

Z byliniek vo svojej záhrade berie liečivú silu

■ **DVA TÝŽDNE** konzumovať žutím púpavové stonky a rovnako dlhý čas žihľavu vo forme čaju. Toto radí Zuzana Tóthová zo Zbrojníka ako najúčinnjšiu i najlacnejšiu jarnú očistu organizmu.

LEVICE. Už desaťročia lieči bylinkami a pritom zdôrazňuje, že výživa a medziľudské vzťahy sú súhrn vecí vytvárajúcich plnohodnotný život.

Túto a jej podobné základné rady poskytla Zuzana Tóthová na besede 31. marca v Tekovskej knižnici. Bylinky, ktoré odporúča ako alternatívu liečbu chemickými liečivami, si i sama pestuje. Pri ich užívaní tiež zdôrazňuje, že imunitu si človek buduje už v detstve a z nej čerpá aj v dospelosti.

Imunita rastie v detstve

Zuzana Tóthová sa prírodným liečiteľstvom začala zaoberať ešte v období, keď pracovala ako učiteľka v materskej škole. „Videla som oslabenú imunitu u detí, ich zlé stravovanie, ale i ako rodičia pracujú s deťmi, ako sa im venujú a aká je ich vzájomná citová stránka,“ hovorí. Imunita detského veku je podľa nej naviazaná práve a predovšetkým na to, ako sa rodičia k deťom správajú. A toto všetko je úzko prepojené so zdravým vývojom človeka. „Pred asi tridsiatimi rokmi som sa začala zaoberať bylinkami, aby som ponúkla alternatívu klasickej náročnej liečby. Deti už v tom období užívali veľmi veľa liekov a sprejov. Prijímali tým do organizmu množstvo chemických látok. Aby sa ich imunitná stavba dostala do pôvodného stavu, odporúčala som bylinky,“ pokračuje liečiteľka.

Základom je harmónia v rodine

Imunita sa podľa Z. Tóthovej môže vrátiť do pôvodného stavu len vtedy, keď deti vnímajú dobrý psychický prístup rodičov. Harmónia v rodine, zdravá, vyvážená strava, dobré pôsobenie v materskej škole i od dospelých ľudí - to všetko sa podpisuje pod zdravie človeka. „Každý si budujeme svoju vlastnú imunitu od detstva. A všetky zdravotné genetické problémy sa objavujú až po 45. veku života,“ zdôraznila.

Genetické problémy v rodine je podľa nej potrebné riešiť v predstihu. Každý by mal rozvinúť organizmus do takej miery, aby genetický vývoj nastal len spoločne. „Naučiť sa pracovať so svojím organizmom by sa mal každý človek. K tomuto sa snažím viesť každého. K ľuďom, ktorí za mnou prichádzajú, prístupujem najskôr rozhovorom. Pýtam sa, aký problém pociťujú a odkiaľ pochádza. Hľadám jeho príčinu. Pokiaľ si totiž niečo nesie dieťa so sebou od malička, problém treba riešiť urýchlene,“ dopĺňa bylinkárka.

Strava má byť zdravá!

Ďalším rovnako dôležitým bodom pre zdravie človeka je stravovanie. Vyvážený jedálny lístok je nevyhnutný predovšetkým u mladých ľudí. „Mládež momentálne oslovujú osobní tréneri. Tí síce vyexpedujú úspešných športovcov, ale ich chrupavky a väzivá ostávajú zničené,“ vysvetľuje. Ako príklad uvádza



Zuzana Tóthová

Bylinky odporúča ako alternatívnu liečbu chemickým liečivám. Pestuje si ich sama v záhradke v Zbrojníkoch.

FOTO: (SAK)

pätnásťročné deti so skrátenejšími svalmi, ktoré nemajú dostatočný vývoj, sú preťažené náročnými tréningami a slabou stravou. Pokiaľ sa ich kostná hmota práve do tohto veku nevyvinie normálne, strárajú a v dospelosti sa u nich prejavujú vážnejšie problémy.

„Ľuďom, ktorí ma vyhľadávajú práve s týmito problémami, zdôrazňujem význam

imunity. Tá je založená na prísune perfektnej výživy dieťaťu. Musí obsahovať minerálne látky, stopové prvky a vitamíny. Všetko bez preparátov v normálnej strave,“ hovorí.

Ľudí trápia depresie

Rozprávanie o zdravej životospráve a bylinkárskom umení dopĺňa Z. Tóthová najčastejšími problémami, s kto-

rými ľudia za ňou prichádzajú. „To, čo mnohí potrebujú riešiť predovšetkým, sú depresie. Depresia ale v podstate neexistuje. Bývalý riaditeľ farmaceutického koncernu vo svojej knihe Nežiaduci účinok Smrť, John Virapen, píše v jednej zo svojich kníh, že už pred tisíckami rokov mladí ľudia trpeli neskrotnosťou a problémami. To svedčí o tom, že mládež bola vždy hyperaktívnejšia, s inými ideálmi, plánmi,“ hovorí liečiteľka. Problém podľa nej tkvie v tom, že dnešní rodičia chcú mať z potomkov úspešných súčasníkov. Prepínajú ich schopnosti a nie sú spokojní so svojimi deťmi. Z. Tóthová radí, pokiaľ je to možné, mať dieťa do 25 rokov. Prispôbia sa tak bližšie ich veku. „Pri rodičovských problémoch pomôže vyslovene rozhovor. Keď za mnou prídu rodičia, že ich dospievajúce dieťa má depresie a zatvára sa samo do izby, nevychádza von, nechce navštevovať školu, má výkyvy v psychike a nič ho nezaujíma, sú na vine rodičia. Vtedy si matku, otca i dieťa zavolám a spolu sa s nimi porozprávam. Väčšinou ich problém vyriešime na pár sedeniach. Tomuto sa hovorí liečenie láskou. Sama sa viem dobre vcítiť do organizmu mladých ľudí, pretože mám tri násťročné vnúčatá a rozprávam sa s nimi stále. U tohto typu problémov preto jednoznačne chýba komunikácia,“ dodáva Z. Tóthová. Ako nevyhnutný základ pre stabilitu rodiny zdôrazňuje záujem. Základom k nemu by mala byť zmena zaužívaného spôsobu života. To znamená, nezapnúť si po príchode zo školy či práce počítač a televízor. Stretnutie teba začať rozhovorom, napríklad pri jedle. Pokiaľ začne o svojich problémoch hovoriť rodič, dieťa sa automaticky pridá.

MILENA SAKOŠOVÁ