

Az integrál orvoslás – integral medical, medication – az orvoslás legújabb, legmodernebb irányzatát jelenti. Az integrál kifejezést a hasonló nevű filozófiai és pszichológiai irányzatoktól származtatja. Alapelve szerint az orvoslás célja, hogy mindazon ismereteket befogadja és alkalmazza, melyek a betegek gyógyulását, az egészség megőrzését és a betegségek megelőzését elősegítik. E cél érdekében nem tesz különbséget a keleti és a nyugati, hagyományos és természetgyógyászati módszerek között. Meggyőződése, hogy az emberiség egységes genetikai állományú, és nincsenek fajtánként alkalmazható gyógyászati eljárások. Támogatja az Egészségügyi Világszervezet állásfoglalását, mely szerint: „A XXI. század az integratív orvoslás évszázada lesz, mert az orvoslás egységes egészet alkot, akár konvencionális, akár nem konvencionális szempontból segíti a beteg gyógyulását (WHO 1996/2003).

A korábbiakban áttekintettük az általánosan és a fogászatban is alkalmazható méregtelenítési módszereket és a szervezet „nehézfémmentesítését”. Ez utóbbi kapcsán elsősorban az amalgámtömésekből származó higany, valamint a levegőszennyezésből származó ólom, kadmium ún. „kivezetéséről”, a szervezetből való eltávolításáról beszéltünk. Ez a méregtelenítési folyamat viszonylag hosszú, 3-7 hónap. Ez alatt az idő alatt nemcsak a gyógyszerek, a táplálékkiegészítők rendszeres szedése, hanem a táplálkozás átalakítása is fontos. Ennek általános szempontjait már említettük, de a terápiás táplálkozásról vagy „a gyógyító evésről” még nem esett szó. Most ezeket tekintjük át, a távol-keleti táplálkozástan ajánlatait a méregtelenítésre, valamint egy rendkívül fontos nyomelem, a szelén különleges szerepét.

A szájüreg speciális „szervdiétája”

Mivel a keleti belgyógyászat szerint a gyomor/lép/hasnyálmirigy funkciós körhöz tartozik a szájüreg, ennek a szervrendszernek a diétája nemcsak a méregtelenítést és a nehézfém-kivezetést segíti, hanem jótékony hatással van az emésztőrendszerre és a tápcsatorna első szakaszát képviselő szájüregre is. A szervdiéta segítségével szabályozhatjuk a bélrendszer sav-

bázis egyensúlyát, a bélnyálkahártya bakteriális és gombás összetételét (gondoljunk a szinte népbetegségnek vagy civilizációs betegségnek tekinthető candidatúlszaporulat, az ún. candidiázis problémájára). Elősegíthetjük a bélnyálkahártya regenerációját, megszüntethetjük a hasmenéses/szorulósos tüneteket, a krónikus haspuffadást, és mintegy „mellékhatásként” hathatunk a szájüregben lezajló folyamatokra is. Ilyenek például a szájüregi gyulladások, a krónikus ínyvérzés, az ínySORVADÁS, a fogmedri csontfelszívódás, a foglazulás.

– be kell látnunk, hogy évszázadokkal – megelőzte a nyugati orvoslás táplálkozástudományát, és úgy tűnik, még manapság is előnyben van. Tapasztalatokon és megfigyeléseken alapuló megállapításait egyre-másra igazolják a legújabb vizsgálatok. Nézzük, mit mondanak a keletiek az étkezésről. Fontos az étkezések rendszeres időpontjának betartása. Nem szabad rendszertelenül enni, és akkor se, ha nem vagyunk éhesek. Fő szabályok:

- rendszeresen étkezzünk,
- egy alkalommal ne együnk túl sokat, tegyük össze a két öklünket: ez a felső határ,

Méregtele a fogászatban/2



- a táplálékot alaposan rágjuk meg – az ún. „lassú rágás tana”,
- a főétkezések mindig valamilyen meleg folyadék vezesse be – leves, tea,
- kerüljük a késő esti vagy éjjeli evést,
- a túl kevés és a túl sok táplálék is gyengíti az emésztőrendszer energiáját,
- az étkezéshez ülünk le, és ne olvassunk közben,
- idegesség, aggodás, diét közben enni puffadáshoz, émelygéshez, gyomorfájdalomhoz vezet,
- először a húsfélét együk meg, majd a szénhidrátok következzenek,
- kerüljük a cukrot, az élesztőt, a tömény szeszes italokat,
- a főétkezések után sétáljunk egyet – az ún. „ezer lépés tana”.

Gyomorerősítő élelmiszerek

A gyomor működése az egész bélrendszer szempontjából kulcsfontosságú, nemcsak azért, mert központi elhelyezkedésű, hanem a keleti belgyógyászati funkciójából eredően is; működésbeli párjával, a lép/hasnyálmirigy szervekkel, vagy inkább funkciókkal együtt, az egész emésztés szabályozásában, a táplálék lebontásában és a béltartalom mozgatásának irányításában vesz részt. Mik azok az élelmiszerek, melyek a gyomrot és ezen keresztül az egész emésztést „erősítik”:

Távol-keleti táplálkozástan

Ma már a nyugati orvoslás is elismeri – amit az ókori görögök is hangoztattak –, hogy az elfogyasztott étlem jellegétől függ a bélrendszer egészsége és harmonikus működése. Egyes felmérések szerint a betegségek 80-90%-a (!) megelőzhető lenne az egészséges táplálkozással. A keleti táplálkozástan

- BIOLÓGIAI FOGORVOSLÁS

köles, édesburgonya, tök, csicseriborsó, uborka, burgonya, rizs, spenót, alma, sárgabarack, cseresznye, datolya, szőlő, őszibarack, körte, málna, szamóca, dió, bányahús, sertéshús, marhahús, medvecukor, borsmentatea, gyömbértea, édesköménytea.

(A táplálékok listája természetesen sokkal bővebb, itt csak a mi éghajlati övünkben elérhetőket szerepeltetjük.)

Gyomorerősítő illóolajok

nítés

Az illóolajok a keleti gyógyászatban fontos szerepet töltenek be. Ital-, ételadalékként, belélegzésre, bedörzsölésre is ajánlják azokat: *kömény, koriander, édeskömény, gyömbér, borsmenta,*

krónikus hasmenés-gyomorfájdalom: friss gyömbér, fekete és fehér bors, fokhagyma, gesztenye, pisztácia, datolya, csillagánizs, sárga mustár, édeskömény, szerecsendió, fahéj,

gyomorfekély: fűszerezett ételek, fekete bors, csili, alkohol kerülése, sok káposzta, káposztalé, édes kömény, burgonyalé fogyasztása.

A lép-hasnyálmirigy erősítése

Mielőtt az orvostudományban kissé jártasak felkapnák a fejüket, előlegezzük meg a bizalmat a kissé régebbi eredetű kínai orvostudománynak. Valóban szokatlan a lép mint szerv szerepeltetése az emésztőrendszerrel, de a nyugati orvoslás jelenleg is csak tapogatózik a lép mibenlétét illetően. Egyszerűbb lesz a megértés, ha a lép funkciójába bele vesszük a hasnyálmirigyet és annak funkcióit is.

A lép/gyomor funkciók kör a kínai öt elem tan szerint a föld elemhez tartozik. Ennek az elemnek az íze az édes. Ha valaki nagyon vágyódik az édesség után, vagy ellenkezőleg, viszolyog tőle, mindkettő a lép (hasnyálmirigy) gyengeségét jelzi. A lép/hasnyálmirigy energiáját három tényező csökkenti:

- a hideg ételek, italok (jeges, jégkockás italok, fagyaltok kerülendők),
- a túl sok nyers étel („a lép a szárazságot kedveli, a túl sok hidegtől és nyerstől elvizenyösödik”),
- az ételeket enyhén pároljuk,
- a túl sok édesség kerülendő.

Erősítő élelmiszerek

köles, édesburgonya, árpa, rizs, hajdina, sárga-, őszibarack, citrom, datolya, dió, szőlő, körte, szilva, málna, füge, licsi, marhahús, csirke-, sertéshús, gomba, makréla, szardínia,



A SUNORANGE február



ELŐADÁSOK, FOGLALKOZÁSOK, KÉPZÉSEK A KELETI – NYUGATI INTEGRÁCIÓ SZELLEMEBEN

Programjaink az Ashramban:

The Secret Club, a titkok helye... – febr. 22., péntek 17.30–20 h – vezeti; Kékesi Attila – Aaron Deeksha – csütörtökön 18-21 h, vezeti Fitos Mónika és Varga László

Dorogi Andrea foglalkozásai:

Luna jóga – hétfő 19–21 h, kedd 18–20 h

Hatha jóga – péntek 07–08.30 h

Hatha – Luna jóga – kedd 15.30–17.30 h

T. Ozorák Zsuzsanna foglalkozásai:

Kismamajóga – péntek 09–10.30 h

Kisbabás jóga – péntek 11–12.30 h

Nagybabás jóga – péntek 13–14 h

Pálmai Rebeka foglalkozásai:

Gyermekjóga – csüt. 15.30–16.30 h

Kriya – Prana jóga – csüt. 16.30–17.30 h

Csi-kung – szombat 10–11 h

Jövő generációja – gyerekprogramok:

Tánc-lánc kreativitást fejlesztő program – csüt.

16.30–17.30 h vezeti Harsányi Ildikó

Vizuális-kreatív festés, vizuális kommunikáció

– kedd 15.30–17.30 h vezeti Huminilowich Vanda festőművész-tanár

Párhuzamos foglalkozások szülőknek és gyerekeknek egy időben; KREATÍV FESTÉS – HATHA-LUNA JÓGA ÉS TÁNC-LÁNC – KRIYA JÓGA

Szalonprogramok, előadás-sorozatok:

Dr. Batta Attila – Az univerzum törvényei; a szabad akarat, a teremtés, az emberiség léte, a múlt és a jövő – febr. 20., szerda 18–20 h

Gánti Bence – Integrálsz pszichológia – a Ken Wilber modell – febr. 28., csüt. 19.30 – 21.30 h

A fenti ismeretterjesztő előadásokon a részvétel ingyenes, a SUNORANGE felajánlása.

A „Természetgyógyász Magazin szakértői klubja”

– febr. 13., szerda 18–20 h, zártkörű rendezvény.

Jobb agyféltekés rajzterápia – febr. 2–5. (bejelentkezés: 06-20-262-8397)

BIO-KÖR – Az egészség atmoszférája, minden kedden 18-20h – vezeti: Dr. Karácsony Ferenc

Első kézből; A Pianto csodája – Robert Melchior a SUNORANGE-ban, workshop orvosok és gyógyítók részére – febr. 9., szombat 10–17 h (bejelentkezés: 06-30-360-9528)

Februári „ON-LINE GLOBÁLIS meditáció” febr. 8.-án, pénteken 20 h a „SUNORANGE-hálón” – AARON vezetésével, előtte Istenes Emilia „szakrális körtánca”; 18–20 h. Meditációregisztráció: a www.sunorange.hu/on-line oldalon.

Februári „ON-LINE GLOBÁLIS meditáció”

febr. 8.-án, pénteken 20 h a „SUNORANGE-hálón” – AARON vezetésével, előtte Istenes Emilia „szakrális körtánca”; 18–20 h. Meditációregisztráció: a www.sunorange.hu/on-line oldalon.

Kiállítások:

Istenes Emilia selyemfestmény- és vízen festett képeinek kiállítása

SUNORANGE – HOGY LEGYEN JOBB A VILÁG...

Budapest XI., Badacsonyi u. 9.
bejelentkezés a (06-1) 209-2205
és 06-30-984-4400 telefonszámokon
és info@sunorange.hu

www.sunorange.hu
www.sunorengeshome.com

mogyoróhagyma, sárga-, fehérrépa, zeller, kukorica, csicsereborsó, gesztenye, tök, uborka, borsó, spenót, zöldbab, cékla, petrezselyem, vörshagyma, fokhagyma, kapor, articsóka, torma, mustár, csalán, kömény, fahéj, szerecsendió, gyömbér, ginszeng, bors, tengeri moszat, kék-zöld alga, kagyló, gyömbértea, ginszengtea, zeller- és petrezselyemtea.

Erősítő illóolajok

késérő narancs, édeskömény, gyömbér, citromfű, mirha, levendula, bergamott, teafa, eukaliptusz, rozmaring.

A lép vérképző és erősítő funkciójára ható ételek

Minden zöld – klorofillban gazdag – étel, petrezselyem, cékla, füge, licsi, sárgabarack, halak, tengeri moszat, kék-zöld alga, csalán.

Hasnyálmirigy-betegségek

Feladat a hasnyálmirigy erősítése és a nyers ételek kerülése;

- meleg, száraz ételek, tilos a nyers zöldség,
- zsírmentes diéta,
- feldolgozott, konzervált élelmiszerek kerülése,
- tilos: tej, tejtermék, cukor, mogyoró, búza, élesztő, paradicsom (a paradicsomlé, ketchup is), sör, kávé.

A vércukorszintet csökkentő ételek

Köles, kelbimbó, hajdina, articsóka, uborka, fokhagyma, zöldbab, vörshagyma, szójabab, tengeri moszat, algák.

Alapelveként leszögezhető, hogy a gyomor/lép/hasnyálmirigy erősítő táplálkozás mindenkinek csak hasznos lehet. Hiszen „túl erős léppel, hasnyálmirigyvel” senki sem rendelkezik. Ráadásul ha a távol-keleti étkezési tanácsokat betartjuk, soha sem fogunk súlyproblémákkal küszködni.

A szelén nyomelem központi szerepe

A szerves kötésben lévő szelén az egyik legfontosabb, a nehézfémeket és a szabad gyököket hatástalanítani képes vegyület. A szabad gyököket a tumorok kialakulásában és az öregedés folyamatában játszott szerepük

miatt egyre intenzívebben vizsgálják. A nehézfémek hatástalanításakor a higany által blokkolt fehérjék S-H csoportjaihoz szelén kötődik, visszaállítva az eredeti állapotot. (A nehézfémek a sejtmembrán glutationperoxidáz Se-szintjét csökkentik, a S-H kémiai kötéshez való nagyobb affinitásuk miatt.) Mivel Közép-Európa szelénben is szegény terület (Magyarországon a talaj és a felszíni vizek szelénkoncentrációja a világon az egyik legalacsonyabb), az itt élő populáció a táplálékkal nem jut elegendő szelénhez. Ez nehézfém-mérgezéseket és más, szelénhiány következtében kialakuló betegséget okozhat. Nagyon sok betegség, elsősorban a



krónikus kórképek, gyógyítható lenne csupán szelénadagolással. Annak ellenére, hogy az Egészségügyi Világszervezet a kilencvenes években közzétette egy nemzetközi vizsgálatorozat eredményeit és annak alapján megfogalmazott ajánlásait, ezek beépülése az orvosi praxisba, terápiákba még nem történt meg. Az ajánlások szerint a szelén nemcsak a nehézfém-mérgetelenítésben elsőrendű fontosságú, hanem az allergia, a vérkeringési betegségek, a rák megelőzés, mindenfajta toxikus állapot, az elhízás, a sebgyógyulás, a májbetegségek, a reuma és ízületi betegségek kezelésében is. A visszaérkező jelzések szerint az orvosok és a természetgyógyászok (!) elenyésző része ajánlja a fenti betegségekben a szelént, mint nyomelem-terápiát. Nézzük összefoglalva azokat a bizonyított hatásokat, melyeket a szelén a szervezetben kifejt.

A szelén nyomelem hatásai*

- az öregedési folyamatokat lassítja,
- a sejtkárosodásokat csökkenti,
- a rákos betegségek iránti hajlandóságot csökkenti,
- véd a rákkeltő anyagokkal, környezeti mérgekkel, radioaktív sugarakkal szemben,
- közömbösíti a sejtmérgeket,
- méregtelenít a nehézfémektől (higany, kadmium, ólom),

A szelén és az E-vitamin hatása a fémekre

	szelén	E-vitamin
kadmium	++++	+
anorganikus higany	+++	+
metil-higany	++++	++
ezüst	+	++++
ólom	+	++++
tallium, ón	+++	-

- csökkenti a „civilizációs betegségek” káros hatásait,
- csökkenti a magas vérnyomás és az érmezesedés kockázatát,
- gátolja a zsírsavak oxidatív szétesését,
- segít elhárítani a szabad gyökök támadását (dohányzás, élelmiszer-ipari konzerváló- és adalékanyagok, gyógyszerlebomlás),
- védi a fehérjét az oxidációtól,
- fokozza a vitamintranszportot a sejtfalon keresztül,
- csökkenti a helytelen táplálkozás okozta terhelést,
- erősíti és védi a májat,
- reuma és ízületi degeneratív betegségek kezelésében nélkülözhetetlen,
- immunstimuláló hatása van,
- az immunrendszeri antitestképződést támogatja,
- az allergizáló hatást csökkenti.

(* - a WHO felkérésére 13 országban lefolytatott vizsgálatok alapján)

A fogorvosok és a szelénhiány

A fogorvosok – a svéd biztosító orvos szakértői csoportja által lefolytatott vizsgálatok alapján (1987) – a különösen veszélyeztetettek kategóriájába tartoznak. Agykérgük és agyalapi mirigyük 7-9-szer magasabb koncentrációban tartalmazza a higanyt, mint az átlaglakosságé. Ez elsősorban annak „köszönhető”, hogy az amalgámkeverőből felszálló higany és a tömések cseréjekor a páciens szájából sprayhatás formájában kikérülő amalgámreszelék és amalgámgőz folyamatosan telíti a rendelőben szétterülő nehézfémfelhőt, nagyságrendekkel túllépve a megengedhető küszöbértéket. A belélegzés ellen a szájaszkok is csak 12-25%-os védelmet jelentenek. Célszerű lenne minden fogorvosnak évente kétszer 1-1 hónapos szelénkúrát tartania (200µg/nap), a munkahelyi ártalom csökkentésére. Ez utóbbi mondat azonban szinte mindenkire vonatkozik.

● Dr. Csiszár Róbert

A cikksorozat korábbi számai a www.biodent.hu honlapon olvashatók.

Élelmiszerek szeléntartalma (µg/100g)

• Vaj	146	• Zeller	140
• Búzacsira	111	• Karalábé	160
• Búzaliszt	53	• Spárga	960
• Búzakorpa	63	• Barányhús	30
• Árpa	18	• Disznóhús	42
• Bab	36	• Homár	104
• Sörélesztő	91	• Osztriga	49
• Sör	19	• Tonhal	60
• Szójaliszt	30	• Lazac	40
• Szójabab	11	• Tőkehal	30
• Fehérrépa	27	• Édesvízi halak	130
• Fokhagyma	25	• Tintahal	300
• Tojás	16	• Almaecet	89
• Gomba	13	• Sajt	8