

A sorozattal a biológiai fogorvoslás teljes területét szeretnénk bemutatni, részletesen kitérve az egyes tudományterületekre, az alternatív orvoslás kapcsolódási pontjaira, a legújabb diagnosztikus és terápiás ismeretekre. Célunk, hogy az érdeklődő olvasók és a szakemberek is pontos információkhoz jussanak, akár munkájukhoz, akár személyes problémájuk megoldásához várnak segítséget.

A méregtelenítés a tápanyag bevitel-feldolgozás-beépítés-mobilizálás-kiválasztás anyagcsere-folyamatainak optimalizált módszertana, tágabb értelemben minden olyan eljárás idesorolható, mellyel befolyásolható a szervezetbe jutó, azt „terhelő”, mérgező anyagok mennyisége. Napjainkban a le- és kivezető módszerek, az ún. konstitucionális kezelések az általános orvosi terápia alapfeltételeivé válnak, és az erősen differenciált orvosi világban

- kissé módosítva - naponta bukkannak fel, mint a legújabb, leghatásosabb módszerek, más és más neven.

Ismertebb méregtelenítő kúrák

Minden kúrában közös, hogy alkalmas a szervezetben lerakódott terhelő vagy mérgező anyagok mobilizálására és kiürítésére. A mérgező anyagok eredhetnek:

- az élelmiszerekből (tartósítószer, növényvédő szerek, adalékanyagok stb.),

Komplementer

- Kneipp-kúra (borogatások, lemosások és pakolások vízkúraszerű alkalmazása),
- bőrizgató eljárások (pl. részleges mustárfürdő, hólyaghúzó anyagok hisztaminszerű hatása: cantharida, capsicum stb.).

Buchinger-Lütznér-féle gyógyböjt

Európa-szerte az egyik legismertebb modern intenzív böjtkúra. Áthangolja a szervezet működését egy ún. „belsőenergia-programra”. A csökkent bevitel miatt az emésztőrend-

Méregtelei módszerek 2.



mind a technikai, mind a gyógyszeres kezeléseket kiegészítik. A méregtelenítés divatos fogalomvá vált, de valódi tartalma sokszor elvész az ajánlatok, hirdetések dömpingjében. Nehezen tudjuk elkülöníteni, mire van valójában szükségünk és mi felesleges, az egyes hatástani magyarázatok és terápiás javaslatok is nehezen követhetők. Nem mindegy, ha már muszáj, vagy ha az egészségünk fenntartása miatt végezzük a méregtelenítést. Az egyes méregtelenítési módszerek a biológiai fogorvoslás terápiás területének is lényeges részét képezik. Az előző cikkben leírt diéta és böjt után általános képet igyekszünk adni a különböző alpméregtelenítési eljárásokról, melyek

- az emésztési diszfunkció révén keletkező erjedéssel bomlástermékekből,
- a diszbakteriózis útján a bélbaktériumok és gombák által termelt toxinokból,
- gyógyszerek bomlástermékeiből,
- direkt mérgező anyagok alkotórészeiből.

A méregtelenítés során a szervezetben lezajló pozitív változások az alkotórészek (metabolitok) kiáramlásával függnek össze.

Diaforetikus eljárások – bőrlégzés és izzadás

- mozgásterápia,
- szauna, infrasauna és melegterápiás eljárások,

szert nyugalmi állapotba kerül, a kiválasztás fokozódik, a belső tápanyagraktárak mobilizálódnak. A böjt időtartama 2-4 hét. A kezelés öt pontban foglalható össze:

1. intenzív diéta, gyógyböjt és teljes értékű táplálkozás, gyógyteák (orvosi székfű, édeskömény, citromfű), zöldséglé, ásványvíz, kevés gyümölcsle, a dohányzás, az alkohol, a kávé, az édességek elhagyása, bélrendszer tisztítás (glaubersó, keserűsó), napi 2-3 l folyadék, a böjt után a táplálkozást tudományosan felépítő étrend alkalmazása;
2. mozgásterápia, edzésprogramok, légzőgyakorlatok, masszáz, vízkúra;

3. kiegészítő természetes gyógymódok, pl. májpakolás;
4. pszichoterápia, a szokások újraértékelése, „lelki méregtelenítés”, „sajátélményterápia”;
5. egészségkép kialakítása, alkotói tevékenységek tanulása, a megtanult terápiai beépítése a kezelés utáni időszakba, átvezetés a teljes értékű táplálkozásra.

Javasolt: túlsúly, reumás betegségek, arthritis, magas vérnyomás, szív- és keringési betegségek esetén.

nítési

Mayr-kúra

F. X. Mayr osztrák orvos lépcsőzetes rendszerű kúrája a bélműködés és a szervezet „salaktalanítására”. A kúrát képzett orvosok irányítják, és ők határozzák meg a szükséges fokozatot. A kúra része minden esetben a speciális diagnosztika és hasi masszázis, melyet naponta végeznek. Fokozatok:

1. Gyógyteakúra – gyógyteák és zöldség-leves lé alkotta napi menü, beöntés és keserűs hashajtás, manuális hasi kezelések, 2 hét.
2. Tej-zsemle kúra – az előbbi kiegészül szikkasztott zsemle alapos megrágásával+friss, nyers tej, 2 hét.
3. Az előbbi kettő utáni „felépítő étrend”, speciális receptúra szerinti reformétrend.

Javasolt: emésztőrendszer krónikus betegségei, fekélyek, máj-, epe-, hasnyálmirigy-betegségek, általános salaktalanítás.

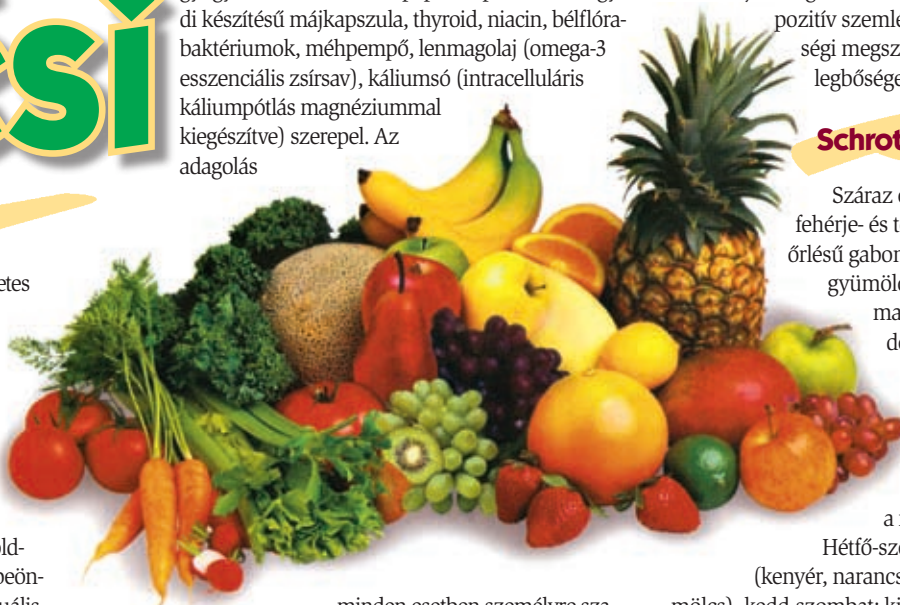
Moermann–Breuss-kúra

Kezelve fázisban lévő daganatbetegek biológiai kezelésére alkalmazott első kúra egyike. Speciális gyógyteákat és préselt zöldségeket fogyasztanak a betegek, 21, illetve 42 napon keresztül. A folyadékbevitel csak 1 naponta, intenzív fizikai munka mellett.

Gerson-terápia

A dr. Max Gersonról – német bel- és ideggyógyász – elnevezett méregtelenítő módszer és terá-

piás rendszer számos betegség gyógyítására alkalmas a korábban felsorolt indikációk közül – még a tuberkulotikus betegek kezelésére is. A legtöbb tapasztalat mégis a daganatos betegek kezelésével kapcsolatban gyűlt össze. Egyrészt azért, mert ezeknél a betegeknél megvan a kellő elszántság a következetes alkalmazáshoz, másrészt mert a katabolikus fázisban lévő betegeknél is eredményesen alkalmazható. A terápia az óránként frissen préselt – „biomódszerrel” természetett – zöldség- és gyümölcslevek fogyasztására épül. Fő jellemzői: növényi szénhidrátokban, káliumban gazdag, fehérjében, zsiradékokban, nátriumban szegény. A gyógyszerelésben: sósav-pepszin, pancreatin, egyedi készítésű májkapszula, thyroïd, niacin, bélfőrabaktériumok, méhpempő, lenmagolaj (omega-3 esszenciális zsírsav), káliumsó (intracelluláris káliumpótlás magnéziummal kiegészítve) szerepel. Az



minden esetben személyre szabott. Jellemzők még: a bélrendszer tisztítása, másnaponta hashajtással, speciális, kávé beöntés a máj-biotranszformáció serkentésére, az epeürítés kiváltására, a bélfalkiválasztás fokozására és a fájdalom csillapítására (!). Az újabb kutatások a terápiát kiegészítették halolajjal (hasonló hatású, mint a lenmagolaj), Aloe verával (az immunstimuláns hatás miatt), és a daganatsejtek biokémiai folyamataihoz igazított magas dózisu vitamin- és nyomelempótlással. A Gerson-terápia során a betegek átmenetileg sem éhezhetnek. Időtartama 1-3 év, 6 hetente rendszeres laborkontrollal.

Hay-féle választó étrend

Magas szénhidrát-tartalmú ételek és magas fehérjetartalmú ételek azonos étkezés alkalmával nem fogyaszthatók együtt, csak külön-külön, kiegészítve zöldséggel, salátával, gyümölcsökkel (a gyomorsav-kiválasztás gátolja a szénhidrátemésztést és kórosan elnyújtott emésztési folyamatot eredményez). Egy étkezés alkalmával a fehérje vagy a szénhidrát mennyisége maximum 30% lehet.

Javasolt: vesegyulladás, reumatizmus, szívbetegségek, diabétesz, emésztési zavarok, ekcéma esetén.

Shelton–Diamond-féle étrend

Az egészségfenntartás és a fogyás alapja az emésztés és a felszívódás hatékonysága. Kerülni kell a fehérjék és a szénhidrátok együttes fogyasztását. Nem javasolja a húsokat, a tejet, a tejtermékeket, a cukrot és a mesterségesen kezelt élelmiszereket. Fontos a gyümölcsfogyasztás (de csak délelőtt és csak egyfajta), a zöldségek, az olajos magvak, a rendszeres testmozgás és a pozitív szemlélet. Az ételknél mennyiségi megszorítás nincs, a vacsora a legbőszégebb.

Schroth-féle étrend

Száraz és ivónapokkal váltott fehérje- és tojásmentes étrend, teljes őrlésű gabona kása-kenyér, aszalt gyümölcsök, datolya, füge, dió, magvak, korlátozott folyadékbevitel (gyógyteák, zöldséglé, zöldségfőzet, író), meleg vizes borogatások. A heti kúra 3-4 hétig kell ismételn, majd áttérni a reformtáplálkozásra. Hétfő-szerda-péntek: száraznap (kenyér, narancs, citrom, aszalt gyümölcs), kedd-szombat: kis ivónap (kevés ebéd, du. 1 folyadék), csütörtök-vasárnap: nagy ivónap (kenyér, kompót egy liter „lé” egész nap). **Javasolt:** krónikus szív- és érrendszeri betegségek, diabétesz, köszvény, bőrbetegségek (akné, diatézisek, furunkulózis), testsúlycsökkentés.

Bircher–Benner-féle étrend

Napi háromszori étkezés, a főzés és a konzerválás káros, vegyszermentes növények, gyümölcs- és zöldséglevek, mogyoró, mandula, szója (az utóbbi három tejtávozata is), magok, hidegen sajtolt növényi olajok, méz, hagyma, fokhagyma, levegő, napfény. A só, a tengeri só és a sós fűszerek tilosak. **Javasolt:** súlycsökkentő, purin-anyagszerevar, köszvény, zsír- anyagcserezavar, esszenciális magas vérnyomás, székrekedés, mozgásszervi betegségek.

Vollwertkost – teljes értékű táplálkozás

Alapelve, hogy élettanilag értékes tápanyagokból ízletes és változatos étel készíthető.



Teljes őrlésű gabonák, zöldségek, gyümölcsök, tejtermékek, tojás. Hal és hús hetente 1-2-szer, az élelmiszerek 50-60%-a nyers, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, fontos a rágás, az optimális hőfok és az elegendő folyadékbevitel. Kerülni kell a tartósító-, színező- és állományjavító anyagokat. Az ételek „a földrajzi helyel” és az évszakkal összhangban legyenek.

Vegetárius táplálkozási formák

Fajtái: lakto, ovolakto, vegán, mazdaznan, ájurvédikus, jóga, Wearland, makrobiotikus stb. közül helyhiány miatt ez utóbbit emelnénk ki:

Okasawa-Kushi-féle makrobiotika, japán-kínai tradíciók adaptálása. Általános elv: 50-60% – gabona magvak, 5-10% – szárazföldi vagy tengeri zöldség (algák), 20-30% – helyi zöldség, 5-20% – hüvelyes és tengeri zöldség, magvak, gyümölcs. Csak kevés gyümölcsöt ajánl, és csak tengeri sót, a mézet, a finomított cukrot, a tejet tiltja.

Környezeti ártalmak a fogászat területén

Külső és belső, átmeneti és tartós szennyezések a szájüregen keresztül kerülhetnek a beteg szervezetébe. A szájüreg-nyelőcső-gyomorvékony- és vastagbél funkcionális szempontból is összefüggő egységet alkot, és minden szájüregbe kerülő anyag áthalad ezen a szervrendszeren. A kb. 7 méter hosszú tápcsatorna jelentős szerepet játszik a táplálékfelvételben, az energiabevitelben, az immunstátus fenntartásában.

A 1. táblázat – a teljesség igénye nélkül – mindazon anyagokat felsorolja, amelyeket a fogorvos, az orvos és a páciens a szájüregbe juttat. Ezek közül sok anyagot eredetileg csak a szájüregbe való használatra szántak. Mivel azonban átlagosan 30 másodpercenként nyelünk egyet,

elkerülhetetlen, hogy fogkrémek, öblítőoldatok vagy ecsetelt gyógyszerek a tápcsatornába jussanak. A fogkrémekből vizsgálatok szerint a gyerekek nagyobb mennyiséget nyelnek le, mint a felnőttek.

A fogpótlások hatásai

Ugyanez történik a fogpótlásokra használt és a tömőanyagok kopása által levált anyagrészekkel és az ezekből kipárolgó vagy kioldódó, esetleg galvanikus folyamatok következtében felszabaduló ionokkal is.

A főként Gramm-pozitív baktériumok ellen alkalmazott antibiotikumok a bélflórát nagyobb mértékben

károsítják, mint a Gramm-negatívok ellen alkalmazott anyagok. A gyakori antibiotikum-terápia csökkenti a fertőzésekkel szemben ellenállást és megeremti a krónikus betegségek előfeltételeit.

Fertőtlenítőszer a szájápolásban

A fertőtlenítőszer a száj- és bélflórát, valamint a nyálkahártyát egyaránt károsítja. Vegyi összetételük és hatásuk eltérő. Mivel a nyál hígítja és kiöblíti azokat, hatásuk a szájüregben behatárolt, de nyeléssel egy részük a tápcsatornába kerül. A klórhexidin például széles hatásspektrumú antibiotikum, mely olyan

szilárdan kötődik a fogakat és a fogínyt borító nyálkaréteghez (glykoprotein-réteg), hogy 0,2%-os oldatával végzett egyszeri, 30 másodpercig tartó öblítést követően az anyag még legalább 24 óráig kimutatható a nyálban és 12 óráig megtartja „baktériumölő” hatását. Nem szívódik fel, ezért végighalad a tápcsatornán. Használatok gyakran számolnak be emésztőszervi panaszokról.

Allergiás folyamatok

A fogorvos sokféle anyagot beépít a szájüregbe. Ezek közül elméletileg bármelyik allergiát okozhat. A



Profilaktikusan és terápiásan a szájüregbe kerülő anyagok, melyek a nyálkahártyát és a száj-, bélflórát károsíthatják:

gyógyszerek	pH-eltolódás savas irányba
antibiotikumok	főleg a Gramm + baktériumok ellen alkalmazottak
Kortizon származékok	
fertőtlenítők	
tenzidek	laurylszulfát (mosogatószer, fogkrémek stb.)
tisztítószemcsék	
konzerválószer	paraformaldehid, PHB-észterek (p-hidroxybenzoészav) stb.
enzimek	
színezékek	
ízesítőanyagok	illóolajak
emulgátorok	
stb.	

korábban ritkaságszámba menő egyedi esetek azonban egyre gyakoribbá váltak. A fejlett ipari országokban, az utóbbi években, folyamatosan romlott a lakosság egészségi állapota. Az egyre halmozódó allergiás esetek arról tanúskodnak, hogy szervezetünk immunrendszere meggyengült. Az ipari országokban elterjedt „természetellenes” étrend évtizedek óta komoly mértékben károsítja az ellenálló képességet, és ennek következményei egyre nagyobb problémát okoznak. A károsító folyamatok következményei lehetnek: a száj- és a bélflóra károsodása, a bélnyálkahártya károsodása, a bélnyálka-



hártya alatt elhelyezkedő, a felszívódásért és az immunitásért felelős szövetek károsodása.

Egyre több nyugati szerző szerint az elsődleges károsító tényező a „belső környezetszennyezés”, az egészséges bélflóra és az immunrendszer zavarmentes állapota pedig az egészség biztosítója. A belső környezetszennyezés egyik lehetséges forrása a tartósan szájüregbe épített anyagok – oldódás, ionizáció, vegyi lebomlás, diffúzió, elektromágneses viszonyok megváltozása stb. révén – szervezetbe kerülése.

A szájüregi terhelések akupunktúrás háttere

A hko vagy tcm (hagyományos kínai orvoslás vagy tradicionális kínai medicina) szerint a funkciós körök közül a gyomor-lép (hasnyálmirigy), a tüdő-vastagbél, a máj-epéhólyag, a szív-vékonybél szervrendszerek károsodnak elsősorban, mert ezen funkciós körök egyik alkotóeleme a tápcsatorna részét képezi. A gyomor/lép/hasnyálmirigy funkciós kör kiemelt helyet foglal el a fogorvosi gyakorlatban, mivel ennek direkt és indirekt akupunktúrás csatornkapcsolatai is vannak a szájüreggel. A garattól az ajkakig terjedő területen fellépő zavaró tényezők az egész funkciós kört és ezen keresztül az egész emésztőrendszert befolyásolják. Zavaró faktoroknak tekinthetők: elhalt fogak, foggyökerek, szuvas fogak, krónikus fogfájdalom, nyálkahártya-folyamatok, fogművek okozta és fenntartott folyamatok, bomló, instabil anyagok tömésekből, fogművekből, galvanikus zavarok, kényszerharpások és diszfunkciók, fogkrémekből és szájvizekből eredő károsító tényezők, az élelmiszerek állománystabilizátorai és konzerválóanyagai, a tisztítószerek kémiai komponensei, a magas cukorfogyasztás. (Ez utóbbi nem elsősorban a cukor szuvasodást okozó hatása miatt, hanem a kínai belgyógyászat szerinti „az édesség, a fehér

cukor gyengíti a hasnyálmirigyet” elv következtében.) Mindezek a tényezők tartós zavaró impulzusként jelentkeznek a gyomor/lép/hasnyálmirigy funkciós körben, és hozzájárulnak, illetve sokszor kiváltó okai az emésztőrendszer túlterhelésének, betegségének. A szájüregben fellépő zavaró tényezők az egész funkciós kört, így az egész emésztőrendszert befolyásolják, a tápcsatornába bejuttatott károsító anyagok így már egy legyengült védekezőképességű rendszerrel kerülnek szembe, és „önkárosító kör”-szerűen hozzájárulnak a krónikus folyamatok kialakulásához és fenntartásához.

● Dr. Csiszár Róbert

A cikksorozat korábbi számai a www.biodent.hu honlapon olvashatók, tanfolyamokra előzetes jelentkezés a www.biodent.hu honlapon, illetve levél cím: Med-System, 1072 Bp., Csányi u. 3.



A SUNORANGE
december



**ELŐADÁSOK, FOGLALKOZÁSOK,
KÉPZÉSEK A KELETI – NYUGATI
INTEGRÁCIÓ SZELLEMEBEN**

Programjaink az Ashramban:

GYÓGYÍTÓ HANGKRISTÁLYOK workshop, beavatás az ősi gyógyító hangok világába, szerdán reggel 7 órától – vezeti: Jeszenszky István
The Secret – A klub, péntek 17.30–20.00 h – vezeti: Kékesi Attila – Aaron
Luna jóga – hétfő, kedd este, vezeti: Dorogi Andrea
Deeksha - Deeksha központ Magyarországon a SUNORANGE-ban
SELFNESS tréning – vezeti: Varga János

Jövő generációja – gyerekprogramok:

Gyerek kineziológia – vezeti: Fitos Mónika
Babamasszázs tanfolyam szerető szülőknél – vezeti: Volenszky Vita
Humínolich Vanda festőművész kiállítása és „Vizuális – kreatív festés” alkotócsoportja – vizuális kommunikáció gyerekeknek, szerdán délután,

Konyha:

Vanda vegetáriánus konyhája - gyógyító ételek a családi tűzhelyen, főzés, receptek a női principium jegyében, – szerdán napközben,

Szalón programok:

Előadássorozatok:
Gánti Bence – Bevezetés az integrál pszichológiába – dec. 20. 19.30–21.30 h
Dr. Batta Attila – A kettősség (dualitás) törvénye 2. Különbségek az ősi és jelenkori tudás között. – dec. 13. 18–20 h
BIO-KÖR – AZ egészség atmoszférája, minden kedden 18–20h vezeti; Dr. Karácsony Ferenc

Találkozások

a Jeszenszky Csoport részvételével:

dec. 6. – Mikulás a SUNORANGE-ban – zene, mese, meglepetés gyerekeknek – 17–19 h
dec. 23., 24. – Angyalváró Esték – zene és szertartás – 17–20 h
jan. 1. – Jeszenszky István Újévi koncertje – 19–21 h

On-line globális meditáció – SUNORANGE – AARON

A meditáció regisztráció; a www.sunorange.hu/on-line oldalon.

**SUNORANGE – HOGY LEGYEN
JOBBA A VILÁG...**

Budapest XI., Badacsonyi u. 9.
Tanfolyamokra, képzésekre bejelentkezés a (06-1) 209-2205,
és 06-30-9-844-400 telefonszámokon és online [sunorange](http://www.sunorange.hu) – www.sunorange.hu

www.sunorange.hu
www.sunorengeshome.com