



AKI ELCSAVARTA A FEJEM

A tanár úr nemcsak csontkovács

— Korábban hetente jártam a körzeti orvoshoz a gyerekkel: állandóan bronchitis volt, nyálkahártya-gyulladás, begyulladt a füle — az antibiotikumok semmit nem használtak — feleli érdeklődésemre a fiatalasszony, aki érkezésemkor bűjt elő éppen a kétlépcsős rendelőből a kétlépcsős váróhelyiségbe. — Tehetetlenségemben megpróbáltam Csorba úrral: mondhatom, hálás vagyok neki. Most, hogy a gyerek elkezdett hörögni, egyenesen idejöttem. Gyógyítóterápiája — a teák, a nyers csalan, a tejmentes étrend —, a talpmasszázs mindig használt, megtanított rá, hogyan kell akupresszúrával kezelni az eldugult orrot... Szóval: amióta ide járunk, kevesebbet szenved és egészségesebb a kisfiam. A csoda láttán a doktornő is beiratkozott egy természetgyógyász-tanfolyamra...

Fiatallal nő lép be az ajtón, görnyedten, alig visszafojtott jajgatással:

— Borzasztóan fáj a gerincem, biztos a megerőltetéstől van. Alig tudtam magam tartani a buszon...

Odabentről egy-két jaj és szisszenés szűrődik ki, majd megkönnyebbült sóhaj:

— Jaj, de jó: elmúlt!

Friss mozgású, mosolygós hölgy csukja be maga mögött az ajtót.

Az árulkodó írisz

Csorba József tanár úr, aki műszaki egyetemi végzettséggel 18 éven át egy iskolában tanított, engem is szemügyre vesz. Körmeimet vizsgálva megállapítja: vérnyomásom a normális alsó határán van, úgy két hónapja emésztési zavaraim lehettek, idegállapotom, nos, kissé túlfeszített, s vigyáznom kell a szívemre.

— A köröm színe, alakja, rajzolata sok mindent elárul az ember egészségi állapotáról — mondja —, majd belevilágít a szemembe és nagyítóval megvizsgálja.

„A reflexológia nem csodaszer, de 3000, mások szerint 5000 éve alkalmazzák, eredménnyel. Az emberek 75–80 százalékára hat. A hogyan?-ra máig nincs kielégítő felelet, de hat — és ez a lényeg. A reflexológia a keleti gyógyításnak csak része. Több módszert kell egyénre szabva alkalmazni, és hatása vitathatatlanul válik. E módszerek — az akupresszúra, az akupunktúra, a gyógynövények, a helyes étrend, a jóga, a relaxáció — természetes gyógymódok.”

— Ez az frizdiagnosztika. Magyar találmány, dr. Péczeli Ignác fedezte föl 1880-ban, hogy minden szerv elváltozása, betegsége megjelenik az íriszen, helyileg elhatárolható módon. Méltatlanul elfelejtették ezt hazánkban, holott az NSZK-ban, ahol én is megtanultam a gyakorlatát egy százszemélyes természetgyógyász-klinikán — alkalmazzák is. Sőt, Bécsben működik egy nemzetközi íriszdiagnosztikai társaság, amelynek orosz, német, svájci, francia, angol tagja van, de magyar nincs.

Szemem is igazolja mindazt, amit a köröm mutatott. Az csigolyáimról sincs jó véleménye a tanár úrnak, különösen a nyakiak állapota láttán vont össze szemöldökét. Lágyan ráhelyezte kezét két orcámra, már-már azt hittem, szánalomból, vigasztalást tesz — s akkor hirtelen mozdulattal jobbra rántotta a fejem. Azt hittem, körbecsavarodik: recsegett, ropogott nyakam minden porcikája. Épphogy fölcsúdtam meglepetésemből, ugyanezt megismételte a másik irányban. Lehiggadván be kellett látnom: berozsásodott csigolyáimat mintha beolajozták volna.

A jövő tápláléka: a csalán

— Én nem tartom magam természetgyógyásznak. Van, aki *gyorstalpalón* elvégez egy reflexológiai tanfolya-

mot, tud talpat masszírozni, és már hivatkozik ezzel a névvel. Csak az összetett kezelés a hatékony.

Csorba tanár úr táplálkozási tanácsokkal szolgál mindig, gyógyítóterápiákat ír föl, tearecepteket ad. Gyulladások esetén például megtölti a tejtermékek fogyasztását, szerinte például mandula- vagy tüdőgyulladás esetén ez kifejezetten káros. A már ismert zöldségeken, gyümölcsökön kívül a természetgyógyász a csalánra esküszik.

— Meggyőződésem: ez a jövő tápláléka. Csak a levél fonákja szúr. Le kell csapni vízzel, utána ehető. Hetek alatt megjavul tőle a gyerekek vérképe, erősíti a nyálkahártyát, rengeteg nyomelem van benne, magas a C-vitamin tartalma. Szóval ez a maga valóságában a természet... Nem véletlen, hogy Erdélyben évszázadok óta a csalánfőzelék a gyerekek első eledele.

A kézrátét, mint érdekesség

Valaki csontkovácsot keresett a városban, s Csorba tanár úrhoz vezetette az útja.

— A csontkovácsok egy-két dolgot művészi fokon csináltak, a kiropaktika, a kézmanipulációs gyógymód ennél többre képes. Sokéves fájdalmak megszüntethetők vele, ezzel a mód-

szerrel kiszabadíthatók a csigolya környéki ideggyökök, kisizületeket helyre lehet tenni, ha „becsípődött a dereka” valakinek. A fejfájás, a kéz- zsi bbadás, a nyakmerevség is elműlik egy-két kezelés hatására. Fejfájás, izomfeszültség, lumbágó és isiász tüneteinek kezelésére, a vérnyomás befolyásolásra hatásos az akupresszúra, amikor is nem tüvel, hanem ama bizonyos alarm pontokra gyakorolt nyomással éri el a természetgyógyász a kívánt hatást.

— *Ha ön se vállalja magát természetgyógyásznak, akít a szakma elismer, akinek tanfolyamait orvosok is látogatják, akkor kit tart annak?* — kérdezem.

— Sajnos lejáratódik ez a szakma. Külföldön sok kritériumnak kell megfelelni, míg praktizálhat valaki: számos vizsgára kötelezik az illetőt. Alapos anatómiai, élettani, diagnosztikai ismeretek igazolása nélkül nem szabadna engedélyeket kiadni a működéshez. Annál is inkább, mert ezekkel a gyógymódokkal ártani is lehet: a reflexológiával akár meghülyíthető valaki, akupresszúrával veszélyes vérnyomásemelést vagy -csökkenést idézhet elő, sőt a gyógyítóterápiával is lehet kárt előidézni.

— *Ön racionalis, képzett ember. Mi a véleménye a kézrátét gyógyításról?*

— Eddig vagy ezer ember keresett föl, s közülük mindössze hetet találtam, aki alkalmas erre. Szerintem ez a gyógymód az érdekességek világába tartozik.

A lakótelepi garázshelyiségben rendelő természetgyógyász hisz saját tudásában, tapasztalataiban, de nem vakon. Ha első tapintásra érzi, ez a betegség műtéttel kezelhető, látogatóját azonnal orvoshoz küldi.

(CHIKÁN ÁGNES)

Egyesület — természetgyógyászoknak

A szigorú tiltások után, amikor kiengedtük a szellemet a palackból, maguk a természetgyógyászok is elesodálkoztak, mennyien vannak. Sokan előbújtak az illegitimitásból, mások pedig „gyorstalpaló” tanfolyamokon igyekeztek elsajátítani a tudnivalókat.

Önkéntlenül is fölmerül a szakképzett orvosokhoz szokott emberben a kérdés: vajon bizhat-e olyan gyógyítóban, aki mögött nem áll valamilyen intézmény.

A '80-as években, Kecskeméten megalakult Természetgyógyászok Szövetsége a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet természetgyógyász csoportjából jött létre, amely már összefogta az azonos érdeklődésű embereket. Olyanokat, akik közül nem egy Kínában tanulta a gyógyítás ősi tudományát. Miután az Országos Természetgyógyászati Tanács is hallatott magáról, többekben fölmerült itt Szegeden: az Egészségvédő Egyesület kebelében működő jógaosztály, az egészséges táplálkozás, a természetes életmód és gyógyítás híveit külön egyesületbe kellene tömöríteni.

Mint Kiss Ernő, a Bálint Sándor Művelődési Ház igazgatója elmondta: a témának lelkes híveként, a megyei egészségnevelési osztállyal közösen törték a fejüket, milyen szervezeti forma lehet a legjobb egy egyetemi városban. Ott, ahol mintegy ezer orvos dolgozik főállásban, ahol egészségügyi oktatási és gyógyító intézmények is vannak. Így született az ötlet: egészségügyi szakképzésű emberekre: orvosokra, gyógyszerészekre, védőnőkre, asszisztensekre építve hozzák létre egyesületüket.

A szakmai tudást fő kritériumként értékelő, november elején megalakult csoportosulás mint ilyen, első az országban. Neve: *Csongrád Megyei Természetgyógyászati Szakmai Kollégium és Egyesület*.

Célja a természetgyógyászati módszerek tudományos kutatása, az eredmények publikálásának szorgalmazása, a természetgyógyászat rangjának emelése.

Feladata a szervezett természetgyógyászorvos-továbbképzés kialakítása, tanfolyamok szervezése, a témába vágó kongresszusok — akupunktúra, reflexológiai konferencia — megszervezése csakúgy, mint az egészségügyi szakképzés nélküli természetgyógyászok részére fölkinált szaktanácsadói szolgálat kiépítése. Terveik között van az is, hogy szigorú követelményeket fölállító vizsgarendszert dolgozzon ki.

A 37 tagú szakmai kollégium és egyesület elnöke dr. Nyerges Endre főorvost, alelnöké dr. Szilágyi Károly főorvost választotta, a titkár Györgyné Kovács Erzsébet egészségnevelő, szakreferens: Fenyvesi Péter természetgyógyász, gazdasági felelős Kiss Ernő népművelő.

Az egyesület dokumentumai a cégbíróságon vannak, bejegyzésre várva.

Minden remény megvan tehát, hogy lesz egy, a természetgyógyászok iránti bizalmat növelő egyesület, amely az elképzelések szerint az Odessza városrész klubjában rendezi összejöveteleit, havonta egy alkalommal. Székhelyük a Kőjál épületében működő egészségnevelési osztályon lesz. Címük: Derkovits fasor 7–11.

Pirula helyett lábfürdő

„Ebben az elszegényedő, inflációs magyar életben, amikor sirva panaszkodják a nyugdíjasok — de nemcsak ők — a gyógyszer drágaságát, jólesik tudomásul venni, hogy milyen olcsó természetes gyógymódokat vehetünk igénybe, nem utolsósorban a vízkúra alkalmazásával! A hideg víz a legrégibb, a legolcsóbb, a legbiztosabb és legegyszerűsebb szépség-ápoló és megfiatalító eszköz...” — írja dr. Oláh Andor ajánlasként az előszóban dr. Albert Schalle: *A vízgőgyógyászat ABC-je* című könyvéhez. A napokban az Arkánium Kiadó által megjelentetett kötet Kneipp Sebestyén természetes és eredményes gyógymódját kínálja minden egészségre és gyógyulásra várnak. Azt az első ízben 1938-ban kiadott munkát (illetve átdolgozott változatát), ami élénk visszhangot váltott ki a természetgyógyászok, az orvosok és a páciensek körében egyaránt. Olyan, összességében pozitív kicsengésű vélekedést, mint például dr. Elisabeth Schwöner berlini orvosnőé, aki azt írta a könyvről: „...orvos gyógyító munkájának erős támasza, a laikusnak élvezetes felvilágosító tanácsadója”.

Természetes gyógymódok

Schalle dr. a Kneipp-féle gyógyeljárást ajánlja (többször is hangsúlyozva, hogy kérjük ki hozzá orvos tanácsát) mint természetes gyógymódot. Olyat, amely a szervezet védőberendezését hatékonyan támogatja, „...a beteg szervezetben magában rejlő gyógyulási törekvést győzelemre juttatja, a vérkeringést és az anyagcserét szabályozza és az egész szervezetet megerősíti”, továbbá megtanítja a beteget a helyes életmódra, az ártalmas szokások elhagyására, a betegségek elhárítására. Visszavezetve a természethez, az egészség és a gyógyítás olyan alapigazságaihoz, miszerint „A legegyszerűbb eszközök a leghatásosabbak”, avagy „Minden túlzást szigorúan kerüljünk...” vegyük komolyan a lelki egyensúly megőrzését, a békesség gyógyító értékét; illetve alkalmazzuk a víz- és gyógyítóterápiákat.

Mit, mikor, hogyan?

Sebastian Kneipp a pap-orvos személyes hitelt (saját magát tüdőbetegségből vízkúrával gyógyította ki) tanácsainak gazdag tárháza a könyv. (Kiegészítve Oláh dr. feltétlenül elolvasandó — legmodernebb természetgyógyászati eredményeivel és javaslatával, illetve Schalle dr.-nak a Kneipp-féle gyógyeljárást elemző bevezetőjével.) A Kneipp-kúra sajátosságairól, a víz gyógyászati hatásairól szóló fejezetek után a vízkúra gyakorlati tudnivalóit és módszereit veszi sorra. Megtudhatjuk például, milyen összefüggés van a bőr, az idegrendszer és a víz között Szabad-e hideg fürdőt

vagy hideg vizet alkalmazni, ha izzadunk? Megvárjuk-e az emésztési folyamatot azzal, ha közvetlenül a főétkezések után veszünk fürdőt? Alkalmazható-e télen is a hidegvízes-kúra? Miként kell végezni a Kneipp-féle vízgőgyógyászati eljárásokat; a lemosást, a borogatást, a pakolást, a fürdőt, a zuhanyt, a gőzölést. S ezek közül melyik bajra mi jó.

Betegségek és vízkúrák

A testi-lelki nyavalyákat sorra véve a könyv végigvezet a betegségek, okaikon, tüneteiken és az ellenük alkalmazandó gyógyászati teendőkön. A Kneipp-kúra és az idegbetegségek című fejezetből meg tudhatjuk például, milyen vizes gyógymód használható migrén, fejfájás, álmatlanság ellen. Külön fejezetek részletezik a szívbetegségeket, a női és a fertőző betegségeket esetén tudnivalókat. Foglalkozik egyes szervek megbetegedéseinek vizes gyógymódjával — leírva például a fülbetegségeket, a nátha, az epebántalmak, a gyomorbetegségeket, az aranyér, a bőrbetegségeket és a vízkúrák összefüggéseit. Az anyagcsere zavarok és a gyermekbetegségek kúráinak külön fejezetet szentel csakúgy, mint az általános ismereteknek, valamint annak, hogy mit tehetünk a beteggel, amíg az orvos megérkezik. — *Egyszerű, kiméletes, eredményes módszerekkel ismerteti meg a könyv olvasóit, közhírtően, helyenként kifejezetten élvezetes stílusban.* (A kiadó gondosságát dicséri, hogy az eredeti mű már túlhaladott állításait — például a táplálkozásra vonatkozókat — az előszóban korrigálni igyekezik.) — *A fejfájással foglalkozó fejezetben például a következőket találjuk:*

„A víz alkalmazásának legegyszerűbb formája a hideg lábfürdő, mely a fejből kiűzőn levezeti a vértolulást, mely után a fejfájás megszűnik. Alkalmazása sohasem ártalmas. Ha hideg csorgó vizet alkalmazhatunk, az eredmény jobb. Ideges fejfájás gyógyításánál nagy jelentőségű a mezitláb járás (ami a szívre és az erekre is kitűnő hatást gyakorol)... A lábfürdő mellett kitűnően alkalmazhatjuk a különböző zuhanyokat, mert ezáltal is javítjuk a vérkeringést.”

SZABÓ MAGDOLNA

AZ EGÉSZSÉGES SZEMÉLYISÉGÉRT

Jelszavunk: optimizmus, derű

November elején új gazdasági munkaközösség alakult, és kezdte meg munkáját Szegeden. A két személyből álló társulás az *Emberi Utak Társasága* nevet vette fel, mellyel utalnak arra, hogy szeretnék támogatásukat és nevüket adni olyan tevékenységekhez, melyek az emberi értékek felszínrehozásáért, az emberek egészségi állapotának szinttartásáért és helyreállításáért küzdenek.

Az elkövetkező napokban egyre többet fogunk találkozni emblémájukkal és a társaság nevével, mert tevékenységüket értünk, Szeged város lakosaiért végzik.

Alapelvük: Az emberi élet legfontosabb és legértékesebb értéke az egészség! A társaság ennek a felbecsülhetetlen értéknek a minél magasabb szintű elérésében kíván segíteni. Tervezik pszichológiai, pedagógiai, mentálhigiéniai, valamint sportismeretek oktatását, de főként az egészséges életvitelre történő felkészítést hangsúlyozzák. Első tanfolyamuk a Szeged SC Vállalkozási Iroda szervezésében, a befejezésnél tart. A tanfolyam díját befizetett hallgatóság elége- dett, mert azok a célkitűzések, amelyeket első hallásra rövid idő alatt elérhetetlennek hittek, már néhány foglalkozás után jelentke- ztek hétköznapi életükben. Célkitű- zésük egyebek között a stressz, az aggodalom, az idegesség leküzdése, kontrolálása és irányítása. Jelszavuk: optimizmus — derű — pozitív gondolkodásmód. Fejleszteni akarják az akaraterőt, az önbizalmat, a határozottságot, hogy elősegítsék a kiegyensúlyozottságot, a lelki békét.

Milyen módszer biztosítja a sikert? Dr. Ormándi János, a tanárképző főiskola neveléstudományi tanszékének adjunktusa és *Gazdag László*, harmadéves testnevelés szakos, levelező tagozatos hallgató, a JATE SC I.T.F. Teakwondo szakosztályának vezető edzője közösen kidolgoztak egy autogén relaxáció (önfejlesztő ellazulás) névre hallgató gyakorlatot, mely az agykontrollal közeli rokonságot mutat. A különbség az ellazulás hatékonyságában és az önszugesztio témájában van. Az izmok vizuális elképzelésével történő el- lazítás után a komplex személyiség értékeinek kifejlesztése a cél. A gyakorlat végzéséhez alapfokú anatómiai ismeretek szükségesek, amit esztétikus formában megje- lentetett, stencilezett anyag bizto- sít a tanfolyamra jelentkezőknek. A tanfolyam végére többé-kevésbé jól végzi mindenki a gyakorlatot. A további gyakorlatok egy kazetta hanganyaga biztosítja, melyet min- den hallgató megkap a kurzus vé- gére.

A sikereken felbuzdulva a társaság tervezi, hogy a karácsony előtti hetekben megjelenik a nagyközön- ség előtt is a tanfolyam anyagával és egy mellékelt kiadvánnyal, amely részletesebben tartalmazza elveiket, tevékenységüket. Aki úgy érzi, még nem késő olyanná formálnia személyiségét, amily- lenné szeretné, az jelentkezhet az induló tanfolyamokra a Szeged SC Vállalkozási Irodájában (Szeged, Dózsa György u. 4. Tel.: 22-077), illetve a társaság képviselőjénél, Kazinczy u. 2. Ügyfélfogadás: hét- főtől péntekig, 11-től 14 óráig.

Mellékletünk a Magyar Vöröskereszt Csongrád megyei és szegedi szervezete, a Csongrád Megyei Egészségvédelmi Tanács, a Szegedi Tömegsport Egyesület, a Szegedi Egészségvédő Egyesület, a Csongrád Megyei Egészségnevelési Osztály, a Tejipari Vállalat, a Forrás Gyógyüdülő Szálló, valamint a Cure Kft. támogatásával készült.

Magazinunkat összeállította: CHIKÁN ÁGNES