



lifestyle

Életmód tanácsok



IMMUNVÉDELEM "ősszel, télen

Megjött az ősz, s ezzel együtt egyre gyakrabban tapasztalhatjuk környezetünkben a megfázások, légúti megbetegedések előfordulását. Szervezetünknek alkalmazkodnia kell a hőmérséklet-változásokhoz, a hideghez, nyirkossághoz, ködhöz, esőhöz, a csúnya időjáráshoz. A jellegzetesen légúti betegségeket okozó baktériumok, vírusok imádják az őszt, s ezeket a kórokozókat a levegővéttel együtt bejuttatjuk szervezetünkbe. Ezért a légzőszerveink fokozottan érzékenyek a fertőzésekre. A főleg ősszel, télen jellemző felső légúti panaszok jelentős részét, és az influenzát is vírusfertőzés okozza. A szervezet a vírusok ellen saját immunrendszere által termelt ellenanyagokkal veszi fel a küzdelmet. Az antibiotikum-kezelést vírusfertőzés esetén csak az esetleges szövődmények kezelésére alkalmazzák, a vírust magát az antibiotikum nem pusztítja el. A gyógyulásért a **szervezet természetes védekezőrendszere** a felelős, a védekezőképesség az immunrendszer épségén múlik. Ha az immunrendszer legyengült, a szervezet fogékonyabbá válik a fertőzésekre. Az immunrendszert gyengíti a nem megfelelő táplálkozás, a hideg időjárás, a kevés alvás és a stressz is.

Az immunrendszer épségére ezért figyelniünk kell, meg kell őrizniünk, az őszi időszak beköszöntével pedig tudatosan támogassuk működését!

Figyeljünk oda a táplálkozásunkra, fogyasszunk sok zöldséget, gyümölcsöt az őszi, téli hónapokban is! A friss levegő és a testmozgás hideg időben is segít szervezetünk ellenálló képességének fokozásában.

Mindezeket érdemes kiegészíteni egészségünk védelme érdekében természetes forrásból származó vitaminkészítményekkel, gyógynövényekkel, és más immunerősítő terápiákkal, természetes gyógymódokkal. A természetes gyógymódok alkalmazása világszerte terjed. A világon – országonként változó mértékben – 25-70%-ban fordul ma a lakosság a komplementer (kiegészítő, alternatív) gyógyászathoz. Az alkalmazott módszerek között a gyógynövények, és az azokat alkalmazó gyógymódok a legnépszerűbbek.

A természetes gyógymódok célja elsősorban a betegségek megelőzése, illetve a már kialakult kóros állapotok gyógyítása a szervezet öngyógyító erőinek mozgósításával.



A komplementer medicina a WHO véleménye szerint a magáért felelősséget érző, egészségét kézbe vevő ember új útkeresése, ami sokszor nem mentes a szenzációhajhászó, tudományos alapokat nélkülöző gyógyítási formáktól. A WHO nemzetközi programja ezért ösztönzi a természetes gyógymódok (Complementary and Alternative Medicine (CAM)) hatásmechanizmusainak kutatását, azok beépítését a gyógyítási gyakorlatba. Magyarországon a komplementer orvosi és természetgyógyászati tevékenységeket rendeletek szabályozzák. Ezekben lényeges elem, hogy a **diagnózist kizárólag orvos állíthatja fel**. A házi orvos, kezelő orvos nem tilthatja meg betegének a természetes gyógymódokhoz való fordulást – kivéve, ha akut, életveszélyt jelentő helyzetről van szó, és sürgősségi ellátásra van szükség.

Magyarországon a természetgyógyászati tevékenységek **csak engedéllyel** végezhetők. Két csoportjuk van:

1. Orvosi diplomához kötött tevékenységek: ide tartozik többek között a homeopátia, manuálterápia, hagyományos kínai orvoslás, ayurvedikus és tibeti hagyományos orvoslás, biológiai fogorvoslás, neurálterápia, biorezonancián alapuló eljárások, csak diagnosztikai célú természetgyógyászati vizsgáló módszerek.

2. Orvosi diplomához nem kötött, de kötelező vizsgával megszerzett engedéllyel végezhető tevékenységek: akupresszúra, alternatív mozgásterápia, életmód-tanácsadás és életmód-terápia, reflexológia, alternatív fizioterápia, bioenergiát alkalmazó módszerek, fitoterápia, kineziológia, addiktológiai kezelés fülakupunktúrával, szemtréning. Sok gyümölcsöt, fűszernövényt élvezeti cikként ismerünk, nem is gondolva esetleges gyógyhatásukra, melyeket a fitoterápia tablettázott, kapszulázott formában használ.

Csak néhány példát kiragadva ezek közül, elsősorban

most azok kerülnek említésre, melyekkel az immunrendszerünk támogatása érdekében összel, télen különösen érdemes élnünk: vörös szőlő, szilva, áfonya, szeder, gránátalma, mangosztán, feketeribiszke, melyek antocianin színanyagban gazdagok, és igen erős antioxidáns tulajdonságúak. A sárgabarack, sárgadinnye, mangó, sütőtök, sárgarépa béta-karotin hatóanyaga segíti a látást és az immunrendszert. A fűszerek erős ízanyagai hőtermelést, izzadást váltanak ki. Védik a legyengült szervezetet, segítik az immunrendszert. A

fűszereknek sajátos gyógyhatásuk is van. A fokhagyma és a gyömbér antibiotikus hatású, szabályozzák a vérnyomást, a vérkeringést. Tényleges gyógyhatásukat csak nagyobb mennyiségű rendszeres fogyasztása esetén tapasztalhatjuk, ezért célzott gyógyhatás elérésére eredményesebb tablettázott vagy kapszulázott koncentrátumok fogyasztása. A gyümölcs- és fűszerkivonatok elsődleges funkciója a szervezet öngyógyító képességének fokozása, hogy minél ritkábban kelljen gyógyszer után nyúlnunk. A legfontosabb természetes források ezeken kívül még az immunerősítésben a méz, csipkebogyó, kasvirág, homoktövis, aloe vera, propolisz, virágpor, búzafű, torma, szegfűszeg, omega-3-források.

Súlyos betegségek esetén természetesen nem helyettesítik a gyógyszereket.

A homeopátia szintén használja a gyógynövényeket és más természetes anyagokat a gyógyításban és prevencióban. A homeopátia alapelve már legalább 2500 éve ismeretes, ugyanis nagyjából ennyi ideje annak, hogy Hippokratész görög orvos (i.e. 460-377), "az orvostudomány atyja" először említette: "Ugyanazok a dolgok, amelyek a betegséget okozzák, meg is gyógyítják azt." Erre egy magyar közmondásunk is utal: „Kutyaharapást szőrivel”

Amíg a nyugati orvoslás (akadémikus orvoslás, allopatia, WHO szinonimák: western medicine, european medicine, biomedicine, scientific medicine, modern medicine) mindig a betegséget akarja legyőzni, ellenszereket használ (gyulladáscsökkentő, fájdalom-csillapító, allergia-ellenes stb.), addig a homeopátia a **hasonlóság elvén** gyógyít.

A hasonlóság jelenségét, mint törvényszerűséget Samuel Hahnemann (1755-1843) német orvos önkísérletek alapján igazolta: 1791-ben olvasott egy cikket a **kínafakéreg**

alkalmazásáról. Ennek hatóanyagát, a kinint egy fertőző trópusi betegség, a malária (váltóláz) gyógyítására használták és használják még ma is. A cikk azt állította, hogy a kinin erősíti a gyomrot, ezáltal gyógyít. Hahnemann ezt meg akarta cáfolni, mert az ő feltételezése szerint a kininnek lázcsillapító hatása kell, hogy legyen. Feltételezését akarta bizonyítani úgy, hogy a kínafakéreg parányi darabkát fogyasztotta el, s azt várta, hogy a testhőmérséklete lecsökken. Ehelyett azonban az ellenkezőjét tapasztalta, a malária tünetei jelentek meg: szívdobogás, álmoság, váltakozó láz, hidegrázás, valamint bőséges verejtékezés. A tünetek 2-3 óráig tartó, rendszeres időközökben ismétlődő rohamokban jelentkeztek. Hahnemannnak

„Több ezer betegség van, de csak egy egészség”



lifestyle

tehát a malária gyógyítására alkalmazott anyag túlzott fogyasztásával sikerült előidéznie magán a malária valamennyi tünetét. Amint felhagyott a kéreg fogyasztásával, a tünetek megszűntek. Így figyelt fel a **hasonlóság törvényére, mely szerint "hasonló a hasonlótól gyógyul"**. Egyben előállította azt a homeopátiás gyógyszert, amelyet ma is China néven ismerünk. Hahnemann nevéhez fűződik a homeopátia megalapítása, módszertanának kidolgozása, rendszerbe foglalása. Munkája során a kiindulási, természetes eredetű anyagok hígításával kereste a legkisebb, már garantáltan ártalmatlan, de még hatékony dózist. Így jutott el olyan hígítási fokokhoz, melyek az eredeti anyag több százszoros, vagy százak a hatványait jelentő hígításai, s azt tapasztalta, hogy a szer hatása nem eltűnt, hanem „megszelídült” – már nem árt, nem mérgező, s nem csak akut testi betegségek, hanem már krónikus és pszichés-mentális problémák kezelésére is alkalmas. A homeopátiás szerrel a magas hígítási fok következtében nem anyagot, hanem információt juttatunk a szervezetbe.

Ma már a homeopátiás szerek készítését szigorú gyógyszerkönyvi előírások szabályozzák, mind a kiindulási anyagok minőségét, mind a technológiát illetően. A homeopátiás szerek kiindulási alapanyaga növényi, ásványi, állati eredetű. Homeopátiás gyógymódot napjainkban már több tíz millióan használnak, elterjedt az egész világon. Az alapellátásban dolgozó orvosok 30-60%-a alkalmazza az Európai Unióban. A homeopátia nemzetközi elismertségét bizonyítja, hogy **Georgias Vithoulkas** görög orvos munkásságát **1996-ban alternatív Nobel-díjjal** ismerték el - a komplementer gyógymódok között egyedülálló módon - a klasszikus homeopátia tanainak felelevenítéséért és oktatásáért. Magyarországon a XIX. században már egyetemi oktatás, homeopátiás kórház, szaklapok, tankönyvek, tudományos egyesületek léteztek. 1935-ben Budapesten tartották a homeopátia világkongresszusát. 2002 óta az orvosegyetemek akkreditálják a tanfolyamokat, 2008 óta pedig a Pécsi Orvostudományi Egyetemen működik az Alternatív és Komplementer Medicinális Tanszék, ahol homeopátiás orvosi vizsga tehető. A



Szabóné Dr. Szántó Renáta
manager
belgyógyász – homeopátia szakorvos

homeopátiában és a fitoterápiában közös, hogy természetes eredetű anyagokat használnak, mellékhatás-mentesen, melyek alkalmazhatók a betegség-megelőzésben is, és kombinálhatók gyógyszerekkel, más gyógyító eljárással. Mivel a homeopátia információs terápia, a **hiányállapotok megoldására önmagában nem alkalmas**. Vashiány esetén például a homeopátiás *Ferrum metallicum*, *Ferrum phosphoricum* segíti a vas felszívódását, hasznosulását, de anyagi formában is be kell juttatni a szervezetbe a vasat (lehetőleg C-vitaminnal együtt). Ehhez a szintetikus szerek mellett számos készítmény közül válogathatunk, melyek gyümölcsök, zöldségek természetes koncentrátumai. Ugyanígy támogathatjuk a szervezetet a homeopátiás Calcium szerekkel pl. csonttörés vagy csonttritkulás esetén is, de ez nem helyettesíti a kalcium illetve D-vitamin pótlását. Az őszi, téli immunvédelemben egyik leggyakrabban alkalmazott immunserkentő homeopátiás szer az Echinacea. Alacsony homeopátiás hígításban (C5, D4) használjuk, így megőrzi fitoterápiás hatékonyságát is. Kiindulási anyaga a kasvirág (Echinacea) nevű gyógynövény, mely Észak-Amerikában őshonos. A növényt eredetileg az indiánok alkalmazták elsődleges orvosságként sebesülésekre, sérülésekre, megfázásra, fertőzésekre, ízületi gyulladások ellen. Ma már ismerjük a növény hatóanyagait, ismereteink, tapasztalataink birtokában ma is méltán az egyik legnépszerűbb gyógynövény az immunrendszer támogatásában. A sort még számos homeopátiás szerrel lehetne folytatni, melyeket mind a prevencióban, mind a gyógyításban alkalmazhatjuk, de sosem szabad elfelejteni, hogy ezzel a módszerrel valójában szervezetünk öngyógyító törekvéseit támogatjuk. Testünk olyan csodálatosan működő rendszer, mely képes az egészség fenntartására, ha megadunk számára minden fontos anyagot, ami a kiegyensúlyozott működéséhez kell. Bátoran éljünk a természet adta lehetőségekkel, mert ami természetes úton megoldható, ahhoz kár allopatíát (szintetikus gyógyszereket) használni.

IRODALOM

- Hegyi, G. Dr.: A természetgyógyászat és az orvoslás kapcsolata. In: Hegyi, G. (Ed.): Természetes gyógymódok. Komplementer medicina, K.u.K. Kiadó, Budapest, 2008, pp. 501-503.
- Borbély, K. Dr., Deák, V. Dr., Hídvégi Zs. Dr., Katona, E. Dr., Molnár, M. Dr., Papp, H. Dr., Sal, P. Dr., Sebő, Zs. Dr., Tóth, J. Dr.: A homeopátia kézikönyve, Pueblo Kiadó, Debrecen.
- Büki, M. Dr., Dérer, C. Dr., Havasi, L., Németh, Zs. Dr., Zarándi, I. Dr.: Homeopátia napjainkban, Spring Med Kiadó, 2006
- J. Jouanny, J. B., Crapanne, H., Dancer, J. L., Masson: Homeopátiás gyógymód I. kötet: Lehetőségei az akut patológiában, Boiron S.A.- France, 1992
- Katona, E. Dr.: Homeopátiás orvosképzés Európában, Magyar Orvos, 2012/03
- National policy on Traditional Medicine and Regulation of Herbal Medicines. Report of a WHO global survey. WHO 2005 Dr Xiaorui Zhang
- Beijing Declaration Adopted by the WHO Congress on Traditional Medicine, Beijing, China, 8 November 2008.
- Nancy Malik Dr.: Scientific Research in Homeopathy, Homeopathy, December 4, 2011
- Kovács, Sz.: A klasszikus és komplementer gyógymódok helye a mai Magyarországon. In: Hegyi, G. (Ed.): Természetes gyógymódok. Komplementer medicina, K.u.K. Kiadó, Budapest, 2008, pp. 23-32.
- Rácz, G. Dr.: Homeopátia. In: Hegyi, G. (Ed.): Természetes gyógymódok. Komplementer medicina, K.u.K. Kiadó, Budapest, 2008, pp. 69-86.
- <http://www.homeopatia.hu/?q=oldal/homeopatia/a-homeopatia-tortenete>