

Remete Farkas László

Öngyógyítás és valóság

**REJTÉLYES ÉLMÉNYEK, avagy
Barangolás az élet ismeretlen ösvényein**

Ezoterikus sorozat
5. könyv

Ismeretterjesztő tézisregény

Hatás?
Élmény?
Tisztulások?
Öngyógyítások?
Ősi hagyományok?
Természetes módszerek?
Gyógyító anyagok?
Testmozgások?
Önterápiák?
Diéták?
Erő?

KÉZIRAT

Budapest, 2006.

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ.....	5
BEVEZETÉS	6
1. FEJEZET: IBS, AZ ALATTOMOS ÉLETTÁRS.....	6
1.1. <i>Együtt élni az IBS-sel</i>	6
a) Alapvető szabályok	7
b) Higiéniai szabályok.....	8
c) Elkülönítés	9
d) Pihentetés.....	9
1.2. <i>Szervezet tisztítása</i>	10
a) Beöntés	10
b) Méregtelenítés.....	10
c) Koplalás (böjt).....	11
d) Elektrolit-pótlás.....	12
II. FEJEZET: TÁPLÁLKOZÁS	13
2.1. <i>Hagyományos diéta</i>	13
a) Kezdeti diéta	13
b) Bővített diéta.....	14
c) Beállító diéta	14
2.2. <i>Különleges diéták</i>	15
a) Alapdiéta.....	15
b) Hay-diéta	15
c) Nyersétel-diéta	16
d) Állati eredetű anyagokat mellőző diéta	16
e) Kiegyensúlyozott-diéta	17
III. FEJEZET: FITOTERÁPIA	17
3.1. <i>Gyógynövényes kezelés</i>	17
a) Gyógyteák.....	18
b) Gyógyfűszerek.....	18
c) Gyógyító gyümölcsök	19
3.2. <i>Aromaterápia</i>	19
a) Párolgatás.....	19
b) Kontakt terápia.....	19
3.3. <i>Népi gyógyászat</i>	20
a) Népi gyógyszerek.....	20
b) Népi gyógymódok.....	21
IV. FEJEZET: GYÓGYANYAG-KÚRÁK	21
4.1. <i>Ásványi gyógykúrák</i>	21
a) Biológiai sóoldat	21
b) Gyógyvíz-kúra	22
c) Iszapterápia	22

4.2. Homeopátiás kúrák	22
a) Hagyományos homeopátiás kezelés	22
b) Mérsékelt naturo-homeopátiás kezelés.....	23
c) Homeopátiás gyógyvízkúra	23
V. FEJEZET: MERIDIÁN-TERÁPIÁK	24
5.1. Pontok kezelése	24
a) Akupresszúra.....	24
b) Vértelen akupunktúra	25
c) Fül-akupresszúra	25
5.2. Sávok kezelése.....	25
d) Siacu-kezelés	25
b) Head-zóna stimuláció.....	26
VI. FEJEZET: MASSZÁZS-TECHNIKÁK	26
6.1. Gyógymasszázsok.....	26
a) IBS masszázs	27
b) Reflexológia.....	27
6.2. Gyógyérintések.....	27
a) Rolfing-kezelés	27
b) Metamorf technika	28
c) Érzéki érintés	28
VII. FEJEZET: TESTMOZGÁS-TERÁPIA.....	29
7.1. Tornaterápia.....	29
a) Gyógytorna	29
b) Masszázstorna.....	30
c) Légzésgyakorlat	30
d) Páros mozgás	31
7.2. Tartásterápia	31
a) Alexander-technika	31
b) Feldenkrais-módszer	32
c) Jóga.....	32
d) Tai-chi	32
VIII. FEJEZET: HIDROTERÁPIA.....	33
8.1. Borogatás	33
a) Keresztkötések	33
b) Pakolás	33
c) Kneipp-féle borogatás	34
8.2 Fürdőkéúra.....	34
a) Melegvizes fürdő.....	34
b) Váltott ülőfürdő.....	34
c) Kneipp-féle vízkúra	34
d) Úszás	35
e) Agyagfürdő-kúra	35

IX. FEJEZET: AV TERÁPIÁK	36
9.1. <i>Audio-terápia</i>	36
a) Természetes hangterápia.....	36
b) Szöveges hangterápia	36
c) Mantra.....	36
d) Zeneterápia	37
9.2. <i>Látvány-terápia</i>	37
a) Színterápia	37
b) Vizuális terápia	38
c) Mandala-terápia.....	38
d) Feng-shui	38
e) Zen-kertek.....	39
X. FEJEZET: ÖNKIFEJEZŐ TRÉNINGEK	39
10.1. <i>Alkotás-terápiák</i>	39
a) Zene-kifejezéses terápia.....	40
b) Pszichodráma-terápia	40
c) Egyéb alkotásterápiák.....	40
10.2. <i>Pszicho-tréningek</i>	40
a) Pszichoterápia	41
b) Autogén tréning	41
XI. FEJEZET: HIPNOTIKUS GYÓGYÍTÁS	41
11.1. <i>Hipnotikus eljárások</i>	42
a) Hipnoterápia.....	42
b) Autoszuggesztió.....	42
11.2. <i>Önkontroll eljárások</i>	42
a) Pozitív gondolkodás	43
b) Agykontroll.....	43
BEFEJEZÉS.....	44

Előszó

A „Mágia és valóság” című kötet internetes megjelenését követően sok visszajelzést kaptam, hideget-meleget egyaránt. Legtöbbjük azt észrevételezte, hogy nem írtam az olyan népi és természetes gyógymódokról, amelyeket „egyszerű polgár” is képes megérteni és segítségével önmagát kezelni, hozzátartozóján segíteni. Különösen azért hiányolták, mert – ahogy az egyik e-mail kritikásom frappánsan megjegyezte – „az IBS-ben szenvedők döntő többsége olyan normális-gyakorlatias ember, akitől távol áll a mágia, meg a hasonló hókuszpókusz”.

Megfogadva a kritikákat, ebben a kötetben igyekszem összefoglalni a természetes gyógyítás terén gyűjtött élményeimet, szerzett tapasztalataimat. Természetesen, most sem akarok senkit sem rávenni a bemutatott módszerek kipróbálására. Arra sem, hogy bárki e módszereket orvos megkérdezése nélkül kipróbálja. Most is csak az a cél vezetett, hogy bemutassam: más módon is lehet gyógyítani, de az eredményesség nagymértékben függ a gyógyítást igénylő állapotától és az alkalmazott módszer hatékonyságától.

Teljesítve a kéréseket, az itt közreadott tapasztalatok mindegyike – mint az előző kötetben, itt is – az *irritábilis bél szindróma* (spastitus colon + colitis mucosa) röviden az **IBS betegség** gyógyításához kapcsolódik. Ahhoz a betegséghez, amely Magyarországon hovatovább már népbetegségnek számít, mivel a lakosság közel 15-20%-a szenved ettől. Vagyis, majd minden 5-6-odik magyar, közel 1,5-2 millió honfitársunk.

Az IBS „furfangos” betegség (vagy talán állapot), mivel pontos okát eddig nem sikerült feltárni. Az már világos, hogy a betegség több ok közrejátszásának eredményeként alakulhat ki. Ezek közül leggyakoribb: fizikai panaszokat kiváltó táplálkozási és lelki zavarok együttes hatása, megerősítve öröklött és környezeti terhelésekkel. Vagyis: az egyoldalú vagy helytelen táplálkozás, étel-érzékenység, dohányzás, alkohol, drog. És: az állandó szorongás, stressz, személyes lelki problémák és zavarok. Hozzá: öröklött és szerzett tényezők, idegfeszültséget környezeti hatások és családi-közösségi zavarok. Ezerféle ok, egy bajban testesülve...

Az IBS általában ifjú felnőtt korban alakul ki, de már serdülőkorban is egyre gyakoribb, Férfiaknál közel 3-szor gyakoribb, mint a nőknél, viszont a nőket erőteljesebben megviseli, ők „büszkélkedhetnek” a súlyosabb tünetekkel. Újabban idős korban sem számít ritkaságnak. Mivel összefüggés mutatható ki a betegség és a magánéleti-munkahelyi stressz között, ezért, a kutatók ezt a betegséget egyfajta civilizációs kórképnek tartják (menedzser-betegség).

Az IBS alattomosága, hogy szervi elváltozás nem mutatható ki, ezért az orvosokat megtévesztheti. Ugyanakkor, az emésztési gondok állandósulhatnak, és szövődményként akár fekélyes bélgyulladás is kialakulhat. Vagyis, e kötetben olyan betegség házi kezeléseiről lesz szó, amelyet *szinte már mindenki valamiképpen megismert-átélt*, vagy nagy valószínűséggel már maga is megtapasztalja. Azért érdemes ezzel a betegséggel szembenézni, mert gyakran felhívhatja a figyelmet más idegi eredetű megbetegedésre is (neurózis, mániás depresszió, idegkimerültség, stb.), így a kezeléseknél ezek egyidejű csillapítására is célszerű kitérni. Ezek kockázata alacsony, szinte kizárt, hogy a leírásoktól kissé eltérő kipróbálásuk bajt okozna. Amit feltétlenül tartasuk be: ne tegyünk olyat, amit nem értünk, nem szeretnénk!

Jó kísérletezés és gyógyulást kívánok!

Bevezetés

Öngyógyítás fogalma alatt régebben azt a káros gyakorlatot értették, amikor betegségek vagy sérülések kezelésére – orvos megkérdezése nélkül – használtak gyógyszereket vagy terápiás megoldásokat, ami súlyos következményekhez vezethetett. Tény, hogy a laikus betegek általában nem képesek felismerni betegségük valós okait, valamint a hasonló tünetek mögött rejtőző különböző betegségeket. Az sem valószínű, hogy a felkészültséggel nem rendelkező beteg képes panaszait objektíven megítélni (amely néha még orvosnak is nehézséget okozhat).

Tény, hogy a laikus betegől nem várható el a gyógyszerek fő- és mellékhatásainak korrekt ismerete, a szükséges dózisok pontos meghatározása. Ezért nem is kívánatos (gyógyszerek jelentős hányadánál nem is engedélyezett), hogy a gyógyszereszerzésre orvosi vizsgálat nélkül kerülhessen sor. Tapasztalatok szerint a megalapozatlan vagy felelőtlen öngyógyítás, a hozzá kapcsolódó felelőtlen gyógyszereszedés... nemcsak az érdemi gyógyulást akadályozhatja, hanem akár a beteg állapotának súlyosbodását (esetleg halálát) is okozhatja.

Az öngyógyítás korszerűbb értelmezése szerint – ugyanakkor – e fogalom alatt azt a gyógyítói tevékenységet is értjük, amikor a beteg maga is tevőlegesen hozzájárul a gyógyulásához, a gyógyításra hivatott szakemberek szaktanácsaira alapozva. Tapasztalatok szerint a gyógyulás sokkal eredményesebb, ha a beteg az orvosával aktívan együttműködve, ezáltal is mozgósítva belső energiáit, maga is tevőlegesen hozzájárul testi, szellemi és lelki állapotának javításához.

Kísérletek igazolják, hogy a beteg gyógyulását elősegíti, ha kellemes élményként éli meg a gyógyítása érdekében kiváltott hatást vagy gondoskodást. Vagyis, a hatékony gyógyítási lehetőségek száma jelentősen meghaladja a hivatalosan elismert (hagyományos és nem konvencionális) orvoslási lehetőségek számát, melyek hatásait már tapasztalatok is igazolják.

Jelen kötet az IBS (irritábilis bél szindróma) gyógyítás aktív és személyes közreműködéshez kíván segítséget nyújtani olyan gyógyeljárások bemutatásával, amelyek – orvos tanácsának kikérésével – otthon is elvégezhetők, laikusként sem okozhatnak problémát. És, segítenek testi-szellemi-lelki állapotuk javulásában. Sok sikert az Öngyógyításhoz!

1. Fejezet: IBS, az alattomos élettárs

Az IBS több néven fut a laikus köztudatban, például: görcsös bél, túlérzékeny bél, menedzser-betegség, idegi vastagbélgyulladás. Különböző elnevezések, de mindegyik jól kifejezi a betegség lényegét. Azt, hogy egy idegi-szervi alapú kellemetlen tünetegyüttes, amivel még az orvostudomány sem tud egykönnyen elbánni. Ami érthető, mivel a betegség részben pszichés eredetű, amelynek kiváltó pszicho-szociális okait nem lehet gyógyszer felírásával, kezeléssel vagy műtéttel megszüntetni. Felismerését nehezíti, hogy változatos formában jelentkezhetsz.

1.1. Együtt élni az IBS-sel

Az IBS lényegében olyan bélidegesség, amely olykor a gyulladás, fekély- vagy epebetegség tüneteit is mutatja, de vizsgálatok ezeket nem igazolják, valamint erre utaló szervi eltérések sem mutathatók ki. Ugyanakkor a betegség megkeserítheti a mindennapi életet, az elhanyagolt IBS elfajulhat, súlyosabb esetben fekélyes vastagbél-gyulladás kialakulásához is vezethet.

Betegség:	Bél idegesség	Irritábilis bél szindróma	Fekélyes vastagbél-gyulladás
Kiváltó okok:	- anyag- allergia - étel-érzékenység - szorongás - stressz-reakció	- egyoldalú táplálkozás – étel-érzékenység - szorongás, kudarc - stressz, lelki betegségek - magánéleti problémák - szexuális problémák	- öröklődés - fertőző betegség - pszichés tényezők - stressz
Panaszok:	- hasi fájdalom - bélgáz-távozás - hasmenés-székrekedés - gyakori székelés - puffadás érzése	- görcsös alhasi fájás - bélgázok - hasmenés-székrekedés - reggeli hasmenés súlyos	- hasfájás, láz - gyulladás, fekély - véres-nyákos hasmenés - étvágytalanság, fogyás - vérszegénység - ízületi fájdalom - bőr-, szembetegség
Gyakoriság:	stressz miatt gyakoribb	stressz miatt népbetegség	egyre gyakoribb.
Szövődmény:	idült emésztési probléma	idült emésztési probléma fekélyes bélgyulladás →	idült emésztési probléma bélrák kockázata magas
Megelőzés:	- stressz csökkentése - beleket mozgató torna - rost dús étkezés - vegyes táplálkozás - puffasztók elhagyása	- stressz csökkentése - beleket mozgató torna - rost dús étkezés	- stressz csökkentése - beleket mozgató torna

Legfontosabb mindenekelőtt az alapos kivizsgálás és az orvos utasításainak betartása. Egyik legfontosabb elvnek tekinthető a megelőzés, és a már kialakult gyulladásos folyamatok visszaszorítása. A megelőzés követelményei általában könnyen meghatározhatók (speciális torna, kiegyenlített táplálkozás, stressz csökkentése), viszont némelyek igen nehezen tarthatók (stressz kerülése). Figyelemmel arra, hogy megbetegedéseknél a műtéti beavatkozás is felmerülhet, ezért fontos elv a műtét utáni hatékony rehabilitáció előkészítése is.

a) Alapvető szabályok

Az öngyógyítás nem helyettesíti és nem is helyettesítheti a klasszikus és a nem hagyományos orvostudomány már bevált módszereit, hanem azokat mintegy kiegészíti (sőt, azokkal részben meg is egyezik). Olyan kezelési módokat válasszunk és alkalmazzunk, amelyek:

- elsajátítása nem igényel speciális felkészültséget;
- eredményességüket a tapasztalat már hosszabb távon visszaigazolta;
- felületes alkalmazásuk esetén nem okozhatnak egészségkárosodást, állapot-rosszabbodást;
- szükség esetén külső segítség nélkül is elvégezhetők.

✦ FONTOS! *Feltétlenül orvoshoz kell fordulni:*

- magas láz esetén;
- erős fájdalom esetén;
- sok folyadék vesztesékor;
- ha a székletben vér, nyák, zsír- vagy genny-nyom található.

✦✦ NAGYON FONTOS! Azonnal kórházba kell a beteget szállítani:

Bélelzáródás veszélye esetén, vagyis ha:

- hirtelen fellépő és csuklással járó fájdalmas hasi alakul ki;
- azt epés béltartalom hányása követi;
- széklet és szél nem távozik;
- hasfal kemény és puffadt;
- bélhang megszűnt.

Vakbélgyulladás veszélye esetén, vagyis ha:

- meleg vizes palack felhelyezése ellenére a hasi fájdalom fokozódik;
- azt zöld hányás kíséri;
- az arc nagyon sápadt és verejtékező.

Akut hashártyagyulladás veszélye esetén, vagyis ha:

- heves hasfájás esetén a hasfal kemény és feszes;
- széklet és szél nem távozik;
- ezen kívül hányás, légzészavar;
- szapora pulzus és sápadtság;
- hideg homlok és kéz.

Kiszáradás veszélye esetén, vagyis ha:

- elhúzódó hányás és hasmenés;
- vizelet kevés és sötét színű;
- száraz bőr, izzadság hiánya;
- szomjúság, fáradtság, szédülés.

b) Higiéniai szabályok

A kialakult betegség leküzdése, az esetleges fertőzés megakadályozása, valamint a megfelelő komfortérzet biztosítása érdekében – a betegség súlyosságának függvényében – szükséges lehet bizonyos higiéniai követelmények betartása.

A beteg tisztálkodásánál ajánlott fertőtlenítő hatású mosdószeret alkalmazni. Kiemelt figyelmet kell fordítani a beteg által (kézhez, archoz és altesthez külön-külön) használt törülközők naponkénti váltására, a fürdő- és tisztálkodási hely használat utáni takarítására-fertőtlenítésére. Javallott, hogy a beteg minden étkezés előtt a kezét és arcát alaposan mossa meg, valamint minden étkezés vagy hányás után azonnal mosson fogat, arcot és kezet. Hasonlóan indokolt minden székelés után az altestet és a kezet alaposan megmosni.

A beteg ruházata legyen megfelelően meleg és kényelmes. Fehérneműt naponként szükséges váltani, valamint előnyös lehet (férfiak esetében is) az intim-betét használata (a végbélnyílásra koncentrálni). Ruházatot, ágyneműt indokolt az esetleges szennyeződés (váladék, nyál, hányadék, széklet stb.) esetén cserélni, és a levetettet mielőbb kitisztítani.

A beteggel érintkező személy a kontaktust követően mosson kezet és a betegétől elkülönített kézmosószert és törülközőt használjon. Étkezést követően lehetőség szerint azonnal mosogassunk el. Kiemelt figyelmet kell fordítani arra, hogy a legyek, muslicák stb. a fertőzést ne terjeszthessék, a beteget tovább ne fertőzhessék (riasztók, rovarölők, csapdák használata).

A légtér frissítése, szagtalanítása és fertőtlenítése érdekében ésszerű a beteg számára kellemes érzetet keltő légtér-fertőtlenítőt vagy frissítőt, esetleg füstölőt használni.

c) Elkülönítés

Súlyosabb esetekben, kényelmi-nyugalmi okokból, vagy az esetleges fertőzés áttérjedésének megakadályozása érdekében *indokolt lehet* a beteget külön helyiségben elhelyezni, evő- és tisztálkodási eszközeit és élelmiszereit elkülönítetten kezelni. A hagyott ételmaradékát is célszerű külön tárolni, de ajánlatosabb azonnal megsemmisíteni és az evőeszközöket azonnal elmosogatni-fertőtleníteni. A betegről leváltott ruházatot indokolt elkülönítve és elzártan tárolni (pl.: zárt nylon-zsákba) és mosását-fertőtlenítését célszerű mielőbb elvégezni.

Nem javasolható, hogy a beteg a fertőzés ideje alatt háziállataival kontaktusba kerüljön. Amennyiben ez nem akadályozható meg, akkor ez csak fokozott higiéniai intézkedések mellett fogadható el. Házi kedvencek esetében ügyelni kell arra, hogy az állat nem kerülhessen kontaktusa sem élelmiszerrel, sem a beteg váladékaival, vagy kisgyermekkel stb.

Különösen fontos az elkülönítés abban az esetben, ha vélelmezhető a beteg előzetes idegi megterheltsége (stressz, kudarc, lelki probléma stb.), amely általában csökkenti a fertőzéssel szembeni ellenállékonyságot. Ilyen esetben a pihentetést célszerű összekapcsolni egy radikálisabb elkülönítéssel, például: a megszokott, de stressz-gazdag környezetből való kiemeléssel és időszakos életmód-, elfoglaltság- és szabadidőtárs-váltással.

Az elkülönítés egyik speciális esete a látogatási lehetőségek korlátozása. Ha az indokolatlan az idegi megterhelés nem zárható ki, úgy célszerű a látogatástól azokat a személyeket eltanácsolni, akik valamilyen kapcsolatban állhatnak a lelki problémát kiváltó okokkal (pl.: aki feszültséget generál, munkát-feladatot okoz, kényszer-helyzeteket teremt, pesszimista, közismerten nem őszinte, ellenérdekelt, megbízhatatlan stb.) vagy aki már jelenlétével is irritálja a beteget (idegesítő, feszültséget okozó vagy lelkileg-anyagilag kihasználó családtag).

Elkülönítés akkor eredményes, ha a beteg maga is támogatja az elkülönülést. Ez vonatkozik nemcsak a személyes, de a közvetett kapcsolatok jellegére, gyakoriságára is (telefon, e-mail).

d) Pihentetés

Figyelemmel arra, hogy a fertőzőes betegség leküzdése a beteg szervezettől jelentős erőfeszítéseket igényel, indokolt a beteg részére olyan elhelyezési állapotokat biztosítani, amely részéről minimális fizikai és szellemi-idegi erőfeszítéseket igényel. A pihentetés természetesen nem azonos a „semmittevéssel”, mivel a mindenfajta tevékenység mellőzése gyakran fokozott idegfeszültséget okoz. Nem értékelhető pihentetőnek az a tevékenység, amely éppen a sajátosságai miatt részben oka is lehetett a kialakult idegi megterhelésnek. Például: házassági problémákon alapuló stresszhelyzet oldása érdekében javasolt regeneráló üdülést nem célszerű a probléma forrásául szolgáló házastárssal együtt eltölteni, vagy munkahelyi stressz esetén a pihenést hazavitt munkával tölteni.

Pihentetésnek minősülhet például egy az intenzív szellemi munka is, ha az a beteg számára kellemes érzetet eredményez (pl.: érdeklődésen alapuló olvasás, sikerélményt okozó feladatmegoldás). Amennyiben az erőnlét és az egészségi állapot lehetővé teszi, akkor akár fizikai munka is végezhető. Természetesen csak az olyan elfoglaltság, amely elvégzése a beteg számára elégedettséget vagy sikerélményt eredményez (pl.: hobby, alkotási vagy kiélés).

Az elkülönülés alatti pihenés csak akkor lehetséges (eredményes), ha a beteg olyan szellemi-érzelmi és erkölcsi-tartási szinten áll, hogy képes felfogni és belátni az elkülönülésének szükségességét, sőt önállóan és aktívan képes élni az elkülönülés adta lehetőségekre.

Amennyiben a beteg elzárkózik az ilyen típusú kikapcsolódástól, akkor a gyógyulást követően célszerű mindenképpen egy pszichológus tanácsát is kikérni. Ugyanis, ilyen esetekben nem zárható ki egy fokozatosan erősödő lelki-önértékelési igényleépülés vagy a konfliktusok túlzó felvállalása, esetleg fóbia vagy az önálló döntés felelőssége előli menekülés.

1.2. Szervezet tisztítása

A szervezet tisztítása olyan alapvető eljárás, amelynek lényege: a szervezetben felgyülemlett káros anyagok gyors behatással történő eltávolítása, illetve kiürülésük elősegítése. Ilyen káros anyagok lehetnek: salak-, bomlás-, és a szervezet által nem hasznosított anyagok, mérgek, szervezet belső folyamatainak melléktermékei, kórokozóktól származó anyagok stb.)

Tágabb értelemben a szervezet tisztításához sorolják a pszichikai folyamatok eredményeként kialakult, a szervezet működésére befolyást gyakorolható pszichikai terhelések csökkentését.

a) Beöntés

A beöntés a szervezet tisztításának egyik régóta ismert, jelenleg talán kissé drasztikusnak és idejétmúltnak tűnő eljárás, amely eredményessége viszont nem kérdőjelezhető meg, sőt ma is alapvető feltétele a hatékony diéta bevezetésének, illetve az étrendváltoztatás megkezdésének.

A beöntés speciális eszközt (beöntőcsövet, beöntőlabdát) igényel, amely a gyógyszertárakban általában beszerezhető. Célszerű, ha a beteg maga is megtanulja az eszköz használatát, mert ezáltal jelentősen csökkenthető az idegenkedése a terápiától. A tapasztalatok szerint (megfelelő hozzáállás esetén) 2-3 alkalom elegendő a begyakorláshoz.

A beöntőcső használata viszonylag egyszerű és könnyen megtanulható. A zárócsapot először zárjuk el, majd a tartályt töltjük fel kb. 1-1,5 liternyi langyos (kb. 33-35 °C-os) kamillateával. A beteg fekdjön az oldalára és a térdeit húzza fel. A tartályt helyezzük a fekvő testnél kb. 30-50 cm-rel magasabbra. Kenjük be vazelinnel a beöntőcső végét, majd óvatosan vezessük be a beöntőcső végét a beteg végbélnyílásába. Ezt követően nyissuk meg a csapot és lassan engedjük be a végbélbe a folyadékot. A beteg csak akkor menjen WC-re, ha már szinte elviselhetetlen a feszültségérzése. A beöntés szükség esetén beöntőlabdával is elvégezhető, de annak használata nagyobb gyakorlatot igényel (elsősorban a szükséges folyadéknyomás érzékelése és fenntartása terén).

A beöntés általában hatékony a bélgyulladások esetén, de gyakori alkalmazása ingerelheti a bélnyálkahártyát, valamint gyakorlatlanság esetén a végbélnyílás környékén ritkán még mikro-sérülések is keletkezhetnek, ezért aranyeres problémáknál a gyakorlatlanok inkább mellőzzék. A beöntés fontos utóhatása, hogy alkalmazása után a szervezet megkönnyebbül, a láz általában lemegy és az esetleges nyaki és fejfájások is mérséklődnek. A beöntés után az alapos altesti tisztálkodás feltétlenül indokolt.

b) Méregtelenítés

A koplalás időszakát is célszerű a szervezet tisztítására (méregtelenítésére) felhasználni abból a célból, hogy a bélben elszaporodott káros kórokozók hatására termelődött és a gyulladásos folyamat során a szervezetben keletkezett méreg- és salakanyagok eltávozhassanak. A méregtelenítés legkönnyebben fokozott folyadék-bevitellel érhető el.

Fontos megjegyezni, hogy a tisztulás elősegítése értelmében nem célszerű székletfogó szerek alkalmazása, mivel maga a hasmenés az egyik leggyorsabb és leghatékonyabb természetes és ösztönös béltisztulási folyamat. Ugyanakkor, ha a hasmenés tovább tartana néhány napnál, akkor feltétlenül indokolt az orvosi vizsgálaton alapuló gyógyszerek szedése.

Meg kell jegyezni, hogy az orvosi szén szedése sem javasolható bélfertőzés esetén, mivel – a közhiedelemmel ellentétben – nem képes a kórokozót vagy mérgeanyagot hatástalanítani. Ugyanakkor, a széklet színét jelentősen elváltoztatja, ami nehézkessé teszi a székletben az esetleges vér-nyák-zsír vagy genny-nyomok egyértelműsíthetőségét, amelyek felismerése azért is indokolt, mert jelenlétük már sokkal veszélyesebb betegségekre is utalhatnak.

Méregtelenítésére célszerű olyan kombinált hatású gyógynövény-teákat alkalmazni, amelyek a folyadékbevitel mellett egyidejűleg a bélgyulladás kezelésére, valamint a bélfertőzés kísérő emésztési zavarok, hasmenés-haspuffadás és szelek okozta görcsök enyhítésére is szolgálnak (lásd: későbbi fejezet). Ugyanakkor, elősegítik a szervezet tisztulását is.

Az emésztőrendszer tisztulása, valamint a koplalás során kialakult éhségérzet csillapítása érdekében célszerű a koplalási időszakot pihenéssel és kikapcsolódást jelentő tevékenységgel eltölteni. Az éhségérzet legegyszerűbben rágógumi rágásával, olvasással, zenehallgatással, TV nézéssel, relaxációval és alvással küzdhető le. Ezt az időszakot egyidejűleg hasznosan is felhasználhatjuk, például a lélek tisztítására, lelkünk megerősítésére, stb. (lásd később).

c) Koplalás (böjt)

A koplalás javallatának *első elvi megfontolása* azon alapul, hogy – táplálék bevitelének hiánya miatt – a gyulladásban lévő bél nagyrészt mentesül a terheléstől, emésztéstől. Ezáltal, nyugodtabb és kedvezőbb körülmények teremtődnek a bél mielőbbi kitisztulására (béltartalom eltávozására) és a gyulladással járó folyamat leküzdésére.

A koplalás javallatának *második elvi megfontolása*, hogy a bélgyulladások során kialakult hasmenés intenzív bélműködéshez is kötődik, amely nem előnyös a gyulladásba került bélszakasz gyógyulása szempontjából. A koplalás miatt a béltartalom mennyisége, ezáltal a gyulladt bélszakasz igénybevétele is lényegesen lecsökken.

A koplalás javallatának *harmadik elvi megfontolása*, hogy a lényegesen csökkentett tápanyagbevitel hatására az egészségre káros kórokozók szaporodási feltételei is romlanak bélben, ezáltal – a béltartalom fokozatos csökkenése miatt – a kórokozók száma (és az általuk termelt mérgeanyagok mennyisége) a szervezetben jelentősen csökkenthető.

A koplalás javallatának *negyedik elvi megfontolása*, hogy a bélfertőzések során gyakran hányás is felléphet, ezért ilyen esetekben célszerű a tápanyagbevitel csökkentése.

A koplalás időtartamát nehéz általános érvényűen meghatározni, mivel az jelentősen függhet a betegség vagy fertőzés jellegétől és intenzitásától, valamint az egyidejűleg fennálló egyéb megbetegedésektől. Figyelemmel arra, hogy a böjt hatása személyenként jelentősen eltérő lehet, ezért indokolt más súlyosabb betegség egyidejű fennállása esetén (pl.: cukorbetegség, gyomorfekély stb.) kikérni az orvos véleményét.

A jelentős folyadékfogyasztással egybekötött koplalás (böjt) a fertőzés kezdeti időszakában javasolt alapvető tisztító kúra. Tapasztalatom szerint célszerű, ha a koplalás ideje *meghaladja az 1 napot és legfeljebb 4 napig tart* (illetve addig, amíg az intenzív hasmenés, hányinger vagy émelygés érzete fennáll). A koplalás – hacsak az orvos másképpen nem javasolja – ne haladja meg a 6 napot. IBS problémák esetében 2-3 nap koplalás elegendőnek mutatkozik.

A koplalás ideje feltétlenül szükséges a megfelelő mennyiségű folyadék felvétele a hányás és hasmenés hatására kialakulható kiszáradás elkerülése érdekében. A felveendő és szükséges folyadékokról részletesen a további bekezdések tájékoztatnak.

d) Elektrolit-pótlás

A hányás és hasmenés a szervezet jelentős arányú folyadék-veszteségét okozhatja, amely pótlása – a szervezet általános és sejtszínti működése szempontjából – elengedhetetlen. Az elektrolit-pótlás lényege: a szervezet folyadékveszteségének pótlása a szükséges mennyiségű víz és szükséges mennyiségű és minőségű ionok bevitelével (ionok vizes oldata = elektrolit). Valamint, a testnedvek megfelelő sav-bázis egyensúlyának (vegyi hatásának) biztosítása.

A szervezet napi legfontosabb ionszükséglete egy átlagos (70 kg-os) felnőtt esetében:

- nátriumból (Na): kb. 2-4 g/nap. Hiánya: kiszáradást okoz;
- magnéziumból (Mg): kb. 0,3-0,4 g/nap. Hiánya: émelygést, gyengeséget okoz;
- káliumból (K): kb. 2-3 g/nap. Hiánya: hányást, bélpuffadást, étvágytalanságot okoz;
- klór (Cl): kb. 15 g/nap. Hiánya: szervezet vízháztartásának felborulásához vezethet.

Tapasztalatokkal igazolt számítások alapján lehetséges saját elektrolit-keveréket összeállítani (az alkotó-részek gyógyszerárban szabadon beszerezhetők):

9 gramm nátrium-klorid (konyhasó, NaCl);

5 gramm kálium-klorid (KCl);

1 gramm magnézium-klorid (MgCl₂),

5 gramm nátrium-hidrogén-karbonát (szódabikarbóna, NaHCO₃)

és az alkotórészeket *2 liter* vízben feloldani, Ez kb. *egy napi elektrolit-igénynek felel meg*, ha semmi táplálékot nem veszünk magunkhoz.

Nátrium-hidrogén-karbonát (NaHCO₃, szódabikarbóna) a szervezet sav-bázis egyensúlyának beállítására szolgál. Ugyanis hányás és heveny hasmenés, valamint a koplalás eredményeként a szervezet testnedveinek a kémhatása savas irányba tolódik, amely kompenzálására szolgál a lúgos kémhatású anyag bevitel. Fontos megjegyezni, hogy a szódabikarbóna tartalom miatt az elektrolit savanyú-ízesítése (pl.: citromlével, citrompótlóval) értelmetlen, mivel a szódabikarbónát a savak azonnal, pezsegve közömbösítik.

Ha az elektrolit fogyasztása a beteg számára nehezen elviselhető (túlzottan sósnak vagy lúgosnak tűnő íz miatt), akkor a fogyasztást követően azonnal tiszta víz ivása – az ízhatás tompítása érdekében – nem okoz semmilyen problémát.

Mivel bélfertőzés esetén nem indokolt a szigorú null-diéta, ezért ha a beteg számára az elektrolit íze nehezen fogadható el, akkor az max. 20-40 g szőlőcukorral (vagy édesgyökér-főzettel) édesíthető.

Elviekben indokolt lenne a naponta átlagosan szükséges vitamin mennyiségének felvétele is, de a tapasztalatok szerint a hányásos-hasmenéses időszakhoz kötődő koplaláskor ez nem mindig célszerű. Az 1-2 napig visszafogott vitamin-bevitel nem okoz érdemi problémát.

Az elektrolit fogyasztása a hányás- és hasmenés megszűntével, illetve a koplalás befejeztével fokozatosan (1-2 nap alatt) elhagyható. IBS esetében 2-3 napos elektrolit-kúra elegendő.

II. Fejezet: Táplálkozás

IBS-ben, gyulladással járó bél-megbetegedésben szenvedők egyik alapvető problémája jellemzően táplálkozási eredetű. Ez abból adódik, hogy a szervezet tápanyag-igénye, a bélrendszer táplálék-feldolgozási lehetősége, és az elfogyasztott táplálék minősége és mennyisége között nincs megfelelő összhang (kedvezőtlen esetben akár összeférhetetlenség is lehetséges).

Mivel az elfogyasztott táplálék közvetlen kapcsolatba kerül a bélrendszerrel, ezért annak működésére hatást gyakorol. Ezért nem hanyagolható el táplálék megfelelő összetételének, fizikai-kémiai minőségének, mennyiségének és beviteli rendszerességének meghatározása.

Különösen fontos a táplálék helyes megválasztása a koplalást követő időszakban. Ugyanis, ekkor a szervezet részben kiéhezett a friss tápanyagra, de az ismételt táplálkozás a bélrendszer megterhelését váltja ki. Tapasztalatok szerint a koplalás utáni diéta alapvetően befolyásolhatja a gyógyulási folyamatot, sőt az élelmiszerek helytelen megválasztása akár a beteg állapotának jelentős rosszabbodását is előidézheti.

2.1. Hagyományos diéta

A viszonylagos nyugalmat igénylő koplalási időszak vége felé már célszerű felkészülni a diétás időszakra is, amely során célszerű a saját táplálkozási tapasztalatokat elemezni és behatárolni azon élelmiszerek, adalékok körét, amelyek általában emésztési problémákat vagy érzékenységet okoznak. Annak érdekében, hogy a diétából kizárásra kerülhessenek, ellenkező esetben a bélgyulladás gyógyulását gátolhatják (esetleg az állapotot akár súlyosbíthatják).

a) Kezdeti diéta

A koplalást követően célszerű *élvezeti értékben is elfogadható* diétát kialakítani. Az étrendi kezelésben – legszélesebb körben – igen népszerű és bevált az alma- és sárgarépakúra, amelyet a későbbiekben a püréjellegű diétás ételek követhetnek, természetesen a gyomor- és bélrendszert izgató hatású élelmiszerek és fűszerek, valamint élvezeti cikkek kizárásával.

A koplalást követően legalább 2-3 napig alkalmazandó kezdeti nyers-koszt diéták:

- *almakúra*: nyers alma lereszelve (turmixolva), cukorral, mézzel, citromlével ízesítve;
- *sárgarépakúra*: az előbbi alma helyett nyers reszelt sárgarépa, ugyanúgy ízesítve;
- *banánkúra*: alma helyett nyers banán, ugyanúgy ízesítve;
- *vegyes kúra*: fentiekből egyszerre többet egyidejűleg használva, ízesítve.

Ebben a diétafázisban „érzékenyebb gyomrúaknak” javasolható főtt-koszt diéták:

- *burgonya-kúra*: hámozott burgonya puhára megfőzve;
- *sárgarépakúra*: puhára főzött sárgarépa;
- *sütőtök-kúra*: párolt sütőtök fogyasztása (vagy sütvé, pörkölt részeket eltávolítva);
- *vegyes kúra*: fentiekből egyszerre többet egyidejűleg használva, ízesítve.

A kezdeti diétás időszakban enyhén édesített tea, szénsavmentes ásványvíz, illetve tartósító szert és nem tartalmazó natúr (nem cukrosított) gyümölcslevek már fogyaszthatók. Ebben az időszakban az elektrolit-bevitel már közel felére csökkenthető. Kezdeti diétás időszakban a tápanyagbevitel ne haladja meg a napi 4000 kJ-t (kb. 1000 kcal) értéket.

b) Bővített diéta

A kezdeti diéta után fokozatosan bővíthető az étrend azzal a kitételrel, hogy a gyomor- és bélrendszert izgató hatású élelmiszerek és fűszerek, valamint az allergiát, puffadást okozók és az élvezeti cikkek kizárandók (vagy legalább radikálisan korlátozandók). Ilyenkor, a friss tej, az erősen rostos élelmiszerek mellőzése is indokolt. Javasolható diétás ételek:

- levesek: rántott leves, sárgarépa leves, áttört burgonyaleves, almaleves, kímélő erőleves;
- főételek: lágytojás, húspüré (csirke, hal), levesben főtt hús (csirke-, galamb- vagy halhús);
- körítések: főtt burgonya, burgonyapüré, párolt rizs vagy köles, hajdinakása, zabkása stb.;
- főzelékek: alma-, sárgarépa-, sütőtök-, tökfőzelék burgonyás almamártás;
- fűszerek (módjával): kömény, majoránna, petrezselyem, kapor, kakukkfű, zöldhagyma, fokhagyma (dörzsöléssel), borsikafű (bors helyett), édes-nemes őrölt paprika;
- desszertek: puding, gyümölcsjoghurt, gyümölcskocsonya (növényi sűrítővel);
- gyümölcs-zöldség: alma, banán, narancs, mandarin;
- pékáruk: háztartási vagy korpovit keksz, kétszersült, abonett kenyér;
- italok: tea, szénsavmentes ásványvíz, natúr gyümölcslevek.

Fontos szempont a diéta betartásánál, hogy a minőségi és mennyiségi növelés fokozatossági szabályának megszegése a beteg állapotában visszaeséshez is vezethet, sőt – nem kellően ellenálló szervezet esetében – akár idült bélhurut kialakulását is elősegítheti. Bővített diétás időszakban a tápanyagbevitel ne haladja meg a napi 5000 kJ-t (kb. 1250 kcal) értéket.

c) Beállító diéta

A bővített diétás fázist követő 3-4 napon megkezdődhet a beteg étrendjének visszaállítása a megbetegedés előttire. A visszaszoktatás történjen fokozatosan, legalább 3-5 nap időtartam alatt. Eközben célszerű figyelembe kell venni, hogy a tárgyalt megbetegedések rendszerint érzékenyebbé teszik a gyógyuló személy bélrendszerét, ezért kiemelt figyelmet kell fordítani a fertőzés elkerülésére, és a gyors átállásból adódó megerőltetésre, gyulladás kialakulására. Az étrend visszaállításkor kiderülhet, hogy bizonyos élelmiszerekre a beteg érzékenyebbé vált (vagy az is volt, csak eddig nem tűnt fel), esetleg rejtetten meglévő vagy nem felismert allergiás hajlam határozottabban megnyilvánul (kazein-, tejcukor- vagy glutén-érzékenység).

Az étrend visszaállításkor kerülni kell:

- a túlzottan rostos táplálékot (saláta, káposztafélék, sóska, paraj, apró magvas gyümölcsök, durva kiörlésű lisztből készült kenyér, gomba, korpatartalmú élelmiszerek stb.);
- a puffasztó hatású táplálékot (karalábé, karfiol, uborka, bab, borsó, friss kenyér, zsíros táplálék, élesztős tészták, friss tej stb.);
- túlzottan zsíros vagy a fogyasztási szokásoktól jelentősen eltérő élelmiszereket (pl.: dió, pörkölt napraforgómag, földimogyoró, szója, nyers tej stb.).

A diétás időszakot célszerű és ésszerű egybekötni egészséges táplálkozásra való végleges és tudatos áttérés előkészítésével (lásd: egészséges táplálkozás). És, ha a túlsúly indokolja, akkor ez ideális időszak egy fogyókúra elkezdéséhez, kihasználva, hogy a régi étvény még nem tért vissza. Ilyenkor tápanyagbevitel ne haladja meg a napi 7000 kJ-t (kb. 1650 kcal) értéket.

Tapasztalat szerint a megbetegedettek többsége kb. 8-10. nap alatt visszatér a megbetegedés előtti táplálkozáshoz. Ugyanakkor kb. 32 %-uk még 2 hét múlva is emésztési gondokról számol be. Sőt közel 3-5 %-uk visszatérő emésztési problémákkal fog küszködni. Ezért a régi táplálkozási szokásokat célszerű elhagyni, különleges diétákhoz folyamodni.

2.2. Különleges diéták

A diéta valójában gyógy-élelmezést (táplálás-terápiát) jelent. Célja a szervezet megváltozott állapotához (igényeihez) igazodó táplálkozás. IBS-es, bélideges és bélgyulladásos betegek számára többféle diéta lehetséges, amelyek keretszabályaikban igencsak hasonlatosak.

a) Alapdiéta

A fenti betegek alapdiétájának közös jellemzője, hogy:

- *zsírszegény*, mert nehezen emésztí a gyulladt bélszakasz, sőt a zsír ingerli;
- *rostszegény*, mert kemény és darabos (aprómagvas) rost a belet ingerli, lerakódhat;
- *fűszerszegény*, mert kerülendők a bél nyálkahártyáját ingerlő fűszerek;
- *tejszegény*, mert a beteg bélben kevés tejcukor bontó enzim termelődik;
- *cukorszegény*, mert az egyszerű cukrok fokozzák a bélmozgást;
- *puffasztó anyagokban szegény*, mert feszítik az érzékeny belet;

Az alapdiéta legyen fehérje-, vitamin-, pektin-gazdag. Tartalmazza a szükséges esszenciális fehérjéket és zsírsavakat, ásványi anyagokat. Legyen energia-gazdag (elegendő keményítő tartalommal), hacsak nem indokolt a fogyókúra. Az étel ne legyen se túl hideg, se túl meleg.

b) Hay-diéta

A Hay-diéta azon a felismerésen alapul, hogy nem előnyös jelentős mennyiségű szénhidrátot egyidejűleg fogyasztani fehérjével és savtartalmú táplálékkal, mivel serkentik a gyomorsav termelését, holott a szénhidrátok emésztéséhez savhiányos (lúgos) közegre van szükség.

Különösen olyan táplálékok emésztése okozhat problémát, amelyek egyidejűleg tartalmaznak jelentős mennyiségben (kb. 20-20%-ot meghaladón) fehérjét és szénhidrátot. Például: bab, borsó, lencse, mák, búzacsíra földimogyoró, szója. Kísérletek bizonyítják, hogy e táplálékok megemésztése általában kétszer annyi időt igényel, mint a kettő közül bármelyiké. A táplálék hosszabb idejű bélben tartózkodása viszont káros erjedési folyamatokat idézhet elő, amely fokozottabb bélgáz-termelődéshez, a bél izgatásához, és a bélflóra megváltozásához vezethet.

A Hay-diéta lényege a táplálékok olyan módon történő összeválogatása, amely végső soron nem eredményezi a már említett emésztést gátló folyamatok kialakulását. A diéta alapelve:

- jelentős fehérje és szénhidráttartalmú ételek egyidejű fogyasztásának kerülése;
- 4 órán belül ne fogyasszon egymással összeférhetetlen ételeket még külön-külön sem;
- finomított élelmiszerek fogyasztásának mellőzése;
- csökkentse a szénhidráttartalmat;
- ne fogyasszon babot, borsót, földimogyorót és szóját. Lencsét keveset, héjától tisztítva.

A Hay-diéta összeállítása viszonylag egyszerű és bárki által elsajátítható, mivel csak arra kell törekedni, hogy a *savas* és *lúgos* emésztésű étel egyidejű fogyasztását zárjuk ki. *Semleges* emésztésű ételek viszont mind a savas, mind a lúgos emésztésűvel egyaránt fogyaszthatók.

Savas emésztésű ételek: vörös és fehérhúsok, hústermékek; hal, kagyló, rák és egyéb tengeri állatok; joghurt, túró, sajt; tojásfehérje; savas gyümölcsök (pl.: alma, körte, kajszibarack, szilva, egres, szőlő, narancs, citrom stb.), száraz bor stb.

Lúgos jellegű ételek: burgonya, gabonafélék lisztje, rizs, csicsóka, köles, hajdina, kukorica, árpagyöngy zabpehely stb.; kenyér és tésztafélék; édes gyümölcsök (pl.: érett banán, datolya, füge, ribizli, mazsolaszőlő stb.), sör, cukros üdítők stb.

Semleges jellegű ételek: olajos magvak; étolajok; vaj, tejszín; tojássárgája; saláták, zöldségek, zöldfűszerek stb., ásványvíz, édesítőszeres italok stb.

A tapasztalatok szerint a megfelelően összeállított Hay-diéta nemcsak a bélproblémák leküzdésénél lehet eredményes, hanem kedvező hatású a szív- és érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, valamint az ízületi megbetegedések és az elhízás megelőzésében.

c) Nyersétel-diéta

Más néven naturopátiás vagy természetes diéta sajátossága, hogy a táplálék legalább 80 %-ban nyers élelmiszert (főleg zöldséget és gyümölcsöt) és csak mintegy 20%-ban feldolgozott élelmiszert tartalmaz. A diéta egyik alaptézise, hogy a táplálék – az emberi bélrendszer hosszából adódóan – viszonylag jelentős idő alatt halad végig a beleken, amely nyers növényi táplálék esetében kedvező, de húsféleségek fogyasztása esetén kedvezőtlenül hosszú (vagyis az emésztetlen részek rothadása már a bélrendszerben megkezdődhet). Ebből adódik, hogy bár ez a diéta kategorikusan nem tiltja a hús fogyasztását, ugyanakkor azt igyekszik mellőzni.

A diéta másik alaptézise az, hogy a főzés-sütés-tartósítás stb. során a táplálék fehérje-enzim-vitamin állaga minőségileg és mennyiségileg is megváltozik (sőt egészségre káros vagy nehezen emészthető anyagok is keletkezhetnek), ezért az ilyen jellegű a táplálék-elkészítési módokat nem javasolja alkalmazni, hivatkozva annak természetellenes jellegére is.

Ennél a diétánál szervezet fehérje- és telítetlen zsírsav-igényének jelentős részét ehető olajos magvak (pl.: dió, mogyoró, mandula, napraforgó, tökmag, szezám, mák, pisztácia stb.), biztosítják. A fehérje- és szénhidrát-igény jelentős részét pedig gabonafélék és csíráztatott hüvelyesek. Ezen kívül fontos szerepet játszanak a gyümölcsök, mint szénhidrát- és vitamin-, valamint ásványi anyag- és rosttartalom-források. A diéta beviteli problémáit (vas-, kalcium-, cink-, fehérje-, B₁₂ és D vitaminok hiányát) kevés hallal, főtt hüvelyesekkel pótolják.

d) Állati eredetű anyagokat mellőző diéta

E táplálkozási szokások képviselői a vegetáriánusok (akik nem esznek húst), és a veganisták (akik semmilyen állati eredetű táplálékot nem fogyasztanak). Valamint e két irányzat közötti átmenetet képviselők. Az ilyen táplálék IBS betegnek adható, de a megválasztott alapanyagok függvényében – hosszú távon kedvezőtlenek is lehetnek.

A hagyományos étrendhez képest az ilyen táplálkozásnál az okozhat problémát (különösen a veganistáknál) az állati eredetű alapanyagok mellőzésével gondot okozhat az életfontosságú fehérjék (esszenciális aminosavak) megfelelő mennyiségben történő bevitele a szervezetbe. Hasonló probléma léphet fel a szervezet B₁₂ vitamin-, vas-, kalcium- és cink-igényének kielégítésekor. A rostbandús táplálkozás pedig a kalcium és a cink felszívódását akadályozza.

Fontos jelezni, hogy az ilyen táplálkozásra történő *hirtelen áttérés* kezdetben ízérzékelési, emésztési és komfort-érzési gondokat okozhat. Ezért áttéréskor célszerű a fokozatosság elvét alkalmazni. Ugyancsak problémát jelenthet a húsfehérje kiváltása szójatermékekkel, mivel egyes összetevői (vagy gyártástechnológiai anyagmaradványok) egyeseknél túlérzékenységet okozhatnak, valamint puffasztó hatásuk miatt IBS és bélgyulladásos betegeknek nem ajánlott.

Tapasztalatok szerint az áttérésre kedvező helyzetet teremt a méregtelenítés időszakát követő diétás fázis, ahol az élelmiszerek és az étrend megfelelő összeállításával az áttérési kényelmetlenségek jelentős része önmagától megoldódik.

e) Kiegyensúlyozott-diéta

Ennek a viszonylag rövid ideje alkalmazott diéta-típusnak az egyik legfontosabb ismérve, hogy a táplálék összeállításánál öt alapvető vezérlőelvet vesz figyelembe, úgymint:

- *illeszkedés elve*: a táplálék a fogyasztó rokon-környezetéből származzon;
- *minimum elve*: a fehérjék és zsírok mennyisége ne haladja meg a szükséges mértéket;
- *arányosság elve*: a fehérjék és a zsírok részaránya jelentősen ne térjen el;
- *optimum elve*: szénhidrát mennyisége az energia-igényhez igazodó mértékű legyen;
- *kiegyenlítetttség elve*: tartalmazza a szükséges esszenciális, ásványi és rost-anyagokat.

Az előbbi alapelvek szerint egy átlagos 16-20 éves fiatalember napi igénye: *fehérjékből* kb. 80-100 g/nap, *zsírokból* kb. 80-100 g/nap (ennek legalább kétharmada telítetlen zsiradék legyen), *szénhidrátból* kb. 400-500 g/nap, rostból kb. 25-30 g/nap. Figyelemmel arra, hogy bevitelre kerülő fehérje esetében a teljes értékűség az elérendő alapvető követelmény, ezért a szervezet életfontosságú fehérje-igényét célszerű gabona, hüvelyesek és olajos magvak keverékével (esetleg legfeljebb fele részben állati fehérjével) kielégíteni.

IBS, ideges- és gyulladáshoz vezető bélprobléma esetén a napi igény (testsúly-kilógrammonként): *fehérje* = 0,6-1,2 g/ttkg, *zsír* = 0,3-0,5 g/ttkg, *rost* = 0,05-0,1 g/ttkg. *Szénhidrát* = 3-5 g/ttkg, de ennek mennyisége függ a terheléstől és a tényleges energiaigénytől. Fogyókúrázás esetén ennek értéke csökkenhet, de nem mennyisége nem lehet kevesebb, mint 100g/nap (különben közérzeti zavarok léphetnek fel). A vitamint lehetőleg friss gyümölcs és zöldség biztosítsa.

III. Fejezet: Fitoterápia

A fitoterápia a gyógyhatású növények felhasználásán alapuló gyógymódokat foglalja magába, amelyek közvetlenül vagy közvetett formában, külsőleges vagy belsőleges használat során fejtik ki hatásukat. Tágabb értelemben talán a gyógynövények által kiváltott érzékelési (illat, íz) reakciókon alapuló terápiák is ebbe a körbe sorolhatók.

3.1. Gyógynövényes kezelés

A bélfertőzés és annak hatására kialakult bélgyulladás gyógynövények használatán alapuló kezelés egyik legelterjedtebb változata a gyógytea fogyasztása. A megfelelő teának is alkalmas gyógynövények kiválasztásakor fontos szempont, hogy a választott gyógynövény az IBS és annak eredményeként kialakulható bélgyulladás gyógyításán túlmenően... legyen alkalmas a megbetegedést kísérő kellemetlen panaszok (pl.: hascsikarás, szélgörcs, hasmenés stb.) csökkentésére is, íz- és aromahatás szempontjából se okozzon kellemetlen érzéseket. A gyógynövények kiválasztásakor célszerű arra törekedni, hogy minél kevesebb növényfajtát alkalmazzunk, annak érdekében, hogy a hatások kiszámíthatók és kézben tarthatók legyenek

a) Gyógyteák

Legkönnyebben beszerezhető, bárki által elkészíthető gyógyteákhoz az alábbi gyógynövények javasolhatók, amelyeket nemcsak IBS betegek fogyaszthatnak:

- *ánizs*: idegi eredetű emésztési zavarok, bélgörcs, felfúvódás esetén (csak néhány szem);
- *borsmentalevél*: emésztési zavar, felfúvódás, haspuffadás, szélgörcs, bélidegesség esetén;
- *csipkebogyó*: emésztési probléma, legyengülés, méregtelenítés esetén;
- *édeskömény*: puffadás, bélgörcs, bélrenyheség esetén (csak néhány szem);
- *kamillavirág*: bélgulladás, bélrenyheség, bélgörcs, szélgörcs, bélfekély esetén;
- *köménymag*: gyomor- és bélgörcs, felfúvódás esetén;
- *levendula*: gyomor- és bélgörcs, emésztési zavar, felfúvódás, vastagbélgyulladás esetén.

Egy csészényi (2 dl) gyógytea elkészítése a következők szerint történik: a csészébe rakjunk 2 tetézt teáskanál gyógynövényt (filteres csomagolásnál 1 filtert, kömény esetében legfeljebb 1/2 teáskanálnyi), Ezt öntsük le forrásban levő vízzel, majd a csészét takarjuk le a teás csésze tányérjával. A tea 15-20 percnyi állás után szűrhető, édesíthető (mérsékelten) és fogyasztható.

Célszerű kezdetben naponta – főleg a koplalás időszaka alatt – legalább 6-8 csésze gyógyteát inni, ez a későbbiekben (3-4 nap) 3-5 csészére is lecsökkenthető, 6 nap után akár elhagyható. A fenti gyógynövények egymással is keverhetők, de a tapasztalat szerint célszerűbb (és változatosabb) ha egyszerre csak egy (legfeljebb 2-féle gyógynövényből) készítünk teát.

A gyógyteák édesíthetők cukorral, mézzel és édesítővel. Hatásuk növelhető, ha édesítésükre – gyógyhatású növényből készült szörpöt vagy dzsemet használunk (lásd később).

Erős levertség esetén a hagyományos teák is hasznosak, ugyanakkor túlzott idegesség vagy feszült idegállapot esetén (az élénkítő-izgató *tein*, és a savszint-növelő *csersav* tartalma miatt) túlzott fogyasztásuk mérlegelendő. Általános erősítőként javasolható a ginzeng-gyökérből főzött tea is, elsősorban nyugtató és általános erősítő hatása miatt.

b) Gyógyfűszerek

Természetesen az IBS és bélproblémás betegeknek nem kell seízű ételeket fogyasztani. Megfelelően megválasztott fűszerek nemcsak az ételt tehetik ínycsiklandóvá, hanem saját gyógyulásukat is elősegíthetik. Könnyebben beszerezhető, bárki által használható fűszerek:

- *fahéj*: emésztési zavar, gyomor- és bélgörcs, hasmenés ellen;
- *gyömbér*: emésztési zavar, bélhurut esetén;
- *kakukkfű*: idegerősítés, emésztési zavar, fekély, bélfertőzés esetén;
- *kakaó*: emésztési problémák ellen;
- *kapor*: felfúvódás, kólika, székrekedés esetén;
- *koriander*: vértisztításkor, emésztési zavar, felfúvódás esetén;
- *kömény*: gyomoridegesség, emésztési zavar, gyomor- és bélgörcs, felfúvódás esetén;
- *kurkuma*: emésztési zavar, fertőző hasmenés esetén;
- *majoránna*: emésztési zavar, gyomor- és bélgörcs, idegfeszültség esetén;
- *pirospaprika* (édes-nemes): emésztési zavar, hasmenés, fájdalmak-görcsök esetén;
- *rozmarin*: emésztési zavar, gyomorrontás, hasmenés, idegesség esetén;
- *szerecsendió*: emésztési zavar, gyomor- és bélfelfúvódás esetén;
- *szegfűbors*: emésztési zavar, görcs és fájdalom esetén;
- *szegfűszeg*: felfúvódás, bélgörcs esetén.

Az ételek fűszerezettsége nincs korlátozva, ki-ki az ízlése szerint. Lényeg, hogy finom legyen.

c) Gyógyító gyümölcsök

Az IBS és bélgyulladásos betegek állapota javítható megfelelő gyümölcsök fogyasztásával.

- *ananász*: emésztési zavar, súlyfelesleg esetén;
- *áfonya*: bélhurut, emésztési zavar ellen;
- *berkenye*: emésztési zavar, szorulás esetén;
- *csipkebogyó*: méregtelenítésre, emésztési probléma és legyengülés esetén;
- *bodza*: méregtelenítésre, szorulás esetén;
- *kökény*: hasmenés, bélhurut esetén;
- *málna*: hasmenés, hányinger esetén;
- *narancs*: emésztési zavarok esetén;
- *szamóca*: idegesség, gyomorrontás, szorulás esetén;
- *szeder*: hasmenés, bélfekély, aranyér esetén.

Legjobb frissen fogyasztva vagy aszalva, de lehet befőtt, dzsem, lekvár vagy szörp is.

3.2. Aromaterápia

IBS és kapcsolódó bélproblémák kezeléséhez kedvező eredménnyel alkalmazhatók egyes növényekből kivont, koncentrált illó olajok. Az ezek alkalmazásán alapuló aromaterápia – az illó-olaj koncentrátum erős élettani hatásai miatt – fokozott óvatosságot igényel, vagyis:

- csak garantáltan jó minőségű és illóolajokat vásároljon, megbízható forgalmazótól;
- külsőleg csak hígítva használjon, mert bőrrallergiához hasonló tüneteket okozhat.
- belsőleg még hígítva se alkalmazzon illóolajokat!

Az illóolaj-terápiának többféle változatából (illatterápia, inhaláció, belsőleg, bőrön keresztül, illetve fertőtlenítésre stb.) a bélgyulladás-jellegű megbetegedések kezelésében az alábbi módszerekkel a következő főbb illóolajok alkalmazhatóak:

a) Párolgotatás

Illóolaj légtérbe vitele történhet párolgotatással, permetezéssel, illatosító lámpával vagy forró vízbe cseppentve. Ajánlott mennyiség: naponta legfeljebb 5-10 csepp/10m³ légtérfogatonként. Javasolható illóolajok:

- *ánizs*, *csillagos ánizs*: nyugtató, közérzetjavító;
- *borsmenta*: légfertőtlenítő, légfrissítő, szúnyogriasztó;
- *citromolaj*: légfertőtlenítő, nyugtató;
- *keserűnarancs-héj*: szorongásoldó, közérzetjavító;
- *levendulaolaj*: légfertőtlenítő, rovarriasztó, nyugtató;
- *szegfűszeg*: légfertőtlenítő, rovarriasztó, nyugtató.

IBS és általa kiváltott panaszok esetében az *inhalálás* nem célszerű, nem hatékony megoldás. Elméletileg alkalmazása szóba jöhet az illatosításnál már jelzett illóolajok felhasználásával, de elsősorban nyugtatás és légfertőtlenítés céljából, esetleg légzés megkönnyítésére.

b) Kontakt terápia

Meleg vizes borogatáskor 3-5 csepp illóolajat feloldunk kb. 1 kávéskanálnyi nem illatosított tusfürdőbe vagy samponban, majd azt kb. 0,5 liter meleg vízbe öntjük. Ezután egy nagyobb zsebkendőt a vízbe mártva felhelyezzük a görcsölő testrészsre. Javasolható illóolajok: *ánizs*, *édeskömény (kömény)*, *fenyőtoboz-olaj*, *levendula*, *narancs*.

Masszázsolajként házilagos kivitelnél 20-30 csepp illóolajat keverünk 1 dl olajhoz. Az olaj lehet étolaj (napraforgó, repce, olíva) vagy illatmentes baba-olaj. Majd az így illatosított olajat masszázzsal (lásd: külön bekezdésben) a bőrbe visszük. Javasolható illóolajok: *levendula* [görcsoldás,], *rozmaring* [belső tisztítás], *narancs* [ellazítás].

Fürdőként, a forró fürdővízhez (kádban a testet nyakig ellepje) adjunk kb. egy evőkanálnyi illatmentes tusfürdőt, amelyben előzőleg 6-8 csepp illóolajat elkevertünk. A kádba fekvő feküdjünk el, dőlünk hátra és lélegezzünk mélyeket. Ilyen módon legalább 10-15 percig pihenünk a vízben, majd fürödünk meg és feküdjünk le az ágyba kényelmesen, lazuljunk el. Javasolható illóolajok: *citromolaj*, *eukaliptuszolaj*, *levendulaolaj*, *rózsafaolaj*. Ezek az illóolajok segítséget jelenthetnek egyes higiéniai problémák megoldásában, különös tekintettel a fertőzés továbbterjedésének megakadályozására. Az illóolajat mosáskor-mosogatáskor az öblítőbe célszerű cseppenteni (1-3 csepp max.).

3.3. Népi gyógyászat

A népi hagyományokban több olyan ősi eljárás is fennmaradt, amelyek tapasztalati vagy hiedelmeken alapuló hatásai miatt segítségül szolgáltak IBS-féle betegségek kezelésében.

a) Népi gyógyszerek

A korabeli magyarság a bélrendszeri problémák gyógyítására és az azokhoz kapcsolódó kellemetlen panaszok csökkentésére az alábbi eljárásokat alkalmazta:

- *hasmenés ellen:* - tejben forralt alma és makk (tölgy, bükk, vadgesztenye);
- tölgyfa hajtásáról lefejtett fénylő kéregből készített tea;
- fekete áfonya termése.
- *székrekedés ellen:* - papsajt termésének nyers fogyasztása;
- kutyabengekéregből főzött tea;
- rebarbaratea;
- kökényszilva virágából főzött tea.
- *görcsös szél ellen:* - ánizstea.
- köménymagból készült tea;
- tea orvosi kálmosból.
- *gyomorhurut ellen:* - kamillatea,
- szárított áfonyából készült tea;
- borsmentatea, cickafarktea.
- *bélgyulladás ellen:* - kamillatea.
- *bélfekélyek ellen:* - nyers fejes káposzta leve;
- *bélvérzés ellen:* - tölgyfakéreg-tea;
- nyírfakéreg-tea.
- *bél serkentésére:* - ezerjófű,
- kálmosgyökér-tea;
- fehér ürömfű-tea;
- keserű-forrásvizek.
- *gyomorsav-túltengésre:* – mandula termése.

- *lázcsökkentésre*: - fűzfa leveléből vagy kérgéből készült tea.
- *nyugtatóként*: - macskagyökérből készült tea;
- komló (elsősorban nők számára).
- *görcsoldóként*: - nadragulyagyökér-tea (házi használata veszélyes!).
- *bélrákosodás ellen*: - sárgarépa vagy cékla leve.
- „*rontásos*” *bélproblémák ellen*: fokhagyma.

b) Népi gyógymódok

A népi gyógymódoknál elsősorban a gyógynövények használata (külsőleg teaként lemosásra, belsőleg teaként vagy borban oldva). Ezen kívül jellemző a házilag is kivitelezhető fizio- és hidroterápiás módszerek (pl.: hideg-meleg borogatás, fürdés, meleg-iszapkezelés, masszírozás stb.) alkalmazása. Az eljárások túlnyomó többsége nem veszélyes és viszonylag kevés mellékhatásuk van, legfeljebb esetenként az ízhatás okozhat némi problémát. Elsősorban a könnyű lefolyású megbetegedéseknél alkalmazhatók viszonylag kellő hatékonysággal és nem túlzott mennyiségek esetén a nem kívánt mellékhatások is elenyészők.

IV. Fejezet: Gyógyanyag-kúrák

Az ilyen kúrák közös jellemzője, hogy gyógyhatású anyagként különböző ásványi anyagokat alkalmaznak, részben eltérő sajátosságú módszerek keretében.

4.1. Ásványi gyógykúrák

Az utóbbi időben egyre elterjedtebb terápiás módszer a biokémiai szöveti sók alkalmazása a megelőzésben illetve a terápiás kezelésben. Az alkalmazás-technika megfontolásának lényege, hogy az egészség megőrzése szempontjából alapvető fontossággal bír a szervezetben belüli ásványi anyagkoncentrációk megfelelő szinten tartása.

a) Biológiai sóoldat

A módszer lényegében az elektrolit-háztartás biztosításának szélesebb aspektusú változata. Figyelemmel arra, hogy alapvető fontossággal bír a szöveti sók töménysége, ezért a terápia csak fokozott óvatossággal és felkészült szakember tanácsának kikérésével javasolható. IBS, bélgyulladás és fekély esetén az alábbi szöveti sók alkalmazása jöhet számításba:

- *glaubersó* (Na_2SO_4): vízháztartás egyensúlyának biztosítására, émelygés ellen;
- *magnézium-hidrofoszfát* (MgHPO_4): görcs és hasfájás ellen;
- *di-kálium-hidrogénfoszfát* (K_2HPO_4): gyomor és bélproblémák ellen, idegnyugtató;

A biológiai szöveti sóoldat elkészítése: Egy kb. 1 literes tiszta és zárható üveget töltünk fel tiszta ivóvízzel. A vízbe szórjunk bele 0,5-1 gramm (kb. tized kávéskanálnyi) homeopátiás só. Zárjuk le az üveget és rázással oldjuk fel az anyagot. Naponta 3-szor fogyasszunk belőle max. 3 kortyot (legfeljebb negyed deciliternyit). Alkalmazása nulldiéta esetén lehet indokolt.

b) Gyógyvíz-kúra

Gyakran kedvező hatású a megfelelő összetételű gyógyvíz-kúra. A tárgyalt megbetegedések esetében az alkalikus, illetve gyakrabban a keserűvizek csoportjába tartozó gyógyvizek (ásványvizek) kúraszerű alkalmazása mutat pozitív eredményeket.

Az alkalikus vizekre a nátrium-hidrogénkarbonát (NaHCO_3) tartalom a legjellemzőbb, míg a keserűvizekre a szulfát-ion jelenléte (keserű ízt adja), jellemző, amelyhez rendszerint nátrium- vagy magnézium-ion jelenléte párosul. Kúraszerű fogyasztása javasolható hazai gyógyvizek:

- *alkalikus vizek* (bélgyulladás ellen): Salvus, Szécsényi, Parádi, Gellért, Mira, Balfi;
- *keserűvizek* (bélbetegségek ellen): Hunyadi János, Igmándi, Ferencz József, Mira, Balfi;

A gyógyvizes ivókúrát célszerű 35-40 °C-os hőmérsékletű meleg gyógyvízzel végezni. Napi adag min. 0,5 liter, de célszerű, ha meghaladja a napi egy litert (felnőtt esetében). Ez a folyadék-mennyiség a napi átlagon felül iható mennyiséget jelzi. Fogyasztása méregtelenítés és nulldiéta esetén lehet indokolt.

c) Iszapterápia

A külsőleg alkalmazott iszappakolás – IBS és bélproblémák kezelésénél – gyakorlatilag egy speciális borogatási módszernek tekinthető. Bizonyos iszapoknak, a bennük lévő felszívódó ásványi vagy növényi anyagaikból adódóan gyógyító hatásuk van. Egyes iszapkivonatokat (ha minősége és tisztasága megengedi) akár meg is iható. Van olyan, amely belsőleg használható bélhurut, fekély vagy IBS gyógyítására. Mivel az ilyen iszap-kivonatok beszerzése hazánkban nehézségekbe ütközik, ezért a gyakorlatban terápiás célokra nem terjedtek még el.

Általános esetekben a belső használatra alkalmas iszap-kivonatok részlegesen tisztított kaolinnal (esetleg agyaggal) is helyettesíthetők. A kaolin szintén segítséget nyújthat az emésztési problémák kezelésénél. Külső használatra az iszapfürdők már általánosan ismertek bár bélrendszeri megbetegedések kezelésére még nem gyakori az alkalmazásuk.

4.2. Homeopátiás kúrák

A homeopátiás terápiák a szervezet önvédelmi reakcióinak vélt mozgósításán alapulnak, amelynek lényege, hogy a szervezet védekező reakciójának kiváltásához kis dózisban olyan anyagokat alkalmaznak, amelyek nagyobb dózisban a kezelendő problémákat idéznék elő.

a) Hagyományos homeopátiás kezelés

A tapasztalatok szerint – homeopátiás kezeléssel – IBS, bélfertőzés, bélgyulladás és bélfekély esetében is lehetséges a szervezet gyógyító erőinek mozgósítása, természetesen a kezelés hatékonysága nagymértékben függ az illető alkati-pszichikai jellemzőitől (hitétől), ezért ugyanaz a szer különböző személyek esetében különböző eredményességgel használható.

A kezelés során – rendkívül nagy hígításban – általában olyan természetes anyagokat alkalmaznak, amelyek töményen adagolva a bélgyulladás tüneteit produkálnák. Homeopátiás gyógymódokat csak tanfolyamot végzett, felkészült és tapasztalattal rendelkező javasolható elfogadni. Fontos figyelembe venni, hogy az érdemi homeopátiás vizsgálatnál feltétlenül figyelmet kell fordítani a beteg beállítódására, kedélyállapotára, testi-szellemi-lelki-szociális

körülményeire és problémáira, aggályaira és meggyőződéseire. Ezáltal egy érdemi vizsgálat időtartama általában meghaladja az egy órát is.

Példaként jelezve, bélfertőzés-bélgulladás kezelésére az alábbi szerek javasolhatók:

- Colocynthis 6 (*Sártök*, drasztikus hashajtó): nyomásra, melegre enyhülő bélgörcsre;
- Colchicum 6 (*Őszi kikerics*, mérgező!): zselés nyáladékú híg széklet esetén;
- Lycopodium 6 (*Korpafü*, erős hashajtó): hasmenés, bél- és szélgörcs ellen, tisztító;

A hagyományos homeopátiás kezelés egyik legfőbb problémája a kellő hígítású és minőségű szerek beszerzése és adagolása. A hígítás alapvető fontossággal bír, mivel az alkalmazott anyagok többsége erős élettani hatásokkal rendelkezik (többségük kifejezetten méreg).

b) Mérsékelt naturo-homeopátiás kezelés

Az előbbi problémák kiküszöbölése érdekében célszerű házi öngyógyításkor a már (az ókorban is ismert, de később háttérbe szorult) kipróbált és megfelelő hatékonyságú úgynevezett *mérsékelt homeopátiás kezelési módszert*. E módszer lényege, hogy szerként kevésbé drasztikus, méregnek nem minősülő, könnyen beszerezhető és hígítási arányában kevésbé érzékeny természetes anyagok is felhasználhatók, amelyek túladagolása legfeljebb kellemetlenséget okoz. Ilyen típusú kezeléskor az alábbi gyógynövények alkalmazhatók:

- bengekéreg (*Kutyabenge*, erős hashajtó): hasmenés, bélgörcsök, bélidegesség ellen;
- varjútövisbogyó (*Varjútövis*, has- és vízajtó): hasmenés és kiszáradás ellen.

A *mérsékelt homeopátiás kezelési módszer* esetében lényegében egy rendkívül híg gyógyteát vagy oldatot készítünk, amelyet naponta legfeljebb három esetben fogyaszthatunk a koplalási fázis időszakában. A terápiát addig célszerű folytatni, amíg a hányás és hasmenés fennáll. Célszerű a terápia befejeztével a koplalási fázist legalább egy fél nappal meghosszabbítani.

A homeopátiás gyógytea elkészítése: Egy nagyobb üveg- vagy porcelánedénybe bele egy csipetnyi (egyted kávéskanálnyi) homeopátiás gyógynövényt, majd öntsük le kb. 1 liter forrásban levő vízzel. Az edényt fedővel (porcelántányérral) fedjük le. Kihűlés után töltsük tiszta és zárható üvegbe. Naponta három esetben fogyasszunk belőle esetenként max. 3 kortyot (legfeljebb negyed deciliternyit).

c) Homeopátiás gyógyvízkúra

A terápia lényege: nátrium- és/vagy magnézium-szulfát tartalmú gyógyvíz fogyasztása. A homeopatia-elvének érvényesülését az a tény erősíti, hogy ezek az anyagok nagyobb koncentrációban éppen olyan hatást eredményeznek (hányinger, hasmenés), amelyek kis koncentráció esetében (leszámítva a némileg kellemetlen ízhatást) alkalmasak a bél-gyulladás tüneteinek csökkentésére, illetve a szervezet védekező mechanizmusának aktivizálására.

E terápia is bizonyítja, hogy a módszerek és eljárások élesen nem különíthetők el, hanem esetenként egymás változataiként is tekinthetők. Sőt azonos gyógyhatású anyag esetében a gyógyító hatás más-más elvi megfontolásokkal és feltételezésekkel is magyarázható.

Belátható, hogy az elektrolit-kúra, a homeopátia, a biológiai szöveti só-kúra és a gyógyvíz-kúra között szoros kapcsolat lelhető fel, vagyis feltételezhető, hogy gyakran egyazon anyagokat, hasonló célra, de különböző elvi megfontolással (vagy feltételezéssel) alkalmazhatnak, gyakorlatilag azonos hatások és eredményesség mellett.

V. Fejezet: Meridián-terápiák

A meridián-terápiák olyan kezelési eljárások, amelyek a szervezet belső energia-áramlásának befolyásolásával (energiacsatornáinak, valamint ezek pontjainak kezelésével) igyekeznek rendezni a szervezetben kialakult problémákat. Ezek a terápiák hasonlóak, általában csak a kezelt pontok számában és a pontok stimulálásának módjában mutatnak eltérést.

5.1. Pontok kezelése

A tapasztalatok alapján az IBS és a kapcsolódó bélproblémák zavarai – bizonyos testpontok megnyomásával, kiegészítve más gyógyeljárásokkal – viszonylag hamar (4-10 nap alatt) mérsékelhetők, súlyosabb esetekben a fájdalmakat és a bélpanaszokat jelentősen enyhíthetik.

a) Akupresszúra

IBS esetekben az akupresszúrák kezelése a gyomorsavtermelés csökkentésére (a koplalás tüneteinek enyhítésére), a puffadás és a hasi fájdalom csökkentésére, székelési problémák enyhítésére irányul. A kezelés során az alábbi kezelési pontokat célszerű akupresszúrázni:

Vastagbél meridiánon:

- LI 4 (He gu) felfúvódás, hasmenés esetén. Erőteljes nyomás, kb. 10 perc;
- LI 11 (Qu chi) immunvédelem segítésére. Középerős nyomás, kb. 10 perc.

Gyomor meridiánon:

- St 21 (Liang men) emésztési zavar, bélhurut esetén. Nyomás-szétválasztás, félerős, 5 perc;
- St 25 (Thian-shu) bélgyulladás-bélhűdés esetén. Nyomás-szétválasztás, félerős, 5 perc;
- St 36 (Zu san li) bélhurut, hányinger esetén. Nyomás-egyesítés, félerős, 10 perc;
- St 37 (Shang ju xu) emésztési zavar, hasmenés esetén. Nyomás-egyesítés, félerős, 10 perc;
- St 41 (Jie xi) emésztési probléma esetén, tonizálásra. Nyomás erőteljes, 10 perc;
- St 42 (Chong yang) felfúvódás esetén. Nyomás erőteljes, 5-10 perc;
- St 43 (Xian gu) felfúvódás esetén, közérzetjavításra. Nyomás erőteljes, 5-10 perc;
- St 45 (Li dui) emésztési probléma, felfúvódás esetén. Nyomás erőteljes, 10 perc.

Lép meridiánon:

- Sp 4 (Gong sun) heveny és idült hasmenés esetén. Nyomás félerős, 10 perc;
- Sp 6 (San jin jiao) béltraktus működési zavara esetén. Nyomás-egyesítés, félerős 10 perc.

Húgyhólyag meridiánon:

- Ub 22 (San jiao shu) bélműködési zavar, szél esetén. Nyomás-szétválasztás, erős, 10 perc;
- Ub 25 (Da shang shu) bélhurut, Chron-betegség esetén. Nyomás-egyesítés, félerős 10 perc.

Vese meridiánon:

- K 11 (Heng gu) szél nélkül, fájó-puffadt esetén. Nyomás-szétválasztás, félerős, 10 perc.
- K 14 (Si men) bélhurut, hasi fájdalom esetén. Nyomás-szétválasztás, félerős, 10 perc;
- K 18 (Sui guan) hasi fájás, emésztési gond esetén. Nyomás-szétválasztás, félerős, 5 perc.

Kormányzó meridiánon:

- Gv 6 (Ji zhong) hasi fájdalom, érzéstelenítés esetén. Pontozás, félerős, 10 perc.

Fogamzási meridiánon:

- Cv 6 (Qui hai) bélhurut, felfúvódás esetén. Körzés, félerős, 5-10 perc.
- Cv 12 (Zhong van) hányinger, felfúvódás, bélhurut esetén. Pontozás, félerős, 5-10 perc.

Az akupresszúra kezelést a beteg számára a nyugodt és zavartalan körülmények között, jól szellőző és meleg helyiségben kell végezni. Olyan hőmérsékleten, hogy a beteg ruha nélkül se ne fázzon (legalább 24-28° C). Csak akkor eredményes a kezelés, ha a kezelő és beteg közötti kapcsolatot nem terheli bizalmatlanság és feszültség, ellenkező esetben a beteg a kezelés ideje alatt nem tudna feloldódni, illetve a presszúra (nyomás) érzékelését reálisan visszajelezni.

A pontokat csak olyan erővel szabad presszálni, amilyent a beteg tartósan képes elviselni. Lehetőség szerint egyszerre mindig két pont kezelése indokolt, különösen szimmetria-pontok és ellenpontok esetében. A kezelés ideje lehetőleg ne haladja meg az egy órát. Nem kell az összes pontot kezelni, hanem csak az adott kezelés érdekében legalkalmasabbakat.

b) Vértelen akupunktúra

Az akupunktúrának nevezett az ősi gyógymód abban különbözik az akupresszúrától, hogy az akupresszúránál tárgyalt pontokat nem nyomással, hanem speciális tűk beszúrásával és mozgatásával ingerlik. Ez a kezelés szakképzett és gyakorlott terapeutát igényel. Valamint az a tény, hogy a tű alkalmazása fájdalmas is lehet és használata fertőzést is okozhat, szinte kizárja az öngyógyításban való alkalmazását. Figyelemmel arra, hogy hatékonysága nem sokkal haladja meg az akupresszúra kezelése eredményességét – ezért *otthoni körülmények között és öngyógyítás esetén* célszerűbb inkább az akupresszúra kezelést előnybe részesíteni.

Az otthoni akupunktúrás önkezelés ugyanakkor – megfelelő felkészültség esetén – bizonyos módosításokkal elvégezhető, *ha a pontok stimulálását* (ingerek kiváltását) *nem tűk beszúrásával, hanem tompa de kis nyomófelületet adó* (a fém kötőtűhöz hasonló) *eszközzel végezzük*, nem okozva sérülést. Ez a megoldás egyfajta mikro akupresszúrának tekinthető.

c) Fül-akupresszúra

Fülkagyló akupresszúra a kezelési pont kis méretéből és a hozzáférési nehézségből adódóan nemigen alkalmazzák. A fülkagyló felső-középső részén lévő kezelendő rész legkönnyebben kívülről-belülről történő összezsíppentéssel stimulálható (kézzel vagy speciális csiptetővel).

Speciális esetben lehetséges a fülpontok ingerlése (kb. 0,5-1 mm átmérőjű) legömbölyített végű, lehetőleg ön-fertőtlenítő anyagból készült (réz, ezüst, vagy ezüstözött) nyomópálcával is. Mivel ennek a terápiának a hatékonysága nem áll arányban az igényelt figyelemmel és kényelmetlenséggel, ezért *otthoni körülmények között és öngyógyításra* nem javasolt.

5.2. Sávok kezelése

Az IBS és a kapcsolódó bélproblémák zavarai bizonyos testsávok stimulálásával is mérsékelhetők (kiegészítve más gyógyeljárásokkal) esetenként az akupresszúrát is meghaladó eredményességgel. E módszerrel a zavarok viszonylag hamar (4-10 nap alatt) mérsékelhetők, súlyosabb esetekben a fájdalmakat és a bélpanaszokat is jelentősen enyhíthetik.

d) Siacu-kezelés

Az ősi keleti (ősmagyarok által is ismert) masszázrendszerből – az amnából – kialakult japán masszázstechnika, amely igen hasonlít az akupresszúrához, de annál kellemesebb érzetet ad. A nyomás általában a hüvelykujj-beggyel vagy tenyérrel történik és a kezelő a többi ujjait

meztámasztásra használja (ezáltal a nyomásérzet kellemesebb). A siacu stimulációs pontjai – a cubók – nagy általánosságban megegyeznek az akupresszúra pontokkal.

Bélproblémák esetén: az alsó lábszár belső oldalán befelé (4 ujjnyira a sípcsont mögött) lévő pontot nyomjuk meg hatszor 10-15 mp-en keresztül. Terhesek nem végezhetik.

Hányinger esetén: az alkar belső felén, 2 ujjnyival a csukló felett, középen, nyomjuk meg erősen a két ín közötti vájatban lévő pontot legalább hatszor, 10-15 mp-en keresztül.

b) Head-zóna stimuláció

A módszer lényegében az akupresszúra, a masszázs és a metamorf technika komplex változatának tekinthető, amely a *test-meridiánok hasonló stimulációs pontjaira* történő kiterjesztésén alapul. Nehézséget okozhat, hogy a megfelelő hatékonyság érdekében a masszázsnál szükséges feltételeket kell biztosítani (hőmérséklet, huzatmentesség, intimitás).

IBS és bélrendszeri problémák esetében célszerű a kezelést a gyomor-bélrendszer Head-zónájára (illetve közvetlen környezetére) kiterjeszteni. A kezelés elsősorban a szegycsont csúcsa és a IX. háti csigolya tövisnyúlványa által behatárolt öv, illetve a szeméremcsont és a farkcsont által behatárolt öv közötti testfelületre terjedjen ki.

A kezelésre általában a beteg hason, majd háton fekvő helyzetében kerül sor, amikor a kezelés erősen hasonlítható a masszázs-terápiához. Az ülő-szülési helyzetben történő kezelésének hatékonysága lényegesen kedvezőbb, ugyanakkor ez lényegesen nagyobb gyakorlatot, és kölcsönös türelmet igényel. A mozdulatok vibrálóak vagy enyhén-lassan körzők. Egy kezelés időtartama általában 15-30 perc és lehetőség szerint ne haladja meg folyamatában a 40 percet. Tapasztalatok szerint a kezelést célszerű az kései-esti órákban végezni, lehetőleg ellazító fürdő után. A kezelés hatékonyságát az illat- és fényterápiával jelentősen fokozható.

VI. Fejezet: Masszázs-technikák

A masszázs-technikák általában a testre gyakorolt mechanikai behatásokon alapulnak, amely lényege, hogy a mechanikai behatás helyi vérbőséget okoz, a mély izomrétegben csak korlátozottan működő hajszálerek megnyílnak, a vérkeringés fokozódásával a szervezetben felhalmozódott káros anyagok kiürülése gyorsul, valamint csökken az izmok kóros feszültsége, illetve pszichikailag is kedvező hatások tapasztalhatók.

6.1. Gyógymasszázsok

IBS, bélfertőzőes és bélgyulladásos megbetegedéseknél alkalmazott gyógymasszázs alapvető szabálya, hogy (különösen erőteljes hasi görcsök esetén) csak enyhe és óvatos fogásokat szabad alkalmazni. A masszást meleg és huzatmentes helyiségben célszerű végezni, lehetőség szerint melegkezelést (szaunát fürdést,) követően. Figyelemmel az ilyen betegség kezelésénél szükséges gyógymasszázs-fogásokra, előnyös, ha a kezelő és a beteg közötti kapcsolat kiegyensúlyozott és nem terheli bizalmatlanság. Fontos, hogy a beteg ne szégyellje magát a kezelője előtt (pl.: székelési inger, szélviisszatartási problémák miatt), mivel a gyógymasszázs célja éppen az ilyen kellemetlenségektől való mielőbbi megszabadulás elősegítése.

a) IBS masszáz

Az IBS masszáz elsődleges célja hasi fájdalmak és görcsök enyhítése, valamint a székelés és széleleresztés megkönnyítése, illetve az általános közérzet javítása, a görcsök miatt befeszült izomzat ellazítása. A masszáz során az alábbi területekre célszerű figyelmet fordítani:

Felső hasrészi masszáz: beteg hanyatt fekvé. Masszírozáskor felfelé irányuló enyhe nyomó mozdulatokkal a has felső részén középről a szélek felé haladva, a derék hátrészig.

Alsó hasrészi masszáz: beteg hanyatt fekvé. A has alsó részén kívülről-oldaltól lefelé és középre irányuló (V alakban) enyhe nyomó mozdulattal haladva, a has középvonaláig.

Közép hátrészi masszáz: beteg hátán fekvé. A hátközépnél a gerinctől a lapockáig terjedően középről oldalirányba haladva. Ezt folytatva a mellrészig kifelé haladva.

Lábszár-lábféj masszáz: beteg hanyatt fekvé, lábát szükség szerint felemelve. Masszírozás a comb-középtől a láb külső oldalára koncentrálva, fokozatosan a lábujjakig haladva.

A terápia során masszázsolaj (előzőekben már ismertetett illóolaj-tartalommal) is használható. Célszerű, ha a masszáz után lehetőség van a fekvő pihenésre és a relaxációra.

b) Reflexológia

A reflexológusok szerint a lábszár-lábféj masszázson túlmenően – a bélrendszeri problémák kezelésére – igen hasznos a talpmasszáz alkalmazása. Az alapvető talpmasszáz-technikákon túlmenően (kezelési pontok meghatározása, reflexpontok serkentése, gyúrás) a talpmasszáz során kiemelt figyelmet kell fordítani a talp középső részének kezelésére, különös tekintettel a boltzati kiemelkedés középső és belső oldalára. Az eljárás öngyógyításhoz igen megfelelő.

A reflexológia másik változatának tekinthető a kézz masszáz is, ugyanis itt is fellelhetők olyan területek, amelyek masszázásával a bélproblémák leküzdése könnyebbé válhat (pl.: a tenyér középső része, illetve a kéz hát). Ez a módszer akár egy kéztérkép alapján is elsajátítható.

6.2. Gyógyérintések

IBS, bélfertőzések és bélgyulladásos megbetegedéseknél alkalmazott gyógyérintések alapvető szabálya, hogy csak finom, simogató fogásokat szabad alkalmazni. Olyanokat, amely enyhe csiklandó, bizsergető érzést keltenek, és a test önkéntelen válaszreakciói váltják ki a szükséges hatásokat. Az érintéses terápiát szintén huzatmentes és meleg helyiségben célszerű végezni, hasonlóan a masszázsnál meghatározottakhoz. Ennél a módszernél talán még fontosabb a beteg és kezelő közötti összhang és bizalom, valamint a feloldódás érzése.

a) Rolfing-kezelés

Hazánkban ez a módszer (amely lényegében a kiropraktika, a csontkovácsolás és a bioenergetika ötvözéséből alakult ki) nem elterjedt, ugyanakkor *elsősorban a rekeszizom*, másodsorban a csípőízület elülső és háti mozgató izmok megmunkálása kedvező hatású a széklet- és szélgörcsök csökkentésében és az ürítések elősegítésében.

A boka- és lábfej-izületeken végzett rolfingolás ugyancsak kedvező hatású különösen, ha kiemelten kezeli a reflexpontokat és a Head-zónákat is. A rolfingolás esetében igen fontos a kezelő felkészültsége és gyakorlata, különösen a beteg és gyulladt testrészek kezelésénél. Enyhébb formájában nyugtató hatású, mivel ekkor inkább a metamorf technika sajátosságai kezdenek érvényesülni. Az otthoni önrolfingolás megfelelő szakirodalomból elsajátítható.

b) Metamorf technika

A metamorf technika azon alapul, hogy lábon, a kézen és a fejen alkalmazott finom műfogásokkal is lehet segíteni a bélproblémák során fellépő pszichés feszültségek oldásán. A tapasztalatok szerint bizonyos pontok érintéses érzékenyítésével a kellemetlen panaszok enyhítése is elérhető. A technika hatása lényegében az akupresszúra és a talpmasszázs-reflexológia finomított változatának, illetve a magzati állapotra visszavezető pszichés kapcsolaton alapuló szeretet-gyógyítás szintézisének tekinthető.

A kezelés – jelen problémák esetében – a beteg a jobb, majd bal lábi kezelésén alapul. A beteg kényelmesen üljön le, puhán polcolja fel a lábát. A kezelő a beteghez képest merőlegesen helyezkedjen el és finom körkörös vagy vibráló ujjmozdulatokkal nyomkodja meg a belső talpélt, boltozatot, haladva az ujjak felé, kiterjedve a lábfejre a bokáig. Célszerű időzni a boltozat és a belső talpél reflexzónáin is.

c) Érzéki érintés

A technika régóta ismert a szexuál-terápiában, de csak ritkán alkalmazzák bélrendszeri megbetegedések kezelésénél. Módszer alapja a metamorf technika, a gyógymasszázs és reflexológián, valamint a szeretet-érintéses módszerek ötvözetén alapul. Olyan technika, amelyik a műveleti köréből nem rekeszt ki egyes erogén zónák környezetét, ugyanakkor kerüli a kényes testrészek öncélú érintését és a felesleges túlfűtöttséget. Alapszabálya: csak az tehető meg, amit a beteg maga is akar.

A módszer lényege egy olyan komplex masszáz- és érintésterápia, amely célja a bélgörcsök megszüntetése, az izom- és idegi feszültségek csökkentése, a stressz oldása és a test-szellem-lélek általános nyugtatása. Vagyis, a belek puffadtságának csökkentése, a széklet és a szelek eltávolításának elősegítése, a belső szervek és zsigerek feszültségének csökkentése, valamint a terápia során esetlegesen kialakuló fokozottabb feszültség tompítása és lenyugtatása.

Az ellátandó terület bél-problémák esetén a válltól a térdig terjed, különösen a gyomorszájtól az ágyékgig terjedő területek Head-zónáira célszerű koncentrálni. A masszázs iránya először központosító, majd a szélek felé szétszóró. A módszer egyszerű, csak nyugodt és meleg környezetet igényel, ahol az önterápia, és az azt követő pihenés feltételei biztosíthatók.

Sokkal hatékonyabb a terapeuta bevonásával végzett kezelés, de problémásabb is. Azért, mert az ilyesfajta kezelés eredményessége elsősorban a kezelő személy felkészültségén és a beteg megnyilvánulásainak őszinteségén alapul (a beteg és kezelő közötti szimpátia másodlagos). Ezért gyakori, hogy a szeretett társ által végeztetett kezelés eredménytelen, csalódást okoz.

Tapasztalatok szerint az eredményesség szempontjából kedvező, ha:

- a terapeuta és a kezelt személy nem közeli ismerősök (elfogulatlanság);
- kezelésen a beteg bizalmasa is részt vesz segítőként (oldja a feszültséget);
- a beteg bizalmas segítője nő (fegyelmezettebb kezelés);
- a kezelés előtt hármásban tisztázzák a helyzetet (egyértelműség);

- a kezelést kevés fény mellett (láthatóság határán) végzik (szorongáscsökkentés);
- beteg és kezelőjének szexuális orientáltsága illeszkedjen (viszolygás elkerülés);
- a hatás fokozható más hangulatjavító eljárásokkal (élménygazdagság);
- a beteg is gyakorolja a fogásokat segítőjén, kezelőjén (önkezelés-tanulás).

A többszöri kipróbáláson alapuló tapasztalatok szerint ez a módszer különösen eredményes olyan stressz alapú bélproblémák kezelésekor, amelyek speciális kiváltó okokkal függhetnek össze (pl.: gyász, kapcsolat, kudarc, megszakadása, csalódás, kétségbeesettség, önértékelési zavar, kapcsolatteremtési problémák, idegfeszültség stb.). Tapasztalatok különösen kedvezőek IBS, gyomor- és bélideg, idegi alapú szervi és idegi problémák kezelésénél.

A terápia igen régi időre tekint vissza, hiszen a simítással való gyógyítást előszeretettel alkalmazták gyermekek esetében, a természeti vallásoknál, sőt a népi gyógyításban is. Nem kizárt, hogy a boszorkányokkal szemben felhozott paráznság vádja is ennek a gyógyítási módszernek a félreértelmezésén (vagy félremagyarázásán) alapult. Tény, hogy eszmeiségében közel áll az ősi hagyományokhoz, népi és sámánisztikus gyógyításhoz.

VII. Fejezet: Testmozgás-terápia

A testmozgás-terápia lényegében egy mozgással kiváltott önmasszázs-terápiának tekinthető, amelynek lényege, hogy a megfelelő izom- és ízületsoportok megmozgatásával az emberi test mozgatórendszerén keresztül hatást gyakorolunk a beteg szervezet működésére.

7.1. Tornaterápia

A tornaterápia – más néven terápiás torna – olyan célirányos mozgás-sorozat, amely valamely valamilyen testi vagy belső szervi rendellenesség okozta állapot javítására szolgál. Egy olyan terápiás célú mozgásgyakorlat, amely ingersorozatával hoz létre funkcióváltozást.

a) Gyógytorna

A puffedt belek mihamarabbi kiürülése (székletürítés és szelek távozása), a kitágult hasfal mielőbbi regenerálódása, valamint a fokozott bélműködés és hasgörcs okozta izomfeszültség enyhítésére érdemes a gyógytorna lehetőségeit kihasználni. Különösen az alábbi egyszerű gyakorlatokat ajánlatos kipróbálni:

Térdemeléssel gyakorlat: a beteg fekvő helyzetben hanyatt. Térdét felváltva 20-20 alkalommal emelje fel a melléig. Ha ennyi kellemetlenség elviselhető, akkor a beteg próbálja meg mindkét térdét egyszerre felemelni kb. 20 alkalommal. A gyakorlat elősegíti a szelek és széklet távozását.

Lábemeléssel gyakorlat: a beteg fekvő helyzetben hanyatt. Lábait tegye feszes-egyenes tartásba és felváltva 20-20 alkalommal emelje fel. A hasizom mozgata segíti a bélgörcsök csökkenését.

Lég-kerékpározás: a beteg fekvő helyzetben hanyatt. Emelje fel ismét mindkét lábát a levegőbe és „kerékpározzon”. A mozgást kezdje először lassú és kis körökkel, majd a köröket és a tempót egyre növelje. A gyakorlatnál 6 fordulatot előre, 6 fordulatot hátrafelé célszerű végezni. Ez a mozgás enyhíti a görcsöket, hascsikarásakor segíti a szelek távozását és a könnyebb székelést.

Testkörzés: beteg álljon félterpesz-állásba, kezét tegye tarkójára. Testével körözzön 6-6 kört egyik-másik irányba, felváltva. Időtartalma 1-2 perc. Segíti a puffadt belsők újrarendeződését.

Gyógytorna az egészségi állapot és a teljesítőképesség függvényében végezhető. Ha a beteg gyenge, akkor célszerű csak a térdemelést elvégeznie 6-10 alkalommal, felváltva.

b) Masszázstorna

A masszázstorna lényegében egy ősi kínai betegség-megelőzési öngyógyító eljárás, amely az akupunktúrás meridiánok stimulálásán alapul. Mivel a mozgás jellegéből adódóan összetett, ezért egy mozgás-sorozat általában két meridián egyidejű stimulálására alkalmas. Belsőszervi problémák esetében (lásd: akupresszúra) elsősorban a gyomor (St), másodsorban a lép (Sp), a vese (K) és a húgyhólyag (Ub) meridiánok kezelése vezet általában eredményre.

Bevezető gyakorlat: a meridiánok előkészítése érdekében, a beteg üljön le a földre, hátát görbítse meg, kezével fogja meg a térdét. Ezt követően dőljön hátra és hintázzon a hátán előre-hátra legalább 30 mp-ig. A hintázás befejeztével a beteg a lábait tegye keresztbe és fogja meg lábujjait. A gyakorlatot többször – legalább 5 percen keresztül – kell megismételni. A gyakorlat lényegében a különleges (GV és CV) meridiánok stimulálásának is tekinthető.

Gyomor-lép meridián-kettős stimulálása: a beteg álljon szembe a fallal (lehető legközelebb). Bal karját emelje fel minél magasabbra, és tenyerét szorítsa a falhoz. Jobb kezével fogja meg lábfejét szorosan, miközben combját szorítsa a falhoz. Fejét-nyakát hajtsa hátra annyira, hogy estének elülső része megfeszüljön. Maradjon így legalább 15 mp-ig, miközben vegyen kétszer mély lélegzetet. Váltott kézzel és lábbal legalább 6-szor ismételje meg a gyakorlatot.

Vese-hólyag meridián-kettős stimulálása: a beteg üljön le a földre kinyújtott lábbal és felfelé nyújtott lábujjakkal. A háta egyenes legyen. Nyújtsa karját feszes magas-tartásba és szívjon be mélyen levegőt és tartsa benn legalább 15 mp-ig. Fújja ki a levegőt, közben hajoljon előre és fogja meg lábujjait. Vegyen 3 mély lélegzetet, majd 6-szor ismételje meg a gyakorlatot.

Befejező gyakorlat: az ellazulás érdekében, a beteg feküdjön hanyatt, lábait nyissa kisterpeszbe, lábfejét fordítsa kifelé. Karjait nyújtsa ki tenyérrel felfelé. Fejét kissé felemelve nézzen felváltva lábfejeire. Lazításképp a fejét-nyakát időnként rázza meg kissé. A gyakorlatot 1 percig végezze, majd maradjon nyugton, kb. 5 percig lazítson, csukott szemmel.

c) Légzésgyakorlat

A megfelelő légző-gyakorlatok nemcsak az egészséges légzést segítik elő, hanem kedvező hatást gyakorolnak a hasizmok feszültségének csökkentéséhez, a bétartalom belső kiegyenlítő áramlásának elősegítését, illetve a tüdő alsó rekeszeiben a légcseré elősegítését. Terápiás célra a következő gyakorlatok javasolhatók:

Gyertyaláng fújása: a beteg vegyen egy – orron keresztül – mély lélegzetet, ezt követően tartson egy égő gyertyát szájamagasságban (szájtól kb. 15 cm-re), majd fújjon a láng felé gyengén úgy, hogy az ne aludjék ki. A gyakorlatot legalább tízszer célszerű elvégezni.

Üléses lélegzés: a beteg üljön törökülésben. Kezeit illessze bordáira, tartósan és mélyen szíva be a levegőt, tartsa 15-20 mp-ig, majd lassan eressze ki. Legalább 10-szer célszerű elvégezni.

Állásos lélegzés: a beteg álljon vigyázz-állásba és húzza be a hasát annyira, amennyire képes. Ebben a tartásban maradjon 15 mp-ig, majd a hasát engedje lazán és gyorsan előre. A gyakorlatot 10-szer ismételje meg.

A légzésgyakorlatokat napjában többször célszerű elvégezni. Különösen javallott a reggeli gyakorlat, és az esti lefekvés előtti gyakorlat. Kapcsolhatók a gyógytorna-gyakorlatokhoz is. Előnyös a nyitott ablak mellett vagy párologtatóval kezelt légtérben végezni.

d) Páros mozgás

A páros mozgás az egyik legrégebbi (és kölcsönös) gyógyítási eljárás, amelynek lényege, hogy a beteg egy partner segítségével végzi a gyakorlatokat, ezzel egyidejűleg a beteg is segíthet partnerének, hasonló problémái megoldásában. A partner ilyenkor ellenállást fejt ki a beteg mozgása ellen (nagyobb erő kifejtésre készítve), közreműködik a beteg egyensúlyának vagy testpozíciójának megtartásában, segítséget nyújt bizonyos testhelyzetek felvételéhez.

A páros mozgás egyik sajátossága, hogy a beteg és segítőtje egymással vagy azonos vagy egymással ellentétes fázisban (az összehangolódás és együttműködés erősítése érdekében), lassan (a sérülések megakadályozása érdekében) és koncentráltan (a mozgásokat tudatosan megtervezve) mozog. Olyan kölcsönös egymásra-hatással, hogy az legalább az erőtartalékuk negyedét igényelje (izom- és ízületek terhelése miatt). A beteg és partnere olyan mozgásokat végeznek, amelyek összességükben a teljes izomzatuk megmozgatását eredményezik. Ez a gyakorlat igen hatásos annak ellenére, hogy egy birkózás lassított felvételének tűnhet.

A sérülések elkerülése érdekében a páros mozgás előtt célszerű a helyszínt berendezni (pl.: szabadabbá tenni, a földön puha mozgáshelyet kialakítani), a kezét és körmöket úgy lekezelni, hogy azok ne okozhassanak sérülést (célszerű vastag kesztyűt használni). Fontos, hogy a segítő nyugodt legyen, és ne hagyja, hogy a küzdőszellem a terápia elfajulásához vezessen.

A páros mozgás részben alapját képezte az antik görög birkózás tanulásakor, de manapság is fellelhetők egyes motívumai a gyermekjátékoknál (pl.: vonatozás) vagy a testnevelés oktatásban (pl.: sőtörés, ördögkerekedés stb.). Nem lenne meglepő, ha a boszorkányok vagy táltosok „viaskodása” is egy hasonló látványt eredményező rituáléra vezethető vissza.

A tapasztalatok szerint ezt a módszert a masszázsnál leírt körülmények mellett célszerű alkalmazni. Különösen eredményes szélgörcsök esetében, és belső feszültségek tompítására. Figyelemmel arra, hogy egy kb. 20-30 perces páros mozgás jelentős erő kifejtést igényel ezért fogyókúrás segítőként, esti (alvászajvító) testedzéseként egyaránt javasolható.

7.2. Tartásterápia

A tartásterápia olyan célirányos testhelyzet-sorozat, amely valamely valamilyen testi vagy belső szervi rendellenesség okozta állapot javítására szolgál. Egy olyan testhelyzet-gyakorlat, amely a tartás-módosulás által kiváltott ingersorozatával hoz létre funkcióváltozást.

a) Alexander-technika

Bár az Alexander-technika kifejezetten tartáshibák korrigálására irányul, ugyanakkor különösen a stressz, a vastag-bélgyulladás, fokozott bélgáz-termelődés, IBS gyógyításában érdemi sikerek elérését teszi lehetővé. Ez a hatás abból adódik, hogy a tartási hibák gyakran eredményeznek olyan torzulásokat, amelyek kihatnak a belső szervek működésére. (pl.: huzamos idejű görnyedt ülés fokozottabb bélgáz-termelődést eredményezhet, mivel a tartáshiba akadályozhatja a béltraktusokban a béltartalom áthaladását, ezáltal kóros erjedéses folyamatok is kialakulhatnak a bélrendszerben).

Az Alexander-technika elsajátítása felkészült tanárt igényel, amely hazánkban még nehezen érhető el (kevés tanár, magas tanfolyam- és tanítási költségek). Az egyszerű ember számára is elérhető viszont a tükör, amely segítségével a beteg önmagában is tudatosíthatja tartási hibáit, valamint viszonylag rövid idő alatt kialakíthatja a számára minimális izomfeszültséget okozó, természetes és esztétikus tartási formát. A továbbiakban csak ezt a tartási formákat kell tudatosan fenntartani addig, amíg az megszokottá nem válik. Fontos megjegyezni, hogy a cél nem a szerepjátszás, hanem az elfelejtett (elhanyagolt) természetes testtartás újbóli felvétele.

b) Feldenkrais-módszer

A módszer lényege, hogy az oktató tudatosítja a beteg olyan mozgás- és tartáshibáit, amelyek akadályozhatják a szervezet működését, illetve fájdalomhoz, esetleg mozgásszervi és tartási elváltozásokhoz vezethetnek. Jelen esetben a cél az emésztési rendellenességet okozható vagy azokat elősegíthető testtartási problémák feltárása, tudatosítása és kiküszöbölése, de ez a módszer alkalmazható a bélműködésnek kedvező mozgás- és tartásformák begyakorlására is.

A kezelés során az oktató fekvé-ülve-térdelve végezhető lassú és egyszerű mozgásokra tanítja a beteget, amely mozgásokat az később – kellő kontroll mellett végzett begyakorlás után – a beteg maga is elvégezhet otthoni vagy egyéb más környezetben. A módszer eredményességét jellemzi, hogy gyakran tapasztalható az énkép és a közérzet javulása is.

c) Jóga

A jóga-gyakorlatok – amennyiben a beteg állapota azt lehetővé teszi – megfelelő ismeretekkel és ruganyossággal rendelkezve igen hasznos lehet a bélproblémái kezelésénél. A terapeuták napi 2-3 alkalommal, gyakorlatonként általában 1-2 percet tervezve, általában a következő gyakorlatokat tanácsolják elvégezni, úgymint:

- Vadzsraszana (nyújtó merevtartás);
- Ardha Matszjendaraszana (kifordulás);
- Sasankaszana (nyúlállás);
- Pascsimottanaszana (térd-homloktartás);
- Naukaszana (lebegőülés);
- Bhudzsangaszana (kobraállás);
- Dhanura-szana (íjjállás);

amelyek kiegészíthetők egyéb dinamikus-lazító gyakorlatokkal (pl.: lábkörzés, biciklizés, térdfelhúzás, gördülés oldalra-hátra felhúzott lábbal).

A tapasztalatok azt mutatják, hogy beteg állapotban jógázni csak bizonyos előgyakorlat esetén célszerű, ellenkező esetben a hatások kedvezőtlenek is lehetnek (pl.: hányinger, bélgörcsök stb.). A jóga hátránya, hogy megtanulása huzamosabb időt és kitartást igényel, ezért érdemi alkalmazása feltételezi a gyakorlatot, ami elengedhetetlen az érdemi öngyógyításhoz.

d) Tai-chi

A tai-chi besorolása nehéz, mivel egyaránt tekinthető relaxációs módszernek, meditációs harcművészetnek, de ellazító-nyugtató testmozgás-terápiának is. A tapasztalatok alapján a tai-chi viszonylag nagy erőfeszítés nélkül megmozgatja az izmokat, ízületeket és ínszalagokat, valamint a kiváltott mozgások erősítik a beleket is (beállítják annak tónusát, javítva ezzel a működést és az anyagcserét).

Figyelemmel arra, hogy a tai-chi mintegy 108 alap-mozdulatból áll, ezért e keretek között túlzott terjedelmet igényelne ezek részletezése, ugyanis az elsajátításához legkedvezőbb a társas gyakorlás. A terápia előnye viszont, hogy művelése nem korhoz kötött, sőt a korlátozott egészségi állapot sem jelent általános akadályt. Mivel a mozgássorozat elsajátítása (elvégzése) is koncentrációt igényel, ezért segít a kellemetlen gondolatok elűzésében is.

VIII. fejezet: Hidroterápia

A hidroterápia lényege: a víz bevonása gyógyítás folyamatába, amely történhet borogatás, zuhany és fürdő formájában. A víz terápiás hatása a hőmérsékletével, hőkapacitásával és áramlásával összefüggő hatásaival és az így kiváltott ellazító-nyugtató érzéssel érvényesül. Gyermeknél, idősebbeknél és szívbetegeknél a hideg vizes kezelés ne alkalmazzunk!

8.1. Borogatás

A borogatás lényege: adott testrész hőmérsékletének megváltoztatása gyógyítási célból vagy állapotjavítás érdekében (fájdalom-, gyulladás-, láz csökkentése, keringésjavítás, tisztulás, lehülés megakadályozása). IBS és gyulladásos jellegű bél-megbetegedések gyógyításakor elsősorban a görcsök csillapításnál és a közérzet javításánál nyújthat segítséget.

a) Keresztkötések

A keresztkötés nem tekinthető kardinális terápiának, ugyanakkor egyes esetekben meglepően kedvező hatásokat lehet vele elérni. Hatékonyság lényegesen javítható aromaterápiás kombinációval vagy herbárium-főzetek alkalmazásával (pl.: szénavirág, kamilla).

Hideg keresztkötés: lázas érzettel járó emésztési zavarok és székrekedés esetén alkalmazható, a mellkastól csípőig terjedő kötéssel a következők szerint: hideg vízbe mártott lepedőt csavarjunk ki és tekerjük a test köré. Erre száraz lepedő kerüljön, majd meleg takaró. A betegen addig legyen fenn a kötés, ameddig a lepedő ki nem szárad. Ha a beteg borzong a kötésben, akkor inkább tekintsünk el az alkalmazásától. Célszerű a lábak melegen tartásáról külön gondoskodni (melegvizes palack, takaró). Kötés levételét kövesse a testfelület lemosása langyos vízzel, majd letörlése száraz törülközővel.

Befedő meleg kötés: hasfájással járó emésztési zavarok esetén alkalmazható, amely általában melegvizes palack vagy meleg vízbe mártott és kicsavart borogatás felhelyezésével és melegkötéses rögzítésével történhet. A módszer jól alkalmazható fájdalom tompítására. Figyelem! Vakbélgyulladásos eredetű problémák esetén a fájdalom nem csökken, hanem fokozódhat is. Ilyen esetben azonnal orvoshoz kell fordulni!

b) Pakolás

A borogatás egyik speciális változata, amely valamely hőtároló anyag – a kezelendő testtájra történő- felhelyezésén alapul. Jelen esetben ez lehet meleg törülköző, hópalack, felmelegített sót (vagy homokot, babot stb. tartalmazó zacskó) stb. Fontos, hogy a felhelyezett borogató elég meleg, de veszély nélkül viselhető legyen. Közvetlenül evés előtt vagy után javasolható.

c) Kneipp-féle borogatás

A Kneipp-féle borogatás azon alapult, hogy a hideg víz a bőr ereit összehúzza, miközben meleget von el a testtől, ezáltal a megfelelő szerveket intenzívebb működésre készíti. A bőr ereinek kitágulásával ellentétes reakció lép fel, kellemes meleg önti el a kezelt részt, vagyis a változást okozhat bizonyos testfolyamatokban. E kúrák látványosak, érzelmileg hatásosak.

Mezítláb járás: elsősorban a szervezet erősítésére, bélmozgás fokozására ajánlható. Tartási problémák kezelésénél előnyös. Célszerű a lakásban legfeljebb vékony zokniban közlekedni.

Harmatos fűben járás: a mezítláb járás sajátos változata, amelyet tavasztól ősziig és főleg a hajnali órákban javasolható. A terápia ideje legfeljebb 5-10 perc legyen.

Vízben járás: a mezítláb járásos terápia speciális változata. A művelet ne haladja meg a 2-3 percet. Erőteljesebb formája a hóban járás, amelyre csak frissen esett hó alkalmas. Ennek időtartama sem lehet több mint 5 perc.

Hasborogatás: meleg borogatás a hasra, szénavirág-főzettel.

Haspakolás: meleg vízben áztatott majd kipréselt szénavirágot tartalmazó zacskó felhelyezése a hasra, majd dunsztkötés kialakítása.

8.2 Fürdőkúra

A fürdőkúra lényege azon a feltevésen alapult, hogy fürdés közben – a víz hőmérsékletével, áramlásával, ellenállásával és testsúly-érzetcsökkentő hatásával, sajátos közegében történő mozgási lehetőségekkel – a legváltozatosabb ingert és erőfeszítést lehet kiváltani.

a) Melegvizes fürdő

IBS, ideges bél, gyomorideg esetén eredményesen alkalmazható, mivel a meleg vízben az izmok jobban ellazulnak, az erek kitágulnak és a megélnékült vérkeringés és a kedvezőbb oxigén-ellátás, ami az esetleges kezdődő bélgyulladás gyógyulását is elősegíti. A fellépő verejtékezés elősegíti a salakanyagok ürülését is. A fürdő hőmérséklete lehetőleg 35-38 °C körül legyen, de ne haladja meg a 40 °C-ot. Puffadás esetén a fürdő alatt jelentősebb bélgáz-eresztésre is lehet számítani. A fürdő hatékonysága aromaterápiával fokozható.

b) Váltott ülőfürdő

Székrekedés esetén gyakran eredményes, de otthoni körülmények közötti alkalmazását gátolja, hogy komolyabb felszerelést igényel (két, ülőkével ellátott kád). A kezelés lényege, hogy az egyik kádat forró (kb. 38-42 °C), a másik kádat pedig hideg (15-20 °C) vízzel töltik fel. A beteg 3-4 percig először a hasig érő meleg vízben ül, miközben a lába a hideg vízben tartja. Ezt követően 1-2 percig a hideg vízbe ül át és a lábát a meleg vízben tartja. A művelet sokszor megismételhető, bár a tapasztalat szerint 5-8 ciklus elegendő.

c) Kneipp-féle vízkúra

A Kneipp-kúra a hidroterápia más terápiás eljárásokkal kombinált sajátos változata. A gyulladásszerű bélmegebetegedések esetében több kezelés is javasolható.

Rendszeres vízivás: a bélműködés fokozása érdekében óránként egy-két korty víz fogyasztása. A víz természetesen helyettesíthető gyógyteával, gyógyvízzel vagy elektrolittal stb.

Combzuhany: Zuhanyozás a saroknál kezdődik és innen haladunk lassan felfelé a farpofáig (kb. 1 perc). Itt rövid ideig (kb. 1 percig) kitartva lehetővé tesszük, hogy a víz a teljes alsó végtagon egyenletesen lefolyjon. Ugyanezt megismételjük a másik lábon is. Ezt követően a zuhanyozást megismételjük a végtagok elülső felületén is, ahol a lábujjaktól kezdve felfelé a lágyékig haladva zuhanyozunk. Befejezésül a lágyéket és a farpofákat még egyszer lezuhanyozzuk. A zuhanyozási idő 3-5 perc, lehetőleg hűvös vízzel (14-18 °C között).

Ülőfürdő: gyomorgödörig érő hűvös (16-20 °C közötti) vízben, ülőhelyzetben megmártózni 10-20 másodpercig. Célszerű reggel, a felkelés után végezni.

d) Úszás

Az úszás lényegében mozgásterápiával összekapcsolt hidroterápiának is tekinthető, amely a víz hőhatásán, és a felhajtóerő hatására jelentős könnyebbséggel végrehajtható mozgás együttes kedvező hatásán alapul. Az úszásra csak a stabilabb lábadozási szakaszban (fertőzés esetén pedig csak a kórokozók kiürülését követően) kerülhet csak sor.

Tapasztalatok alapján legkedvezőbb hatású a hát- és mellúszás, valamint a hát- és gyorsúszás (esetleg pillangózás) amennyiben azokra váltakozva (3-5 percenként váltással) kerül sor. A folyamatos úszás időtartamát célszerű legalább 30 percre növelni. A tempózáskor nem az erőfeszítés nagysága (úszás gyorsasága) a fontos, hanem a hosszú távú kitartás elérése. Bélbetegségben küszködőknél általában a 22-28 °C körüli víz tekinthető megfelelőnek.

e) Agyagfürdő-kúra

A megfelelő összetételű és tisztaságú agyag fizikai-kémiai sajátosságaiból adódóan kiválóan alkalmas a hidroterápia és a masszázsterápia összekapcsolására. Az agyag sűrűsége, folyósága – a jelentős vízfelvevő képessége és kolloidkémiai jellemzői miatt – széles határok között módosítható, vagyis „iszappakolástól sárfürdőig” alkalmazható. Összetétele szerint döntő mértékben vas- mangán- magnézium- és kalcium-tartalmú alumínium-szilikát, mikroelem-tartalma is kedvező, baktériumölő hatással is rendelkezik. Természetesen nem tartalmazhat szerves anyagokat és szennyeződések. Gyógycélokra csak mesterségesen szűrt és ülepített, valamint csíráatlanított agyag alkalmazható.

Tapasztalatok alapján a meleg agyagfürdő-kúra (de még a hideg agyagpakolás is) hatékony lehet bélhurut és vastagbél-gyulladás esetén, segíthet a betegséghez kapcsolódó pszichikai érzékenység kezelésében is. A kúra kiegészítő hatása a bőrfelület tisztulásában és az esetleges gyulladások csökkentésében is megnyilvánul. A hatékony agyagkúra időtartama legalább 1-2 óra, de legalább 10-15 alkalom szükséges a tartós eredményesség eléréséhez.

f) Élővizes fürdőkúra

Fürdőkúrázáshoz jó hatású lehet a fürdésre alkalmas élővíz is. Különösen akkor, ha az iszapja is jól hasznosítható (pakolásra, bedörzsölésre). Gyakorlatomban eddig a dunapataji Szelidi-tó nyújtotta a legkedvezőbb komplex hatást. Átlagosnál melegebb és selymesen sós-szikes vize, megfelelő hatású iszapja, nyugodt-csendes és természethez közeli környezete, szabad fürdőzés lehetősége... mindez ideális az IBS okozta feszültségek és zavarok csendesítéséhez.

IX. Fejezet: AV terápia

Az AV (audio-vizuális) terápia lényegében a hallási és látási ingerek által kiváltott hatásokat alkalmazza a gyógyítás folyamatában, talán az egyik legősibb gyógyító-eljárásnak tekinthető. Modern formájában először az oktatás és ergonómia területén terjedt el, kifejezetten a tanulás hatékonyságát, munkakörülmények javítását, valamint a gyakorlás és munkavégzés során fellépő kellemetlen érzések és fáradtság csökkentését, hangulat javítását célozva meg.

9.1. Audio-terápia

A hang, hangzás stb. gyógyító hatása már régóta ismert (sámándob, zene, ének, ima, fohász, ráolvasás stb.), de alkalmazása a nyugati kultúrájú orvoslás előre törésével háttérbe szorult, bár az utóbbi időkben egyre terjed természetes gyógymódok reneszánszával. A hangterápia lényege, hogy a test szervei érzékelik a rezgéseket, ezek hatására, mintegy befolyásolva az emberi test idegi és fizikai állapotát, módosíthatják egyes szervek működését.

a) Természetes hangterápia

Az IBS és idegi-gyulladásos jellegű bél-betegek gondozásánál a természetes hangok jótékony és nyugtató hatásúak, különösen:

- *a csend*: ideges, szédüléssel, hányingeres vagy a lázas időszakban;
- *a lassú ritmusú zajok*: általában (óra ketyegése, dobolás, esőcseppek hullása);
- *a monoton zajok*: nyugtató, meditáló, altató (falióra, metronóm, tenger morajlása);
- *a természet hangjai*: nyugtató, vizualizáló (erdők-mezők hangja, vízcsobogás).

A zajok (különösen a háttérzajok) esetében fontos, hogy ne vonja el a beteg figyelmét, ne tartalmazzon olyan elemeket, amely ismeretlensége vagy zavaró asszociációk miatt felesleges idegfeszültséget okozhat, vagy megtöri a meditációt. Célszerű olyan helyiségben végezni, ahonnan kizárhatók a zavaró hangok (pl.: külső hang, beszélgetés, csöngetés, kopogás).

b) Szöveges hangterápia

Az előbbi terápia sajátos változata, amikor a beteg olyan hangfelvételt hallgat, amelyik a figyelmét a tartósan elvonja a betegségről és egyúttal élményt is nyújt (pl.: mese, előadás, felolvasás, kabaré, istentisztelet stb.). Ilyenkor igen fontos az információ érthetősége, a megfelelő hangerő, hangszín és hangirány beállítása. Mindez erőteljesen függ a beteg szokásaitól és a terápiás környezet jellemzőitől. Igen fontos a közölt információk tartalmi-érzelmi-hangulati jellemzői is, mivel azok érdemileg befolyásolhatják a terápiás hatás érvényesülését. Tapasztalatok szerint ez a terápia fontos lehet egyedülálló vagy magányos beteg megfelelő komfortérzetének kialakításában, érzelmi-hangulati állapotának javításában.

c) Mantra

A Mantra – hinduista felfogásban – egy gyógyító és meditatív hatással bíró szent kifejezés vagy hangcsoport, amely rezgésével és vibráló hatásával segíthet megváltoztatni a test fizikai és tudati állapotát. A hozzáférhető hazai szakirodalom igen felületesen tárgyalja a mantrák lényegét és hatását, különösen a hangképzés magasságát és időtartamát érintően, holott éppen ezek azok az alapvető jellemzők, amelyek a hatást kiváltják.

A Mantra hatékony alkalmazása – magyar kultúrkörben – csak megfelelő ismeret és gyakorlat esetén lehet eredményes. Bélproblémák esetében a hinduista hagyomány a LAM, VAM és RAM hangcsoport kimondását tartja hatékonynak úgy, hogy LAMMMMM ... stb. Olyan hangmagasságon, hogy Mantra a kiejtéskor a gyógyítandó szerv mintegy „berezonáljon”. Ez a feltétele annak, hogy a beteg szervben vérbőség alakuljon ki, és a nedvkeringés felgyorsuljon.

A mantrák sajátos változatának tekinthetők a különböző mondókák, rigmusok varázsszavak és ráolvasások is, amelyek egy ősi hitvilágon alapuló gyógyítás vagy mágia maradványai.

d) Zeneterápia

Pszichikai alapú bélproblémák esetében a nyugtató jellegű zeneterápia hatékonysága nem kérdőjelezhető meg. Figyelemmel arra, hogy zene élvezete erőteljesen egyéni ízlésfüggő, ezért inkább csak általános szempontok meghatározása célszerű.

A beteg nyugtatására vagy fájdalmának csökkentésére célszerű lassú és andalító harmonikus hanghatásokat választani, különösen ügyelve a basszus-hangzás erőteljesebb visszafogására (mivel ez rezgéstartományában és intenzitásában irritáló hatású lehet a belső szervi idegvégződésekre, és a fájdalmat erősítheti), valamint a túlzottan magas hangok visszafogása is célszerű (mivel ezek a fájdalomérzet tompulása ellen hatnak).

Amennyiben lehetséges, célszerű az audio-terápia során kellemes élményekhez kapcsolódó zenei vagy természetet idéző hangfelvételeket felhasználni, a lehetőség szerinti (az érthetőséget még nem zavaró) legkisebb hangerő és csökkentett megvilágítás mellett.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a zene-terápia igen hatékony lehet a beteg pszichikai állapotának javításában, illetve a megfelelő komfortérzetének kialakításában.

9.2. Látvány-terápia

A látványok (fények, színek, ábrák, képek, szimbólumok stb.) testi-lelki-szellemi állapotot és hangulatot befolyásoló hatása már régóta ismert. Nemcsak rítusok, szertartások, ceremóniák és befolyásolások fontos eleme, de eredményesen alkalmazhatók érzelmek és viszonyulások módosítására is. Ezért ez az eljárás kedvezően hasznosítható az IBS és idegi eredetű szervi problémákat fenntartó stressz és szorongás feloldásánál, betegség-érzet tompításánál.

a) Színterápia

A fényterápia kedvező hatása akár otthoni körülmények között is tapasztalható, bár bizonyos eszközök beszerzését (színes izzó vagy fényszűrő, esetleg nagyobb színes felületek) igényli. IBS és emésztési problémák esetében az alábbi színek használata javasolható.

Infravörös: hősugárzás, amely a hasi részre koncentrálna felmelegedést okoz.

Narancssárga: a felfúvódást, bélgörcsöt enyhíti, gyomorműködést serkenti, élénkít.

Zöld: bélidegességet nyugtató, lelki egyensúlyt erősít, fájdalomcsökkentő, fertőtlenítő.

Türkizkék: bélidegességet nyugtató, láz- és gyulladáscsökkentő, stressz-oldó, hűvösérzet.

A színek alkalmazhatók háttérszínként (pl.: falfelület, megvilágítás, takaró, ruházat, függöny stb.) amely szín-pszichológiailag hat a szervezetre. Sugározhatók a beteg területre (pl.: színes fényel) színgyógyászatiilag, amikor a fény közvetlen hatást vált ki a beteg szervnél. Házi módszernél elsősorban a szín-pszichológiai hatás érvényesítése javasolható.

A fény erőssége ugyancsak hatóképes. Idegi-pszichikai alapú bélrendszeri problémák esetén a túlzott pszichikai megterhelést okozó erős vagy változó intenzitású megvilágítás zavaró.

A színterápia speciális válfaja – az elismertségi problémákkal küszködő – színes folyadék vagy élelmiszer fogyasztására koncentráló terápia. A szín-pszichológiai és esztétikai megfontolások e téren is eredményesek lehetnek, de a hatékonyság erőteljesen egyénfüggő.

b) Vizuális terápia

A vizuális terápia lényege olyan látványok befogadása, amelyek a beteg hangulatát javítják, a betegségről elvonják figyelmét, tartalmi-érzelmi-hangulati hatásában elősegítik gyógyulását. A vizuális terápia módszer és eszköz-rendszerében igen széles közzé, mert beletartozhat az olvasás, álló vagy mozgó képek megtekintése, de a nonfiguratív animációt is tartalmazza.

Általánosságban megfelelő terápiás hatás érhető el a közvetlen környezet berendezésével és csinosításával (az általános alaphangulat meghatározása érdekében), érdeklődést kiváltó (ezért a betegségről a figyelmet elterelő) könyvek olvasásával és képek-filmek stb. megnézésével, meditatív-nyugtató alkotások szemlélésével, stb. Tágabb értelemben ide tartozik a közvetlen környezettel (pl.: kert), az öltözködéssel, viselkedéssel, társasággal stb. kapcsolatos vizuális élmények is, sőt a beteg magáról kialakított „énképe” is.

A vizuális terápia speciálisabb vonulata a képzeletben-fantáziában kialakított egyéni-szellemi környezet megteremtése, amely beállítódottságtól függően jelentősen kihathat a beteg szellemi-fizikai állapotára is. A képzelet tudatos irányításával belső a vizuális környezet módosítható, vagyis tudatosan kiválthatók olyan hatások, amelyek a terápia eredményességét meghatározzák (pl.: kimutatható, hogy a nyugodt-meditatív környezet elképzelése az idegrendszert nyugtatja, vidám szituáció fantáziálása a hangulatot javítja).

c) Mandala-terápia

A vizuális terápia speciális esete a Mandala-terápia, amely mind vizuális terápiának (ha csak passzív meditációra alkalmazzák), mind alkotás-terápiának tekinthető (ha a beteg maga készíti el a saját mandaláját). A mandala lényegében egy kijelölt körterületen belüli képzőművészeti alkotás, amely forma- és színvilágával, illetve dinamikájával és kompozíciójával nem konkrét ábrázolást, hanem belső lelki állapotot kíván kifejezni. Hatékonysága nem egyértelmű, de valószínű, hogy lelki és idegi alapú bélproblémák esetében megnyugtató lehet.

d) Feng-shui

A Feng-shui (jelentése: szél-víz) eredete 3 ezer évre vezethető vissza. Az elrendezés ősi kínai művészete, amely feladatának tekinti megtalálni a legkedvezőbb elhelyezést, berendezését és küllemet az ember által használt létesítményeknek. A geopátiás védekezés olyan kínai megfelelőjének tekinthető, amely holisztikus szemléleten alapul. Amely, egybefoglalja a geofizikai jellemzőket (terepjellemező, klíma, elektromágneses mező), asztrális jelenségeket, (év-, nap- és holdciklusok, csillagmozgás) az ember pszichoszomatikus történéseivel, esztétikájával és harmóniájával.

A Feng-shui szerint, segítségével az élet minősége jobbá tehető, megőrizhető és növelhető otthoni és munkahelyi körülmények között az életerő, a boldogság és a harmónia, valamint lehetőséget ad arra is, hogy a világ összefüggéseit megértsük vagy legalább átérezzük.

A Feng-shui szerint, segítségével harmonikus állapotba hozható a beteg személy fizikai-kémiai-pszichikai környezetének energiái, ezáltal könnyebbé válhat a mindennapi élet élményeinek megélése, csökkenhet a stressz, amely az IBS és bélidegesség egyik fő oka. A Feng-shui elsajátítása – megfelelő szakkönyvekből – egy átlagos műveltségű beteg számára nem okoz különösebb nehézséget, sőt az ilyenfajta önképzés előnyös is lehet a pihentetés időszakában. De Feng-shui tanácsadók felkérése... már meggondolandó. Ugyanis a Feng-shui világképe, életfilozófiája és esztétikai felfogása a keleti kultúrkörhöz illeszkedik, ezért egzotikussága, divat- és státuszjellege nagyobb befolyással bírhat, mind a tényleges hatásai. A beteg tudata alatti kulturális hagyományai pedig időnként idegen-érzetet eredményezhetnek.

A valóság az, hogy minden népnek megvan a saját hagyományain alapuló „Feng-shui”-ja, amely a saját kultúrkörben vitathatatlanul mindig a legeredményesebb, ezért a legkedvezőbb hatás a beteg saját népi-kulturális bázisán érhető el. Sajnálatos módon jelenlegi társadalmi-politikai környezet nem a saját kultúra ápolását, hanem inkább az idegen és divatos kultúrák felületes és szelektív átvételét értékeli. Ennek tudható, hogy a magyar hagyományokhoz illeszkedő komplex-ökológiai *Életfa-építkezés* szinte ismeretlen a nagyközönség előtt.

e) Zen-kertek

A Zen-kert lényegében a zen buddhisták szabadtéri meditációjának háttere, amely esztétikai és kertépítési sajátosságai miatt az utóbbi időben egyre divatosabbá válik. E kert esetében is hasonló probléma adódik, mint a Feng-shui esetében, mert egy idegen kultúrkörben az érvényesülési hatása más, kevésbé hatékony és inkább divatjellegű, de semmi esetre nem képes azt nyújtani, mint a saját keleti kultúrkör népeinek körében. Különösen élesen jelentkezik az illesztetlenség, ha a kert és az azt befogadó-csatlakozó építmények közötti összhang (sem hagyományában, sem kultúrkörileg, sem esztétikailag) nem biztosított, mert ebben az esetben ellentétek által kiváltott diszharmonia épphogy a belső idegi feszültségeket erősítheti és kedvezőtlen komfortérzést is eredményezhet, nem szólva az éghajlati különbségekből adódó kertfenntartási nehézségekről, növénytelepítési gondokról.

A zen-kert helyett kedvezőbb hatás érhető el a saját kultúrkör tapasztalatain és hagyományain alapuló kert kialakításával, különösen akkor, ha a kert gondozásában a beteg maga is aktívan részt vehet. Példaként szolgálhatnak erre a különböző magyar tájegységeken évszázadok során kialakult paraszti kúriákban felhalmozott tapasztalatok.

X. Fejezet: Önkifejező tréningek

Az önkifejező tréningek közös jellemzője, hogy olyan érzések kifejezését segíti elő, amelyek szavakban vagy tettekben történő felszabadítása nehézséget okoz (túl mélyen vannak, túl bonyolultak, vélt vagy valós érdekeket sérthet, szégyenérzetet vagy megalázkodást eredményezne, stb.) és amelyek elfojtása lelki, sőt szervi problémákat is eredményezhet.

10.1. Alkotás-terápiák

Az alkotás-terápiák különösen az idegi-lelki problémákon (stressz) alapuló IBS és hasonló bél-megbetegedések gyógyításánál lehet eredményes, de segítséget nyújthat a más idegi-lelki okok miatt kialakult feszült idegállapot oldására is. Ebből adódóan sok szakirodalom nem önállóan, hanem a pszichoterápiák keretében tárgyalja.

a) Zene-kifejezéses terápia

A zene-kifejezéses terápia lényege az zenei kifejezésmód keretében történő rögtönzött alkotás, amely képzettségi szinttől függően az egyszerű zajkeltéstől a művészi értéket is képviselő improvizációig terjedhet. Ugyanakkor terápiás értéke nem a keltett hangzás minőségétől, hanem az önkifejezés őszinteségétől függ.

Talán az egyik legősibb terápiás módszernek tekinthető, amely különösen fiatalok (vagy valamilyen korlátozásban szenvedők) esetében hatékony. Az igényes terápia szakképzett zene-terapeuta segítségét és megfelelő hangkeltő eszközöket igényel. Ennek ellenére az eljárás otthoni öngyógyító változata is igen hatékony módszer az idegesség levezetésére, hangulatjavításra (dobolás, csengettyűzés stb.).

b) Pszichodráma-terápia

A pszichodráma-terápia lényege, hogy egy terapeuta irányítása mellett a résztvevők egymás életéből vett szerepeket játszanak el felváltva. Ebből adódóan – mivel a belső korlátozások jelentősen lecsökkennek szerepjátszáskor – sokkal szabadabban képesek megnyilvánulni, mint a saját életükben és személyükben. Mivel a drámajátszás során erős érzelmek és felkavaró konfliktushelyzetek tárulhatnak fel, ezért fontos a terapeuta felkészültsége és határozottsága. Azért is, mert segítségével a belső konfliktusok gyökerei is pontosabban behatárolhatók, és a beteg számára megvilágíthatja az elfedett probléma lényegét.

A pszichodráma enyhébb formája otthoni környezetben is művelhető (nem igényli szakember segítségét), például: otthoni szerepek játékos felcserélése, vagy egy személyben egy konkrét szituáció feldolgozása párbeszédese megoldással (ahol mindegyik szereplő ugyanaz a személy). Ez a megoldás segítséget nyújthat – felkészíthet – a várható konfliktushelyzet megoldására (pl.: a következő napi tárgyalás lejátszása a lehetséges helyzetekre felkészülve).

c) Egyéb alkotásterápiák

Mivel az alkotásterápiák lényegében azonos célokat szolgálnak, legfeljebb kifejezési módjuk különbözhetnek, ezért nem indokolt részletezésük. Az egyéb alkotás-terápiái megoldások lehetnek: irodalmi (regényírás, versírás stb.); képzőművészeti (festészet, szobrászat, video, grafika, fényképezés stb.), iparművészeti (korongozás, hímzés stb.), műszaki (modellezés, barkácsolás stb.) vagy kollekciós (gyűjtés, rendszerezés stb.) jellegű, amelyek közös jellemzője nem a másolás, hanem egy saját elképzelésű, az egyéniséget és a belső konfliktust kifejező alkotás létrehozása. Az alkotásterápia gyakran kellemes-hasznos elfoglaltságot és kikapcsolódást, lelki katarzist és sikerélményt is eredményez, ami már eleve terápiás értékkel bír a pszichikai problémákkal kapcsolatos IBS-szerű megbetegedések gyógyításánál.

10.2. Pszicho-tréningek

A pszicho-tréningek olyan elkülönülő gyógyítási módokat foglalnak magukba, amelyek célja a beteg fizikai-biológiai állapotának befolyásolása a pszichikai behatások alkalmazásával.

a) Pszichoterápia

A terápia alapja a problémák kibeszélése, vagyis a mindennapi nehézségek feldolgozásának egyik természetesnek tűnő, de társadalmilag nehezen realizálható módja. A pszichoterápia akkor is segíthet, ha túl nagyok vagy bonyolultak a problémák. A beteg ilyenkor feltárhatja tapasztalatait, érzelmeit, segítséget kaphat, hogy megértse a saját és mások problémáit. A terápiát csak pszichológiai végzettségű szakképzett és tapasztalt személy végezheti. Otthoni egyszerűsített változata lehet a tükör előtti kibeszélés, önmagunknak történő „beolvasás”.

b) Autogén tréning

Az autogén tréning lényegében olyan szellemi gyakorlat-csoport, amelynek célja a stressz csökkentése és a test gyógyító folyamatainak elősegítése. A tapasztalatok szerint a tréning különösen vastagbélgyulladás, IBS, bélhurutok és fekélyek esetén némi eredményt mutat.

A tréning alapvetően három (fekvő, karosszékben heverő vagy egyszerűen ülő) autogén testhelyzetben végezhető. Bármely testhelyzetet is vesz fel a beteg, a szemet be kell csukni és békés-kellemes dologra kell gondolnia. Bélproblémák esetén javasolható alapgyakorlatok:

- *elnehezülési gyakorlat*, a ráhangolódás érdekében;
- *gyomorgyakorlat* a hasi melegség érzésére, illetve
- *melegségi gyakorlat*, amely a végtagok melegségét tudatosítja.

A gyakorlatok lényege: olyan mondatok csendes ismétlése, amelyek az elérendő érzet kiváltására irányulnak. Később kiegészülhetnek speciális, célzott gyakorlatokkal, amelyek konkrét kellemetlen érzésektől való megszabadulást céloz meg.

A tréning megkezdése előtt a beteg megismerésén túlmenően a terapeuta megtanítja a beteget az alapvető autogén testhelyzetekre. Kellemes és csökkentett világítású környezetben célszerű gyakorolni. Fontos, hogy a beteg időnként beszámoljon tapasztalatairól (célszerű, ha naplóban is rögzíti), hogy a változások egyértelműsíthetők legyenek. A tapasztalatok kiértékelése után következhet újabb speciális gyakorlatok bevezetése.

A gyakorlat ideje: kezdetben 2-5 perc legyen, amely később akár 15-20 percre is kibővíthető. Célszerű, ha naponta legalább 3 alkalommal elvégezhető (amennyiben ez nem lehetséges, akkor legalább az esti elalvás előtt hasznos elvégezni).

A terápia veszélytelen, de – állítólag – zöldhályogban, szívbetegségben szenvedők esetében kerülendő. Hét évesnél fiatalabbak, alacsony intelligenciájú vagy szórt figyelmű személyek esetében az eredmények erősen kétségesek. Bonyolult, drága és időigényes módszer. Ennek egyszerűbb otthoni változata – a hasonló Autoszuggesztió – majd’ ennyire hatékony.

XI. Fejezet: Hipnotikus gyógyítás

A hipnotikus gyógyítás lényege, hogy a betegség gyógyítását a beteg tudati állapotába mintegy tudatosan beavatkozva, és az így kiváltott lelki-testi hatások eredményeként kívánja elérni, illetve a betegséghez kapcsolódó kedvezőtlen tüneteket csökkenteni. Fontos megjegyezni, hogy a hipnotikus gyógyítás, illetve az önhipnózis tréning levezetése szakképzett és gyakorlattal rendelkező terapeutát igényel, sőt a betegségtől függően indokolt a szakképzett orvos jelenléte (vagy javallatának előzetes beszerzése) is.

11.1. Hipnotikus eljárások

Az ilyen gyógyítás pszichikailag terheltek, érzelmileg labilis, mélyen elfojtott érzelmekkel küzdők, vagy alacsony intelligenciájú személyek esetében veszélyeket rejthetnek. Ugyanis, az ilyen betegek könnyen elveszthetik realitás-érzetüket, esetleg indokolt esetben sem fordulnak orvoshoz, ami által az állapotuk tovább rosszabbodhat.

a) Hipnoterápia

A tapasztalatok szerint a hipnózis – arra fogékony betegnél – igen kedvező eredményességgel képes az IBS-t, az idegi alapú bélgyulladásokat, hurut- és fekélyeket gyógyítani. Figyelemmel arra, hogy hipnózist csak szakképzett személy végezhet, az ilyen kezelések nem tartoznak a természetgyógyászok illetékességi körébe, így e terápia részletezésétől eltekintek.

b) Autoszugesztio

A hipnoterápia egy egyszerű és önállóan is végezhető változata, amelynek lényege, hogy a beteg pozitív megerősítést sugalló mondatok ismétlésével a negatív gondolatokat mintegy kimossa az elméjéből. A gyakorlatokat célszerű fekvé és lehetőleg reggel (ébredés után) és este (elalvás előtt) elvégezni. A kulcsmondatok ismétlésére gyakorlatilag nincs szabály, de a tapasztalat alapján célszerű, ha a beteg azt csukott szemmel és magában ismételteti.

IBS és bélproblémák esetén ismételtetésre javasolható mondatok:

- hasfájás esetén: „Már múlik.” (közben a beteg a fájó területet gyorsan dörzsölgesse);
- idegesség esetén: „Nyugodt vagyok” (közben a beteg fekdjön mozdulatlanul);
- éhségérzet esetén: „A sok evés árt” (közben igyon egy kevés vizet);
- hasmenéses székelési inger esetén: „Még tovább bírom”
(és csak ha már nehéz visszatartani, akkor menjen a beteg WC-re);
- naponta többször: „Minden nap, minden tekintetben, egyre jobban vagyok” .

Önhipnózis előtt indokolt kikérni a terapeuta véleményét. A terapeuta feladata, hogy megállapítsa a beteg önszugesztio alkalmasságát, megtanítsa a gyakorlatok elvégzésére.

Aki idegenkedik a hipnózis és a szugesztio gondolatától, annak nem érdemes e módszerrel foglalkozni. Ugyancsak elvetendő a módszer alkalmazása elmeproblémákkal küszködők, érzelmileg labilis vagy mélyen elfojtott érzelmekkel küzdők esetében. Az ilyen betegek könnyen elveszthetik realitásérzetüket (nem ügyelve a veszélyre figyelmeztető jelekre, abban bízva, hogy e módszerrel problémájukat megoldódik), miáltal állapotuk rosszabbodhat.

11.2. Önkontroll eljárások

Az önkontroll eljárások viszonylag egyszerű és könnyen elsajátítható önfejlesztő módszerek. Segítségükkel elérhető, hogy a beteg képes legyen szellemi energiáit a gyógyulása érdekében minél hatékonyabban mozgósítani. Ezáltal – ahogy hirdetik – sikeresebben oldhatják meg más problémáikat, önbizalmuk erősödhet, szellemi képességeiket hatékonyabban kihasználhatják.

a) Pozitív gondolkodás

A pozitív gondolkodás lényege a problémák érzelmi feldolgozását elősegítő olyan hozzáállás kialakítása, amely a helyzetek előnyösebb eredményeire vagy a lehetséges elhárítási folyamatokra koncentrálva csökkenti a negatív élmények érvényesülését. Sokak szerint serkenti az immunrendszert, csökkenti a stresszt és a fájdalmat. Önszuggesztív hatásához hasonlóan segíthet abban, hogy jobb legyen a közérzet és a hangulat még akkor is, ha a fizikai állapot lényegesen nem változik. Ennek megfelelően idegi alapú bélbetegségek gyógyításánál gyakran eredményesség is tapasztalható. De ha ez a gondolkodás túlságosan eluralkodna, akkor reális veszélyként jelentkezhet a problémák elhanyagolása, és a bajok fokozódása.

b) Agykontroll

Az agykontroll lényegében az önhipnózis terápiai és a dinamikus jellegű meditációk és a célirányos vizuálterápia sajátosságait magába foglaló olyan komplex olyan módszer, amely az emberi értelem akaratlagos kontrollját kívánja megvalósítani. Jellegéből adódóan elsősorban idegi-pszichikai alapú problémák leküzdésében jelenthet segítséget. Ezért, IBS és más stressz-alapú bél-megbetegedések esetén hatásosnak hirdetett módszer.

A módszer otthoni környezetben alkalmazható egyik legfontosabb eszköze az irányított relaxáció. Avagy a lazítás, ami szinte néhány próbálkozással már elsajátítható. A relaxálást célszerű fekvé vagy legalább egy kényelmes fotelben ülve elvégezni. A tekintetet felfelé, a szemmagasságtól kb. 45 fokos szögben egy előre kiválasztott pontra kell irányítani, amely pont a háttértől élesen elkülönüljön. A pontot addig kell nézni, amíg a szemhéj elnehezedik. Ekkor a szem lecsukható, a tekintet (csukott szemmel) már tetszés szerinti helyzetbe hozható.

Ezt követően kerülhet sor az izmok ellazítására, amely egy mély sóhajtással kezdődik, majd ellazítjuk a szemkörnyéki izmokat és – mintegy képzelve, hogy ez az ellazulás kiterjed az egész testre – az ellazulást a teljes testre és az összes végtagra kiterjesztjük.

A gyakorlat szerint ez egy tudatos irányítással kellő hatékonysággal elősegíthető, pl.: lépésről lépésre végiggondolva és magunkban is kimondva:

„Ellazul a fejem tetején a bőr... Ellazul a homlokom... Ellazul a szemhéjam...
Ellazul az arcom... Ellazul a nyakam... Ellazul a vállam...
Ellazul a karom... Ellazul a kezem... Ellazul a mellkasom kívül és belül egyaránt...
Ellazul a hasam kívül és belül egyaránt... Ellazul a combom...
Ellazul a lábszáram... Ellazul a lábfejem... Ellazulnak a beleim...
Csökken a feszültség a szívem környékén...
Minden fokozatosan elcsendesedik bennem.”

Ha a feszültség nem oldódott fel teljesen, akkor az előzőekben részletezettek szerint érdemes végiglazítani testet akár kétszer, háromszor is.

Ezt követően képzeljük el részletesen és érzékletesen... egy kellemes helyet, mintha magunk is ott lennénk. Figyeljük meg, hogy mit látunk, hallunk, érzünk. Bármit elképzelhetünk, mert az a fontos, hogy érzékletesen éljük bele magunkat a szituációba, mintha valóban ott lennénk a számunkra nyugalmat árasztó helyen. Ezt a dinamikus relaxáció kb. 30 percen át tartson.

Ezután gondolatban számoljunk visszafelé 50-től lassan, egyesével. Eközben a számokat is képzeljük magunk elé. Néhány mély sóhajtás segít a további ellazulásban. A visszaszámolás vége felé térjünk vissza az éber állapotba, miközben a következőket mondjuk magunkban:

Három. Hamarosan véget ér a számolás.

Kettő. Következőre kinyitom a szemem, ébernek, frissnek, egészségesnek érzem magam.

Egy: Szem kinyílik.

Most felpattanok. Jobban érzem magam mint korábban.”

Az egy és most szavaknál a kimondottakat meg is tesszük.

Az agykontroll lehetőségei természetesen bővebbek, amelyeket viszonylag könnyen el lehet sajátítani. Ugyanakkor óvakodni kell a túlzott önbizalomtól, mert csökkentheti a természetes veszélyérzetünket, ami akár az indokolt orvosi beavatkozás elhárításához is vezethet.

Befejezés

Hely és idő hiányában természetesen nincs lehetőség az összes természetes terápiás lehetőség bemutatására. Ezért, elsősorban azok kerültek e kötetbe, amelyek gyakorlása nem igényel speciális felszerelést, nem költségigényes, otthoni környezetben önállóan is végezhető, esetleg érdekességükből vagy újszerűségükből adódóan megismerésre ösztönözhet.

Ugyanakkor, azokat a terápiákat is meg kellett – legalább néhány észrevétellel – említeni, amelyekkel nem célszerű, vagy nem ajánlatos otthoni körülmények között kísérletezgetni.

Amennyiben a javasoltak közül egyik lehetőséget sem kívánná kipróbálni, vagy valamelyik eljárás mellett dönteni, az sem katasztrófa. Tegye azt, amit orvosa javasol, vagy kérje ki terapeutája véleményét, tartsa be gyógyítója utasításait... és jobbulást kívánunk!

De ha figyelmesen elolvassa a leírtakat és némelyik módszert kipróbálja, esetleg érdeklődését felkeltve további ismeretek megszerzésére ösztönzi Önt... akkor sok érdekes élményben lesz része. Fogadja meg tanácsunkat, és bizonyára javulást fog tapasztalni. Ha csak annyit értünk el, hogy némely ötlet mosolyra fakasztotta – már megérte!

És, amíg magunkba nézünk és kísérletezgetünk... közben gondolkodhatunk, meditálhatunk, és tanulhatunk. Segíthetünk önmagunkon és másokon. Kapcsolatokat alakíthatunk ki és közös programokon vehetünk részt. Vagyis átélhetjük mindazt, amit már kezdünk elfelejteni, és ami mindinkább hiányzik rohanó életünkből.

----- Lezárva 2006. december 30-án