

Η παραδοσιακή ιατρική σε όλο τον κόσμο



ανακάλυψε πολύτιμα πρακτικά γιατροσόφια. Για το αν είναι όντως αποτελεσματικά ή αν μπορούν τουλάχιστον να ερμηνευθούν με βάση τις σημερινές γνώσεις, θα κριθεί εκ του αποτελέσματος.

ΝΟΡΒΗΓΙΑ

Παγάκια για τον λόξιγκα

Για να τον σταματήσουν, παίρνουν λίγο χιόνι ή ένα παγάκι και το ακουμπούν στον λαιμό τους, στο σημείο που ονομάζουμε «μήλο του Αδάμ».

Έχει αποτέλεσμα;

Πολλές φορές έχει, ισχυρίζονται οι ειδικοί. Ο λόξιγκας είναι η έντονη σύσπασση του διαφράγματος. Ο πάγος, όπως και ένα σωρό άλλα τεχνάσματα (π.χ. το απότομο ξάφνιασμα ή η συνήθεια να πίνουμε χωρίς ανάσα ένα ποτήρι νερό), έχουν ως στόχο να διακόψουν τον άξονα επικοινωνίας ανάμεσα στον εγκέφαλο και το διάφραγμα.

ΡΩΣΙΑ

Ζεστή μπίρα για τον βήχα

Οι Ρώσοι, όταν κρυολογούν, συνηθίζουν το βράδυ πριν κοιμηθούν να πίνουν ένα ποτήρι ζεστή μπίρα.

Έχει αποτέλεσμα;

Ως ζεστό ρόφημα, η μπίρα προκαλεί υπεραιμία στον λαιμό και έτσι κινητοποιούνται αμέσως οι μηχανισμοί άμυνας του οργανισμού στη συγκεκριμένη περιοχή και καταπολεμούνται ευκολότερα οι τοπικές λοιμώξεις.

ΚΕΝΥΑ

Ξυπόλυτο περπάτημα για όμορφα πόδια

Οι Κενυάτες είναι μαθημένοι να τρέχουν ξυπόλυτοι, τακτική που φαίνεται ότι αυξάνει τις αθλητικές επιδόσεις τους, δεδομένου ότι θεωρούνται οι καλύτεροι δρομείς παγκοσμίως στις μεγάλες αποστάσεις.

Έχει αποτέλεσμα;

Τις ώρες που είμαστε στο σπίτι, μπορούμε να περπατάμε χωρίς παπούτσια. Το ξυπόλυτο περπάτημα δυναμώνει τα πέλματα και προλαμβάνει την εμφάνιση της πλατυποδίας.

ΧΑΒΑΗ

Ανανάς για τους κάλους

Οι κάτοικοι των νησιών της Χαβάης συνηθίζουν να τοποθετούν ένα κομμάτι από τον φλοιό του ανανά πάνω στους κάλους.

Έχει αποτέλεσμα;

Ο ανανάς έχει ήπιες απολεπιστικές ιδιότητες και αντισηπτική δράση, γι' αυτό και χρησιμοποιείται στα σημεία που το δέρμα είναι σκληρό.

ΑΦΡΙΚΗ

Εσπεριδοειδή για τα μικρόβια

Οι Αφρικανοί δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση στα εσπεριδοειδή τους, που μοιάζουν με τα μεσογειακά λεμόνια, γιατί πιστεύουν ότι καθαρίζουν τον λαιμό, το στομάχι και το έντερο από τα μικρόβια.

Έχει αποτέλεσμα;

Φαίνεται πως έχει βάση αυτό, καθώς το λεμόνι έχει μικροβιοκτόνες, αντιοξειδωτικές και στυπτικές ιδιότητες, που μετριάζουν τις φλεγμονές, διαλύοντας τον πληθυσμό των μικροβίων. Οι ειδικοί τονίζουν ότι τα εσπεριδοειδή αποτελούν ασπίδα για την υγεία των καπνιστών, των οποίων ο βλεννογόνο της μύτης, του ρινοφάρυγγα και του στόματος δεν λειτουργεί ιδιαίτερα αποτελεσματικά κατά των λοιμών ξενών.

ΙΣΠΑΝΙΑ

Σιέστα για γερή καρδιά

Ο κόσμος να χαλάσει οι Ισπανοί δεν χάνουν με τίποτα τη μεσημεριανή ανάπαυση. Σε πείσμα των ωραρίων και των καθημερινών υποχρεώσεών τους, τηρούν ευλαβικά τη σιέστα, καθώς πιστεύουν ότι προσφέρει τριπλό καλό: ξεκουράζει την καρδιά, ωφελεί τα πόδια και προφυλάσσει από τη γρίπη.

Έχει αποτέλεσμα;

Έχει επιβεβαιωθεί επιστημονικά ότι η μεσημεριανή ξεκούραση ρίχνει την αρτηριακή πίεση και επομένως προστατεύει έμμεσα την καρδιά. Όσον αφορά τα πόδια, έχει διαπιστωθεί ότι οι Ισπανοί μαζί με τους Ιταλούς έχουν τα πιο υγιή άκρα σε όλη την Ευρώπη, ρεκόρ που ως έναν σημαντικό βαθμό σχετίζεται με την ανάπαυση που προσφέρουν στα πόδια τους. Τέλος, σε ό,τι έχει να κάνει με την προστασία από τη γρίπη, δεν έχει αποδειχθεί κάποια άμεση σχέση, ωστόσο πιστεύεται πως το γεγονός ότι η ανάπαυση μειώνει τις πιέσεις σε όλα τα όργανα του σώματος συμβάλλει ώστε η λειτουργία του ανοσοποιητικού μας να παραμένει στα ύψη.

ΓΑΛΛΙΑ

Τσένταρ για υγιή δόντια

Οι κάτοικοί της λατρεύουν το τυρί τσένταρ όχι μόνο για τη γεύση του, αλλά και για την προστασία των δοντιών τους.

Έχει αποτέλεσμα;

Το τυρί τσένταρ περιέχει ουσίες που ενισχύουν την αδαμαντίνη των δοντιών και εξουδετερώνουν τη δράση της οδοντικής μικροβιακής πλάκας. Αυτό, βέβαια, δεν

σημαίνει πως πρέπει να αντικαταστήσουμε τη συστηματική στοματική υγιεινή και την τακτική επίσκεψη στον οδοντίατρο με την κατανάλωση κίτρινων τυριών.

ΙΤΑΛΙΑ

Καμφορά για τους μυϊκούς πόνους

Οι γείτονες Ιταλοί, για να ανακουφιστούν από το πιάσιμο και τους μυϊκούς πόνους, συνηθίζουν να κάνουν εντριβές σε όλο το σώμα αναμειγνύοντας ίσα μέρη καμφοράς και ελαιόλαδου.

Έχει αποτέλεσμα;

Είναι γνωστό ότι η εντριβή και το μασάζ κάνουν καλό στο σώμα: τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος, ενώ οι μαλάξεις στα σημεία που είμαστε πιασμένοι ανακουφίζουν αρκετά από τον πόνο. Η καμφορά είναι ουσία που προέρχεται από τον φλοιό του ασιατικού καμφορόδεντρου. Το ελαιόλαδο δεν προσθέτει πολλά στην εντριβή, αλλά μειώνει το «κάψιμο» από την καμφορά. Είναι γιατροσόφι που κάνουμε και στην Ελλάδα χρησιμοποιώντας ίσα μέρη οινοπνεύματος και καμφοράς.

ΣΙΚΕΛΙΑ

Λεμόνι για την αφηρημάδα

Οι Σικελοί θεωρούν το λεμόνι αντίδοτο στην πνευματική κόπωση και την ελλειμματική προσοχή.

Έχει αποτέλεσμα;

Οι ειδικοί λένε ότι οι έντονες μυρωδιές προκαλούν διέγερση του ιππόκαμπου, του κέντρου του εγκεφάλου που ελέγχει τόσο την αίσθηση της όσφρησης όσο και την ικανότητα της συγκέντρωσης. Μυρίζοντας, λοιπόν, ένα λεμόνι, τα αιθέρια έλαια του οποίου έχουν έντονη μυρωδιά, μπορούμε να βελτιώσουμε τη συγκέντρωσή μας.

ΚΙΝΑ

Κινήσεις με τα χέρια για τον πονοκέφαλο

Οι Κινέζοι, για να αντιμετωπίσουν τον πονοκέφαλο, κάνουν... μαγικά με τα χέρια τους. Για την ακρίβεια, τα κουνούν γρήγορα και κυκλικά και στη συνέχεια, όπως είναι ακόμη ζεστά από την κίνηση, τα ακουμπούν στους κροτάφους ή στο σημείο όπου αισθάνονται τον πόνο και κάνουν ελαφρύ μασάζ.

Έχει αποτέλεσμα;

Αυτή η κίνηση μεταφέρει το αίμα στα χέρια και έτσι αποσυμφορούνται τα αγγεία του υπόλοιπου σώματος και φυσικά του κεφαλιού. Στη συνέχεια, η εφαρμογή των ζεστών χεριών στο κεφάλι προκαλεί τη διαστολή των εγκεφαλικών αγγείων.

Πρόκειται για μια συνήθεια που, ανεξαρτήτως του αν αποδεικνύεται πάντα επιτυχημένη, είναι ακίνδυνη για την υγεία.

ΙΑΠΩΝΙΑ

Σούσι για γερά μαλλιά

Φαλακρό Ιάπωνα δύσκολα βλέπει κανείς. Οι ίδιοι περηφανεύονται ότι δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα τριχόπτωσης, επειδή τρώ νε σούσι.

Έχει αποτέλεσμα;

Τα ωμά ψάρια, τα θαλασσινά και τα φύκια, τα οποία έχουν περίοπτη θέση στην ιαπωνική κουζίνα, είναι πολύ θρεπτικά για τα μαλλιά, λόγω του ιωδίου που περιέχουν. Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή με την κατανάλωσή τους, γιατί οι υπερβολικές ποσότητες πρόσληψης ιωδίου μπορεί να προκαλέσουν διαταραχές στον θυρεοειδή.

ΚΟΡΕΑ

Πιέσεις στα αυτιά για αδυνάτισμα

Για να μην υποκύψουν στους διατροφικούς πειρασμούς τις περιόδους που κάνουν δίαιτα, οι Κορεάτες πιέζουν ελαφρά για 1-2' το αυτί τους στο σημείο που λέγεται «τράγος» (βρίσκεται πάνω από τον λοβό).

Έχει αποτέλεσμα;

Σύμφωνα με τους ειδικούς που ασχολούνται με τον βελονισμό, η συνήθεια αυτή μπορεί να έχει αποτέλεσμα. Το αίσθημα της πείνας ελέγχεται από διάφορα κέντρα του σώματος και ένα από αυτά βρίσκεται στο αυτί.