

Elsőként Szegeden: egyetemi tantárgy a természetgyógyászat

„A beteg nem munkadarab”

– Rektor úr, bizonyára tudja: sok orvos idegenkedik a természetgyógyásztól. Elhatározásától nem tántortotta el őnt egyes kollégái ellenállása?

– Meggyőződésemet nem szoktam föladni, még akkor sem, ha ellenségeket szerzek magamnak. Hogy egyes orvosoknak ellenszenves ez a téma, annak okait nem kívánom elemezni. Úgyis tudja mindenki...

– Nem tart attól, hogy az a vád éri: kuruzslást tanítanak az egyetemen?

– Ha ma körülnézünk Magyarországon, láthatjuk: valóban vannak kuruzslók. Mondjuk a villanyszerelő vagy a suszter egy szép napon arra ébred, hogy különös képességeivel gyógyítani tud. És ami valóban csodálatos: sokszor még sikerélményei is vannak...

– ... mert csoda történt?

– Szó sincs róla. Azért, mert ő leült a beteggel, foglalkozott vele. Ez az, amit manapság nem mindig kap meg az orvos: a páciens. Az egészségügy futószalagra rakja a beteget, aki a végén a műtőben találja magát, vagy recepttel a kezében a gyógyszerért. Holott a beszélgetés olykor fél gyógyulás...

– Ön most önkritikát gyakorolt az egészségügy nevében?

– Igen, ha úgy tetszik. Mert ha a társadalom igényli, hogy a beteg emberrel többet foglalkozzanak, a szó, a törődés gyógyító erejével is, ezt komolyan kell venni. A hivatalos egészségügynek át kell értékelnie eddigi tevékenységét; az embert nem kezelheti munkadarabként.

– Úgy gondolja, hogy a természetgyógyászat révén ez a látásmód is beszívároghat az orvosképzésbe?

– Ez is erősíti azt a törekvést, hogy az orvos igyekezzék pszichológusként olvasni a beteg gondolataiban. Ha földertti, mi okozza a szorongást, hatékonyabban tudja gyógyítani, jobban eligazodik a pszichoszomatikus kórképek dzsungelében is.

– A természetgyógyászat azonban nem csupán beszélgetéssel gyógyít...

– ...és nem is csak talpsimogatással. Vannak olyan ősi módszerek, amelyeknek még az említése is tilalmi listán volt korábban. Most is találkozhatunk olyan belgyógyással, aki nyilvánosan elítélte például az akupunktúrát, holott négy szemközt bevallotta: őt magát sikeresen kezelték ezzel a módszerrel. A tudomány aggályoskodása alaptalan ezzel kapcsolatban, hiszen ismételt eredményeket lehet elérni

Amióta hazánkban is utat törtek maguknak a természetes gyógymódok, már-már hadiállapot alakult ki a hivatalos orvoslás és a természetgyógyászat között. Míg a harctérien etikai-, szakmai- és presztizsokokból folyt a küzdelem, a fájdalomtól nyöszörgő beteg, vagy a kínokat-bajokat megelőzni akaró ember, meglehetősen értetlenül figyelte az éles szócsatákat. Őt ugyanis egyetlen vágy vezérelte: egészsége visszaszerzése vagy megtartása, függetlenül attól, ki és milyen módszerekkel juttatja őt ebbe a kiegyensúlyozott, harmonikus állapotba. A béketárgyalások eredményeként már közeltek egymáshoz a szemben álló felek, ezt jelzi a Természetgyógyászati Szakmai Kollégium megalakulása is. S hogy egyszer végleg elcsitulhatnak a csatazajok, arra alapos reményt szolgáltat a SZOTE-nak az országban egyedülálló kezdeményezése: az idei második félévtől – kötelezően választható tárgyként – oktatják a hallgatóknak a természetgyógyászatot. Erről a sokak szemében vakmerőnek tűnő ötletről beszélgettem dr. Fráter Loránd rektorral.

akupunktúrás eljárásokkal. A lézersugaras kezeléssel még az esetleges fertőzésveszély is kiküszöbölhető. Létjogosultságukat például a német és a francia biztosítótársaságok is elismerik.

– Mi az egyetemi természetgyógyászati oktatás célja? A medikusok a gyógymassázs, az aromaterápia, az akupunktúra szakavatott ismerőiként veszik majd át diplomájukat?

– Fő feladat a módszerek, az alkalmazási területek ismertetése. Annak tisztázása, mely eljárásoktól lehet eredményt várni és melyektől nem. A leendő orvosnak tudnia kell azt is, melyek azok a területek, amelyeknél a hivatalos orvoslás is csődöt mond. Egyszóval: a természetgyógyászat alapjait megismerjük megismertetni a harmad-, negyed- vagy ötödéves hallgatókat, egy félév 28 órájában, és nem a részletekkel. Az oktatók neves természetgyógyász orvosok: dr. Oláh Andor, dr. Tamasi József és a tanmenet szegedi összeállítója, dr. Kertész Ágnes.

– Ezek szerint ez a féléves természetgyógyászati oktatás egy folyamat első lépése, amely utat nyit a továbbképzéshez?

– Az alapszakvizsga után, esetleg a családorvosi szakképesítés mellett, talán nem túl sokára, ezek a speciális ismeretek is megszerezhetők, bővíthetők.

– Gondolom, a háziorvosok maguk is gyakran szembesülnek majd a betegek természetgyógyászattal kapcsolatos igényeivel.

– Egyre kevésbé nélkülözhető a hivatalos orvoslásban is a holisztikus szemlélet, amely alapja a természetgyógyászatnak. E fölfogás szerint nem a betegséget, hanem a test és lélek egységét, az egész embert kell kezelnie az orvosnak. Hogy ki-ki milyen mértékben teszi ezt az elvet magáévá, tőle függ. Bizom benne: a háziorvos ha maga nem is alkalmazza, bizonyos esetekben elküldi betegét a természetgyógyászhoz. Ha másért nem is, hát a megelőzést szolgáló, életmódbeli tanácsokért. Ebben segítségükre lesznek a főiskolai karon végzettek is, merthogy ott is megpróbálkoztunk nagyobb órászámban – a természetes élet- és gyógymódok oktatásával.

– Önnek sűt a szavaiból, hogy maga is hisz a természetgyógyászatban. Talán saját tapasztalatai győzték meg?

– Számomra az tűnik természetellenesnek, ha mindenáron szúrják, vágják, átszabják a beteget. Betegeim 90 százalékának pszichoszomatikus kórképe volt...

– Nem egészen erre gondoltam. Talán saját bőrén is tapasztalta a természetgyógyászat áldásos hatását?

– Magammal szemben is köt az orvosi titoktartás, de elárulom, kezdeti kételyeimből valóban saját esetem is kijózanított. Húszéves, gyógyszerrel kezelt betegségem – rábeszélésre – elkezdtem akupunktúrával kezelni. Hatása kiváló volt, s fél évig panaszmentessé váltam. A kiszámítható tünetek ellen a kezelést eddig háromszor ismételtük meg. Az eredmények nyilvánvalóak és műszerekkel is mérhetők. Azóta gyógyszerek – és mellékhatásaik – nélkül olcsóbban vagyok sokkal jobban, mint az általam tanult orvostudomány jóvoltából voltam.

– További jó egészséget kívánok önnek és – a sokoldalúan képzett orvosok segítségével – mindannyiunknak. Köszönöm a beszélgetést.

CHIKÁN ÁGNES

Hogyan éljen a nyugdíjas?

Természetesen: természetesen

A fenti kérdést egészségnevelők mellének szegeztük. Nem is akármilyeneknek. Van ugyanis a városban néhány olyan szakember, aki diplomája megszerzése után, sikeres pályázat útján részt vett egy másfél éves speciális képzésen, ahol elsajátította a természetes élet- és gyógymódokkal kapcsolatos ismereteket. Az első ilyen hivatalos tanfolyamot a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet szervezte, amely sikeres vizsga esetén a népjóléti minisztériumi államtitkár aláírásával a szakterületnek megfelelő bizonyítványt adott a résztvevőknek. Közöttük Györgyné Kovács Erzsébet szakgyógyszerésznek és Simon Katalin pedagógusnak, akik immár „a természetes élet- és gyógymódok tanácsadója” cím viselői. Az alábbiakban ők és dr. Sisák Gyöngyi családorvos osztja meg ismereteit főként idősebb olvasóinkkal.

Hit a gyógyulásban

Györgyné Kovács Erzsébet:

A természetes élet- és gyógymódszerek elemeit mindig együttesen alkalmazzuk az egészség megőrzése céljából. Alapvető a pozitív gondolkodás, mely igen hatékony eszköze az egészség helyreállításának. A gyógyulásba vetett hit, bizalom erejét sokan megtapasztalták már. Elengedhetetlen a szervezet megerősítése, a stimuláló, nyugtatószerek, a dohányzás, a túlzott alkohol- és kávéfogyasztás, a konzerválószeres fogyasztásának visszaszorítása. A kiegyensúlyozott, szélsőségekől mentes táplálkozás, az életkornak megfelelő energia-bevitel szintén az egészség vé-

delmét szolgálja. A túlzott gyógyszerfelhasználás okozta ártalmak csökkenthetők a növényi eredetű gyógyhatású anyagok, készítmények beiktatásával.

A fitoterápia azonban olyan módszer, amely csakis szakember kezébe való.

Az aktív mozgásos terápiáknak szintén minden életkorban megvan a helyük. A passzív mozgatómozgató terápiák, a különféle masszázsok harmonizáló hatását is kellő mértékben ki kell használnunk. A természeti elemterápiák: a föld, víz, levegő, tűz, Nap egészségvédő hatását használja fel a vízgyógyászat, balneoterápia, geoterápia, klímaterápia, helioterápia, lég-

zésterápia. Az ingerterápiák alkalmazásával az emberi test speciális elhelyezkedésű mikrozonáit ingerlik megfelelő ingerforrásokkal. Ezeket a módszereket alkalmazza az akupunktúra, a moxaterápia, a köpölyözés az energiák harmonizálására.

Súlyos zavarokhoz vezethet az állandó stressz, feszültség. Ezért mindenkinek meg kellene tanulnia valamilyen relaxációs technikát olyan szinten, hogy ezt bármikor, bárhol elő tudja venni, ha erre szükség van. Testi-lelki nyugalmunkat, feltöltődésünket szolgálja, ha újraépítenénk megszakadt kapcsolatainkat a természettel.

Öregedés ellen: fizikai és szellemi tréning

Simon Katalin:

A munka a korai és kóros előregedés legfőbb ellenszere. Munka alatt nemcsak a kereső foglalkozást értjük, hanem minden olyan rendszeres tevékenységet, amelynek alapján létrejön, kialakul, megváltozik valami. A munka mennyiségét és milyenségét mindenkor a testi és szellemi teherbíróképesség, az életkörülmények, a családi és egyéni adottságok határozzák meg. Általánosan kimondható szabály mindössze az, hogy a nyugdíjazás után senki se vonuljon vissza a teljes téltelenségbe, hanem korának, egészségi állapotának, képességeinek megfelelően keresen maga számára rendszeres elfoglaltságot. Ezt még kiegészíthetjük azzal, hogy lehetőleg olyan munkát végezzon, amit szívesen csinál, amiben örömet találja. A jól végzett munka öröme, a sikerélményre minden életkorban szükség van.

Az egészséges életmód elengedhetetlen feltétele a rendszeres mozgás, a sport, a friss levegő. A mozgás az élet velejárója, a test rugalmasságának megőrzője. A mozgás az öregedés elleni küzdelemnek is fegyvere, és az optimális testsúly megőrzésének egyik biztosítója. Az elhízás, a fölösleges kilók erősen fokozzák a szervezet munkáját, megterhelik a szívet, az érrendszert, az ízületeket. Az elhízást lényegében könnyebb megelőzni, mint később a fölösleges zsírpárnáktól megszabadulni. A megelőzéshez

rendszeres testmozgás és kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás szükséges.

A napi tevékenység, önmagunk ellátása, környezetünk rendbentartása is része a kíváncsú fizikai aktivitásnak. Ennyivel azonban nem elégedhetünk meg. A példák azt mutatják, hogy a sokat sétáló, turisztikát kedvelő, természet szerető emberek sokáig megőrzik egészségüket. A friss levegő a fokozott oxigénellátáson keresztül javítja a szervek munkáját, frissíti, élénkíti a szervezet működését. A tornagyakorlatok a fokozott izomműködés révén előnyösen befolyásolják a szervezet anyagcsere-folyamatait, fokozzák a szervek vérellátását, segítenek az izmok, az ízületek rugalmasságának megőrzésében, jó étvágyat és kellemes, pihentető alvást biztosítanak. Változatos mozgási lehetőséget kínál a „kocogás”, az úszás, az evezés és a turisztika is. Tudnunk kell azonban, hogy a túlzott fizikai igénybevétel, a mértéken felüli mozgás ártat is.

Ahogy a testi frissesség fenntartásához mozgás, gyakorlás szükséges, a szellemi képességek is csak gyakorlással, tréninggel őrizhetők meg. Szellemi tréning pl. az olvasás, a beszélgetés, színházi előadás stb. A szellemi frissesség megőrzését szolgálja lényegében mindig, ami gondolkodásra, véleményformálásra készítet, függetlenül attól, hogy véleményünk megegyezik vagy eltér másokétól.

Frissítő, nyugtató illóolajok

Dr. Sisák Gyöngyi:

Betegeim, fiatalok és idősebbek gyakran érdeklődnek a természetes gyógymódokról, s meglehetősen keveset tudnak az illóolajokról. A több ezer éve ismert illóolajok nemcsak a régmúlt Kelet hangulatát idézhetik, hanem újrafelfedezésükkel óriási gyógyító erő birtokába juthatunk.

Hogyan szívódnak fel az illóolajok? A szaglóhámon keresztül (pillanatok alatt), ezáltal központi idegrendszerünk, vegetatív idegrendszerünk, hormonháztartásunkra hatnak. Bőrön keresztül mintegy húsz, a gyomor nyálkahártyájáról tíz-húsz perc alatt szívódnak föl. Kiválasztásuk tudón, bőrön, epén, vesén át történik.

Rövid hatásmechanizmusuk: áthaladva a sejtmembránra, működésszabályozó hatásúak (vegetatív idegrendszeren, hormonháztartáson keresztül). Baktérium-, vírus-, gomba-, féreg- és parazitaellenes hatásuk lehet. Hatnak a vérkeringésre,

az immunrendszerre, a belső szervekre.

Baktériumellenes illóolajok pl: eukaliptusz, fahéj, szegfűszeg, koriander, borsika, boróka, zsálya, ciprus, izsó, fenyő, mirtusz, rózsamuskátli, kakukkfű, rozmarin, levendula, kamilla.

Vírusellenes a hegyi kakukkfű, eukaliptusz, fahéj, borsika, zsálya, ciprus, fenyő, szegfűszeg, mirtusz, szurokfű.

Gombaellenes a teafa, kamilla, levendula, szegfűszeg, borsika, kakukkfű, mirha.

Féregellenes a fahéj, borsika. Használatuk külsőleg és belsőleg is lehetséges. Legegyszerűbb forma: inhaláció, fürdőbe, masszázsolajba, krémbe, parfümbe, hajöblítőként.

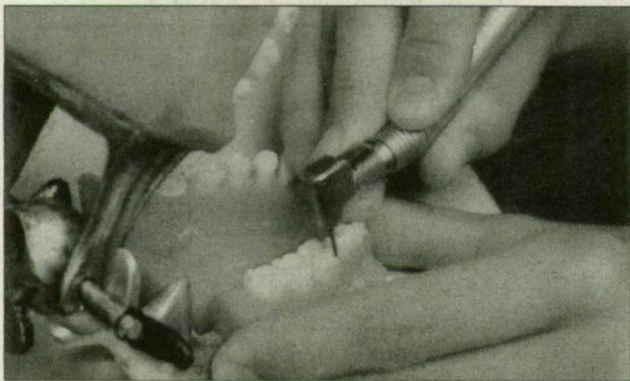
Mindennapi életünket tehet-

jük szebbé és varázslatosabbá az illóolajat tartalmazó fűszerek és gyógynövények okos felhasználásával. Például esti fürdéshez a levendula nyugtató és vérnyomáscsökkentő. A reggeli teában a fahéj frissít. Szellemi fáradtság esetén a koriander az ételben jó. Alacsony vérnyomás, fáradtság esetén a rozmarin az arckrémbe – 20 perc múlva frissek leszünk.

A régi magyar kertekből nem hiányzott a muskátli, a rozmarin, a levendula, a zsálya és a jázmin sem. Illatukkal, színükkel, energiájukkal akkor is gyógyítanak, ha csak a környezetünkben vannak. Ültessük őket újra, hiszen használatukkal közelebb kerülünk egészségünkhöz, és távolabb a kiszolgáltatottságtól.

Az életmódmagazint támogatja a városi Vöröskereszt, a megyei természetgyógyászati szakmai kollégium, az egészségvédő egyesület, a Szantál Stúdió, a Mentál Családsegítő szolgálat és a United Way Alapítvány. Az összeállítást szerkesztette: CHIKÁN ÁGNES

Műfogsor, igazi mosoly



A foghíjas vagy fogatlan ember alig várja, hogy műfoga elkészüljön, hogy megtalálhassa régi önmagát. Újra rendesen táplálkozhat, újra mosolyoghat, s el mer majd menni ismét társaságba. A részleges vagy teljes kivehető fogpótlás – protézis – első behelyezésével azonban a gondok nem érnek véget: eleinte fájdalmas, ké-

nyelmetlen, s zavarja a beszédet.

A csodálás azonban csak átmeneti, idő kérdése, hogy megszokjuk új fogsorunkat. Az orvos tanácsa: az első napokban éjszaka is viseljük a protézist. Beszéljünk sokat, olvassunk hangosan! Türelemesen, lassan együnk, s főként puha, könnyen rágható ételeket! A

tényleges megszokás 8-10 nap után kezdődik és 3-5 hét múlva fejeződik be. Ekkor az étrend lehet változatosabb. Együnk lassan, kicsi falatokat. A 6-8. héttől már csak az erős rágást igénylő ételeket mellőzzük. Ilyen a kétszersült, inas hús, mogyoró, kemény csokoládé, ezek a fogsor épségét is veszélyeztetik. Ne aggódjon, aki észreveszi, hogy a fedett szájpadlás miatt nem érzékeli az ételek ízét, hőmérsékletét, ezt a szerepet hamarosan átveszik a nyelv ízérző szemölcszei.

A protézist ajánlatos minden étkezés után – diszkrétan félrevonulva – kivenni a szájából, és alaposan leöblíteni, fogkefével, fogkrémmel megtisztítani. Természetesen a szájhygiénét sem szabad elhanyagolni.

B. K.