

Alternatív módszerek a gyógyításban, vagy betegség megelőzésben 1.

Az alternatív gyógymódok igénybevétele nem új keletű dolog, viszont tény, hogy egyre inkább divattá válik a konvencionális kórházi kezelés, tudományosan alátámasztott terápiás eljárásokon és gyógyszereken kívül alkalmazott technikák igénybevétele. Az alternatív gyógymódok elnevezés egy gyűjtőfogalom, a köznyelvben gyakran ide értjük a gyógynövények fogyasztásától kezdve az Európán kívüli gyógymódok alkalmazását is.

Most szeretnénk néhány alternatív gyógymódot bemutatni, de mindenképpen hangsúlyozva azt, hogy sajnos sok esetben nem válthatók ki a hagyományos orvosi eljárások, beavatkozások egy betegség gyógyításának folyamatából, ezért a megfelelő gyógymódok, vagy betegség megelőzési módszerek kiválasztásánál mindenképpen vegyék figyelembe szakemberek véleményét, tanácsait.



Gyógynövények használata

Kezdjük is a sort a legismertebb, legelterjedtebb, és talán legszélesebb körben elterjedt módszerrel, a gyógynövények fogyasztásával. Alkalmazásuk a régmúltra tekint vissza, a vegyi úton előállított gyógyszerek megjelenése előtt számos betegségre jelentett enyhülést, vagy



gyógyírt a gyógynövények használata, de felhasználásuk a gyógyszeriparban sem került nélkülözésre, számos tablettá hatóanyagai között megjelennek a gyógynövények. A gyógyszeripar különféle eljárásokkal kivonja, azaz izolálja a hatóanyagokat és azt önmagában, vagy más hatóanyagokkal, vegyületekkel különböző gyógyszerformákban

hozza forgalomba. Így használják fel például a macskagyökeret nyugtató készítményekhez, a nadragulyagyökeret görcsoldó szerekhez, vagy gyűszűvirágot szív működés szabályozásához alkalmazott gyógyszerekhez. Ezen kívül szinte nincs olyan háztartás, ahol ne lenne a polcon valamilyen gyógynövény tea, valamint számos fűszernövényünk is közismert az egészségre gyakorolt jótékony hatásáról.

Aromaterápia

Az aromaterápiában szintén gyógynövények, pontosabban a gyógynövényekből készült illóolajok kerülnek felhasználásra, alkalmazásra. Ez történhet inhalációval, aminek a légúti betegségek megelőzésében, gyógyításában van szerepe. Közkedvelt a párologtatók használata, így a belélegzett illóanyag szintén a légutakban fejt ki hatását, de a tér fertőtlenítésére, „kezelésére” is használják. Gyakran alkalmazzák a háztartásokban az illóolajokat illatosításra, nem gyógyításra, viszont ebben az esetben is fontos arra figyelni, hogy megfelelő minőségű illóolajokat használjunk. Az illóolajokat használhatjuk lemosásra, borogatáshoz, masszázshoz, de belsőleg is alkalmazhatóak. Ez esetben az alkalmazás módjáról feltétlenül kérjük ki szakember véleményét.



Akupunktúra

Az akupunktúra több, mint 5000 éves, holisztikus szemléletű gyógy mód. A szó eredeti jelentése tűszúrás. 1997-es természetgyógyászati törvény szerint csak orvosi diplomával rendelkező gyógyász végezhet akupunktúrák kezeléseket. Az akupunktúrák kezelés lényege, hogy a test meghatározott pontjaiba tűket szúr a kezelőorvos, és különböző módon mozgatja



azokat. A hiedelemmel ellentétben a tűk nincsenek semmiféle anyaggal kezelve, nem juttatnak vegyi anyagot a szervezetbe. A módszer lényege tehát, hogy a kezelt pontok egy összefüggő csatornahálózaton, az úgynevezett meridián-rendszeren helyezkednek el. A meridiánokat leginkább úgy lehet leírni, mintha egy olyan csatornarendszer lenne, ami valamilyen anyagot szállít. A

keleti elmélet szerint ezekben a csatornában kering az életenergia. Ahogy a neve is mutatja, ez szállítja a szervezet, a szövetek működéséhez szükséges energiát. Mivel ezek a csatornák egy összefüggő hálózatot alkotnak, átadják energiájukat egymásnak, illetve a hozzájuk tartozó szerveknek. Ha az energia megfelelően tud a saját pályáján áramlani, akkor tud a test teljes egészében, megfelelően működni. Az akupunktúra ezt az energiaáramlást segíti.

Homeopátia

A homeopátia az orvostudomány egyik ága, mégis inkább az alternatív gyógymódok közt tartják számon, és legalább annyi elkötelezett híve van, mint amennyien megkérdőjelezik a létjogosultságát. Két ógörög szóból alkották a homeopátia elnevezést. A *homoios* előtag jelentése „hasonló”, a *pathein* utótag jelentése pedig „érezni, szenvedni”. Tehát a homeopátia szóösszetétel talán legjobban a „hasonló szenvedés tana” kifejezéssel fordítható. Szabályozó jellegét az adja, hogy a homeopátiás szerek által a szervezetrel közölt információ olyan, a szervezetben meglévő, csak éppen valamilyen okból nem működő öngyógyító mechanizmusok elinduljanak. A homeopátiát nem csak a humángyógyászatban, hanem az állatgyógyászatban is alkalmazzák.

A homeopátiás gyógyszerek hatékonyan alkalmazhatóak mind akut, mind krónikus betegségek gyógyításakor.



Bach-virágterápia

A terápia abból indul ki, hogy a növények virágaiból kivont esszenciák hatnak az ember lelkiállapotára, a lelkiállapotunk pedig befolyásolja a fizikai állapotunkat. A Bach virágterápia rendszerét dr. Edward Bach, angol orvos dolgozta ki. A terápiában 38 féle vadon élő növényt alkalmaznak. A virágterápia, mint ahogy az általában az alternatív gyógyászatban jellemző,

nem önmagában a betegségeket kezeli, hanem az embert holisztikusan szemléli. Segítenek akut és krónikus lelki problémák enyhítésében vagy megoldásában, támogatják a személyiségfejlődést. Fontos szerepet játszanak a betegségeket kiváltó helyzetek kiküszöbölésében is.



A fent említett módszerek csak egy részét mutatják be az alternatív gyógymódok széles

skálájának, így a következő cikkünkben is folytatjuk az alternatív módszerek ismertetését.