancsak segíthet. Köhögéskor tisztítja a torkot. Mivel fokozza az izzadást, alkalmazásával lehűthetjük a testet.*

*Érintsük össze mindkét kezünkön a hüvelykujj, valamint a középső és a gyűrűsujj begyét, és gyöngéden nyomjuk össze őket. A mutatóujjat és a kisujjat tartsuk kinyújtva. Miközben a mudrát végezzük, próbáljunk mindinkább ellazulni.*

*A gyakorlás szempontjából időkorlát nincs, de egy-egy alkalmazás során érdemes kb. 4-5 percig kitartani a mudrát, hogy a legjobb eredményt érjük el.*

# ALVÁS

## ALVÁS MEZTELENÜL

A legtöbb ember tudja, hogy ha hűvösebb szobában alszik, akkor javul az alvás minősége. A hálószoba ideális hőmérséklete amerikai kutatók szerint – írja a *Medical News Today* – 15,6 és 19,4 Celsius-fok között van.<sup>6</sup> Ha meztelenül alszunk, azzal többek között a testünk belső hőmérsékletét is alacsonyabban tarthatjuk.

Az alvás minősége és hossza egyaránt befolyásolja az egészségünket és a közérzetünket. A jó minőségű alvás krónikus hiánya pedig sokféle bajhoz vezet. Közülük csak néhány: elhízás, depresszió, cukorbetegség, szívbetegségek, magas vérnyomás.

Lássuk, milyen előnyökkel jár a meztelenül alvás. Gyorsabban lehűl a bőrünk az ágyban, így gyorsabb lesz az elalvás is. Talán meglepő lehet, de amelyik nő meztelenül alszik, annak csökken az esélye a hüvelygomba-fertőzésre, mivel a hő és a nedvesség egy része könnyebben távozik az éjszaka folyamán.

Abban viszont semmi meglepő nincs, hogy a párkapcsolatnak is jót tesz a meztelenül alvás, hiszen a bőrkontaktus elősegíti az oxitocin, vagyis a „boldogság hormon” kibocsátását, a magasabb oxitocinszint viszont mérsékli a stresszt és hozzájárul az ember általános jó közérzetéhez.

És a férfiak? Nos, tudjuk, hogy a spermiumok képződését elősegíti az alacsonyabb hőmérséklet (nem véletlen, hogy a bokszes alsót hordó férfiaknál mért

spermaszám magasabb, mint a szorosabb alsóneműt viselők esetében). A meztelenül alvás hozzájárul a herék alacsonyabb hőmérsékletéhez, így a férfiak termékenységi problémáin is javíthat.

Ha valaki a fentiek olvastán kedvet kapna a meztelen alváshoz, de még soha nem próbálta, ezért idegenkedik tőle, akkor próbáljon meg fokozatosan rászokni. Először csak a hálóruga alsó vagy felső részétől szabaduljon meg, aztán néhány nap múlva továbbléphet az úton. Használjon minél könnyebb és természetes anyagból készült ágyneműt, ha pedig a hűvös szobában netán fázna, akkor esetleg egy második paplant vagy takarót is. Bár ha a nyári kánikulára gondolok, akkor azt hiszem, senkit sem nehéz meggyőzni arról, hogy érdemes kipróbálni a meztelenül alvást.

*(Tipp: Szb-6 aku pont, prana és matangi mudra)*

## **ALVÁS: TÚL SOK VAGY TÚL KEVÉS?**

Ha túl sokáig alszunk, az még károsabb lehet, mint ha túl rövid ideig. De kétségtelen, hogy mindkét esetben romlik az egészségünk. Egy több mint 3 millió ember alvási szokásait és egészségi állapotát vizsgáló kutatás jutott erre a következtetésre. Ha az éjszakai alvás hossza meghaladja a 7-8 órát, akkor a vizsgálat szerint nő a halál és a szív-érrendszeri betegségek kockázata.

Az Egyesült Királyságban, a Keele Egyetemen folytatott kutatás eredményei az amerikai kardiológusok szakmai folyóiratában, a *Journal of the American Heart Association* hasábjain jelentek meg.<sup>7</sup>

Az elemzés alapján a 9 órányi alvás 14%-kal, míg a 10 órás már 30%-kal növeli a halál rizikóját. Ugyancsak elgondolkodtató, hogy rossz minőségű alvás következtében 44%-kal nő a szívkoszorúér-betegségek kialakulásának esélye.

Az alváskutatással foglalkozó amerikai alapítvány, a National Sleep Foundation legújabb irányelvei a 26-64 év közötti életkorban 7-9 órányi alvást javasolnak, míg a 64 évesnél idősebbeknek 7-8 óra az ajánlott időtartam.

Az alvás hossza, minősége, illetve a szív-érrendszeri betegségek és a halálozási adatok közötti kapcsolat élettani, biológiai háttere komplex kérdés, a különféle tényezők együttes hatását a kutatók egyelőre nem látják tisztán. Egyes okok kitüntetett szerepére azonban már többféle bizonyíték van.

Közülük az egyik az, hogy a kevés alvás túlságosan felemeli az érintett ember energiaszintjét, valamint fokozza az úgynevezett éhséghormonok, a leptin és a grelin képződését a szervezetben. Ez viszont elhízáshoz és a vércukorszint nagyobb mértékű ingadozásához vezet. A túl kevés alvás erősíti a szervezetben a gyulladós folyamatokat, melyek közül néhány szorosan összefügg a szív- és érrendszeri betegségekkel és a rákkal.

A túl sok alvás viszont a fáradtságérzetet erősíti, és ezáltal kapcsolódik a kardiovaszkuláris betegségekhez, az állandósuló gyulladós folyamatokhoz és a vérszegénységhez. A kutatók összefüggést találtak a túl hosszú alvásidő, valamint a csökkent fizikai aktivitás, a depresszió és az alacsonyabb társadalmi-gazdasági státus, a munkanélküliség között is.

Minimum 7, maximum 9 óra alvás az ideális.

Természetesen nem mindegy, mikor fekszünk le aludni. Az éjfél előtt alvással töltött órák duplán hasznosak. Bizonyára nagyanyáinknak volt igazuk: a tyúkokkal feküdtek és velük is keltek – vagyis maximálisan igazodtak a természet ritmusához.

## **ALVÁSZAVAR KÜTYÜK MIATT**

Zavarja-e az alvás normális menetét, időtartamát és minőségét, ha valaki elalvás előtt használja a mobilját vagy a tabletjét? Nos, egy friss kutatás szerint a válasz egyértelműen: igen.

A *Physiological Reports* című szakfolyóiratban ismertetett vizsgálat<sup>8</sup> során önkéntesek 10 éjszakát alváslaborban töltöttek. Az első 5 napon elalvás előtt iPaden olvastak, a további napokon viszont hagyományos könyvben mélyedtek el – mindaddig, amíg el nem álmosodtak és készen nem álltak az elalvásra. Mindkét esetben azonos (nem túl erős) volt a szoba megvilágítása.

A kütyűkkel töltött estéken a résztvevők később oltották el a villanyt, és később is aludtak el, mint amikor hagyományos könyv olvasásába merültek bele. Emellett a mérések tanúsága szerint csökkent náluk az alvást szabályozó hormon, a melatonin termelése, valamint rövidebbek voltak az álmodáshoz szükséges, ún. gyors szemmozgásos időtartamok is (REM fázisok).

Mint az önkéntesek beszámoltak róla, a tabletes estéiken kevésbé álmosodtak el, másnap reggel pedig nem érezték igazán ébernek magukat.