

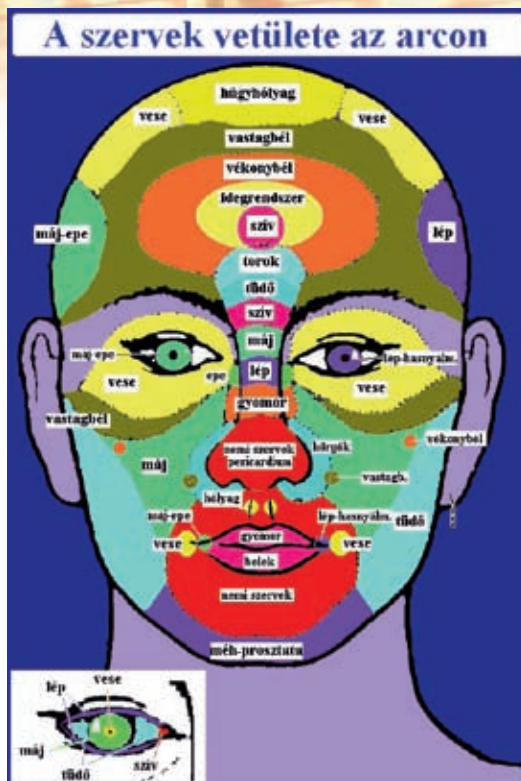
Komplementer orvoslás – biológiai fogorvoslás V. rész

Asorozattal 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.

Mikrorendszereknek nevezzük a test azon körülhatárolt területeit, melyek a tapasztalatok és a mérési eredmények szerint megfelelnek az egész test, az egész szervezet vetületeinek. Ezek a területek a fej és egyes részei; az orr, az ajkak, a szájüreg, a nyelv, a hajas fejbőr (skalp), a fül, a kéz és a láb. Egy adott mikrorendszerben az emberi test mindig meghatározott rendszer szerint tükröződik. A diagnosztikus-terápiás pontok, sávok, vetületek mindig ugyanarra a területre esnek. Ezeknek a területeknek az elváltozásai – nyomásérzékenység, elszarusodás, kifehélyesedés stb. – diagnosztikus értékűek. A pontok ingerterápiája – akupunktúra, elektroakupunktúra, akupresszúra, lézerbesugárzás, neurálterápia stb. – reflexválasz jellegű, és a célterületen gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, működésharmonizáló hatású.

Mi az a reflexológia?

A reflexológia tapasztalatokon alapuló tudomány, mely az alternatív gyógyászat, a komplementer medicina részét képezi. A reflexterápia természetes gyógymód, amely a test reflexpontjainak kezelésén, ingerlésén, nyomásán vagy masszírozásán alapul. Ennek következtében a szervezet természetes, öngyógyító mechanizmusai aktivizálódnak, gyógyító energiák szabadulnak fel, melyeknek a háttérben az akupunktúrácsatornahálózat és annak energiaáramlásai állnak.



Hogyan működik?

A reflexológia hatásmechanizmusára több elmélet létezik, legvalószínűbb a mai napig Ingham magyarázata, ugyanis ez megfelel az energiaáramlás-befolyásolás távol-keleti elméletének. Ezek szerint normális viszonyok között az energia szabadon, akadálytalanul áramlik az akupunktúrácsatornahálózatban, de ha valahol energiapangás, energiátúlsúly vagy -hiány lép fel, létrejön a betegség. A reflexes kezelés megszünteti az akadályokat és harmonizálja a test működését. Serkenti a vér- és nyirokkeringést, befolyásolja, erősíti a szervezet

Mikro A biológiai

A reflexológia eredete több ezer évre nyúlik vissza. I. e. 2300 körül Egyiptomban már használták, de más kultúrákban is a mindennapi gyógyítás eszköze volt, így Kínában, Európában a rómaiaknál, Amerikában az indián törzseknél és az inkáknál.

Újkori újrafelfedezése William H. Fitzgerald amerikai orvos nevéhez fűződik (1917). Az ún. „zónaelméletét” kísérletesen bizonyította Eunice Ingham és J. S. Riley. A reflexológiát tudományosan ők alapozták meg 1930 és 1975 között. Napjainkban a reflexterápia világszerte számos klinika, kórház, rendelő terápiás szolgáltatásának része.

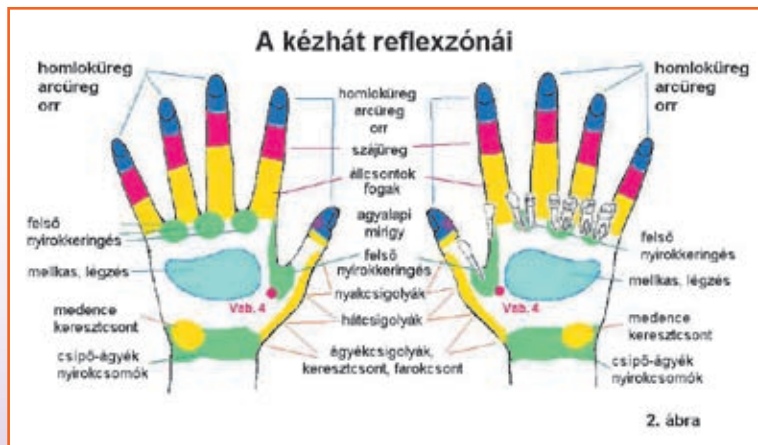
immunválaszait, elősegíti a salakanyagok kiválasztását, a méregtelenítő folyamatokat, szabályozza a belső elválasztású mirigyek működését, és az endorfin felszabadulása miatt is csökkenti a fájdalmat, az idegi feszültségeket, az izomfeszüléseket, a stressz negatív hatásait.

Mi a célja?

A reflexterápia célja egyensúlyt és harmóniát teremteni a szervezet működésében, beindítani az öngyógyító folyamatokat, biztosítani az életenergia szabad áramlását az energiacsatornákon keresztül. Az emberi testen található reflexológiai pontok ingerlésével ez az energiaáramlás befolyásolható. Az emberi testen több mint 800 aktív pont vagy zóna található. Ezek ingerlésekor (nyomás, tűszúrás, masszírozás) az ingerre reflexválasz, visszajelzés lép fel a hozzá tartozó szervben, mirigyben, testrészben.

Az aktív zónák hatása

Az aktív zónák, pontok általában igen távol helyezkednek el az illető szervtől. Ez a „távolhatás” képezi az alapját a talp-



2. ábra

és tenyérmasszázs, a testakupunktúrás, a fülakupunktúrás, az orálakupunktúrás kezelésnek egyaránt.

- Serkenti a vér- és nyirokeringést.
- Erősíti az immunrendszert.
- Szabályozza az enzim- és hormonháztartást.
- Elősegíti a salakanyagok kiválasztását.
- Fájdalomcsillapító.
- Gyulladáscsökkentő.

Javallatok – ellenjavallatok

A reflexterápia könnyen elsajátítható, olcsó, speciális eszközöket nem igényel és bármely életkorban végezhető. Körültekintően és helyesen alkalmazva veszélytelen gyógymód, mely egyéb terápiás beavatkozások hasznos kiegészítője lehet. Így a mindennapi fogorvosi gyakorlatban is alkalmazható.

A reflexterápia ellenjavallt általában súlyos

terápiáról beszélünk, amikor a páciens önmagát kezeli (önmasszázs). Passzív terápia alkalommal a beteget a terapeuta kezeli.

Reflexterápia a fogorvoslásban

A reflexterápiás alkalmazások a fogászat, ill. a fej területén kiegészítő gyógymódot jelentenek. Alkalmazásuknál a páciens egyéb, nem fogászati jellegű tüneteit is figyelembe kell venni, és elengedhetetlen a beteg alapos kikérdezése egyéb tüneteit illetően. Főbb javallatok:

- fájdalomcsillapítás (fogfájás),
- fogínygyulladás, fogínyvérzés,
- hányingercsökkentés,
- mandulagyulladás, orrmelléküreg-gyulladás,
- fülfájás,
- fejfájás,
- allergia,
- szorongásoldás.

A lábfejnek a kéz a tükörképe és viszont (2. ábra). Mindkettőn az ujjakon a „fejzónák”, alatta a mellkasi terület, majd a hasüregi és a medencében lévő szervek helyezkednek el. A különbség a felépítés különbözőségéből ered; a kézen a gerinczóna rövidebb és kevésbé érzékeny, mint a talpon, ezért a gerincproblémák a láb területéről jobban kezelhetők. A homloküreg, arcüreg, orrmelléküregek területe viszont – a hosszabb ujjaknál fogva – nagyobb, kiterjedtebb, ezért az ezeket érintő kórképek: homloküreg-, arcüreggyulladás akut és krónikus formái, az orr gyulladása, a nátha kezelése a kéz utolsó ujjperceiről hatásosabb.

A kéz reflexzónái mélyebben helyezkednek el, mint a lábzónák. Ez elsősorban a kéz kisebb érzékenysége miatt és az állandó használatból ered. Ezért a reflexzónákat is nehezebb kitapintani, és erőteljesebb kezelésre van szükség, mint a láb esetében.

Célszerű a legérzékenyebb részt megkeresni, majd a betegség jellegétől függően stimulálni (serkenten) vagy szedálni (nyugtani) azt. Ennek iránya a tenyér és a kézhat, illetve a jobb és a bal kéz esetén más és más. Például akut fájdalom esetén a jobb kezünk tenyéri oldalán a megfelelő területet, az óramutató járásával ellenkezőleg, körkörösén masszírozva szedálunk, kimerültségnél pedig a bal kéz kézhatí oldalán, az óramutató járásának irányába, a megfelelő területet körkörösén masszírozva stimulálunk.

rendszeretek 1.

fogászat alappillérei

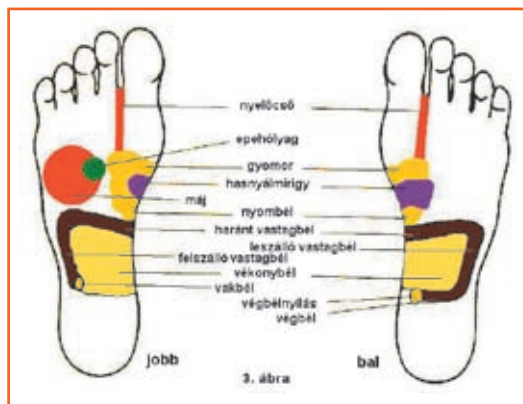
heveny vagy idült betegségekben, a terhesség bizonyos eseteiben, illetve olyankor, ha a betegség megfelelő szakorvosi beavatkozást igényel.

A kezelés alkalmával vagy azt követően átmeneti mellékhatásként bizonyos reakciók léphetnek fel. Léteznek azonnali, illetve késői reakciók, melyek a szervezetnek a gyógyító ingerre adott válaszát jelentik. Általában a meglévő tünetek átmeneti erősödése pozitív reakciót jelent. Különösen a „pangás, alulműködés” jellegű kórformáknál a terápia hatásosságát jelenti.

Zónaterápia

A reflexterápiát zónaterápiának is nevezik, ez Fitzgerald nevéhez fűződik, aki az emberi testet 10 hosszanti és 3 harántzónára osztotta fel, és ezeket a kézen, valamint a lábon megfelelő reflexpontokhoz rendelte. Ez a zónafelosztás segít a beteg szerv lokalizálásában vagy annak kezelésében. A reflexológiában ezeken kívül használatosak a tapasztalati és kísérleti megfigyeléseken alapuló, úgynevezett fej-, fül-, talp- és tenyértérképek, amelyek segítségével könnyebben behatárolhatók az egyes szervek, testrészek reflexpontjai.

A reflexmasszázs, a legkülönbözőbb formái léteznek: talp-, tenyér-, nyelv-, fül-, arc-, homlok-, koponyamasszázs (1. ábra). Aktív



A reflexterápia a hagyományos orvosi kezelést nem helyettesítheti, viszont szervesen kiegészítheti. Jó eredménnyel kombinálható más természetes gyógymóddal.

A kéz reflexzónái

A reflexológiai módszerek közül a talp, illetve a láb rendszere és kezelése az ismertebb, holott a kéz háti és tenyéri részén egy hasonló mikroközpont helyezkedik el. Hasonlóságok és párhuzamok is felfedezhetők a két területen. A kézreflexológia a Távol-Keleten, főleg Koreában igen elterjedt, és része nemcsak a mindennapi orvosi, de a „családi” terápiának is.

Szájüreg – fogak

A szájüreg és a fogak esetében a második és a harmadik ujjpercek megfelelő területei az irányadók (2. ábra). Mivel a fogak az állcsontokkal szerves egységet képeznek, az adott fog fájdalommal, ill. krónikus betegségeinél elsőrendű fontosságú az állcsontterületek és a hozzájuk tartozó nyirokterületek masszázsa. Természetesen a fogfájás esetén is elsődlegesen az okot kell megszüntetnünk. A szuvas fogak okozta fájdalom, a fogágygyulladások, az ínnygyulladások kezelésében kiegészítő terápiaként jön szóba a foghoz tartozó terület masszázsa.

Vastagbél 4. pont

Külön ki kell emelni a vastagbél-meridián 4. pontját (Hegu), mely a mutatóujj- és a hüvelykujj-találkozás alkotta háromszögletű bőrredő közepén helyezkedik el, kissé a mutatóujj középszegélyére. Ez a kínai akupunktúra egyik legfontosabb pontja, melyet minden esetben kezelnek, ha a folyamat, a betegség a felső „testfélen”, különösen ha a fejen helyezkedik el. Ez a „felsőtest-harmonizációs pont”, melynek akupresszúrával, masszázzsal való

kezelése csökkenti a fej területén a fájdalmakat, a gyulladáshoz vezető folyamatokat. A kezelése a bal kézháton az óramutató járásával ellenkezőleg, a jobb kézháton pedig az óramutató járásával egy irányba szedáló, nyugtató jelleggel történik. Ez a pont szinte minden esetben kezelendő, amikor a fejen vagy a felső testfélen valamilyen problémával találjuk magunkat szemben. Különösen indikált fejfájás, migrén, nátha, meghűléses betegségek, torok-, garat-, mandulagyulladás, nagyothallás, szembetegségek, arcidegbénulás, láz, felső végtagi ízületi fájdalmak (csukló, könyök, váll), féloldali bénulás, idegrendszeri zavarok esetén. Szinte elengedhetetlen a használata akár akupunktúrával, akár masszázssal, akár lézeres kezeléssel a fogászati góccok kiegészítő kezelésénél.

Érdekességként említendő a Távol-Keleten elterjedt elektroakupunktúrás műtéti érzéstelenítés. Műtéttípusonként más pontkombinációt használnak, de ez a pont minden esetben használatos.

A fogászati kezelés során, miközben a fogorvos a fogunkat fúrja, ennek a pontnak a hüvelykujjunkkal való váltott masszázssal a fájdalomérzékenységet csökkenthetjük. Megtalálása egyszerű, mert megnyomva ez a legérzékenyebb terület és kellemes bizsergő érzést kelt.

A láb reflexzónái

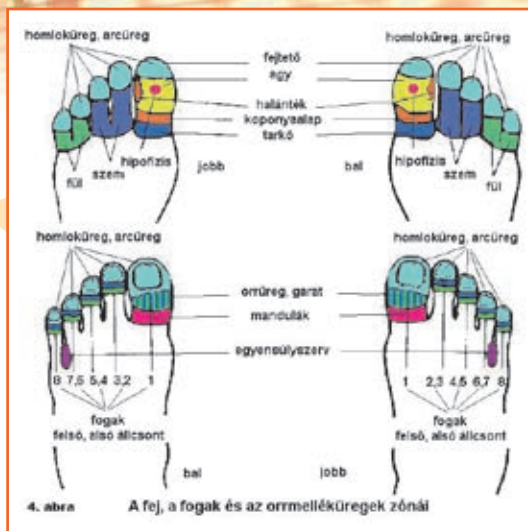
A lábreflexológia szintén az akupunktúrás csatornahálózat elvén alapszik. A láb egyes területei (reflexpontok, zónák) összefüggésben állnak egyes belső szervekkel, testfelületekkel, végtagokkal, ízületekkel, belső elválasztású mirigyekkel stb. A reflexfolyamatok a megfelelő területek masszázsa útján fejtik ki hatásukat, így a távolabbi területek feszülései, fájdalmai oldhatók, energifolyamatai befolyásolhatók (3. ábra).

A talpmasszázs, a láb reflexes kezelése a gyakorlatban egyszerűnek tűnik, hiszen adva van egy elég jól behatárolt „szervtérkép”, melynek segítségével könnyű eligazodni a megfelelő területek között. A valódi mélyreható kezelés azonban nagy felkészültséget és elmélyült ismereteket kíván.

A kezelés előtt tudnunk kell a betegség jellegét: energiahány, -túlműködés, -pangás, és ennek megfelelően kell megválasztanunk a kezelés típusát – stimulálás (serkentés), szedálás (nyugtató), harmonizálás – és a módszerét.

A láb reflexterápiája a fogászatban

A fogászat területén a reflexológia elsősorban az otthoni fájdalomcsökkentés és a



kiegészítő önkezelés módszereként jön szóba. Minden lábujjnak vannak fejreflexzónái, a jobb láb zónái a fej jobb oldalával kapcsolatosak és fordítva. A fej fő területei a nagylábujjon vannak, a kisebb ujjakon a kiegészítő területek, a „finomabb reflexek” találhatóak (4. ábra).

Az arcüreg fő területe a nagylábujj végén van, mely egyúttal a homloküreg területe is, de az orrmelléküregek már a kisebb ujjakon kezelendők. Orrmelléküreg-folyamatoknál sokszor már érintésre is érzékenyek a lábujjak.

Fájdalmas vagy idült beteg „problémás” fognál a megfelelő zónában lévő lábujj érzékeny.

Fogbetegségeknél elsősorban a lábujjakat, a lábujjhegyeket és a lábujjoldalakat kell kezelni egészen az alapizületig. Az egyes területek itt igen érzékenyek és fájdalmasak lehetnek. Ha ilyen érzékeny zónát vagy csomókat, keményedéseket találunk, ezeket körömmel erőteljesen szét kell masszírozni. De nem durván, mert a szövetek itt érzékenyebbek a sérülésre.

A fogak idült betegségeinél a lábujjakon tyúkszem, bőrkeményedés vagy gyulladáshoz vezető duzzanat alakulhat ki.

A fogínybetegség a gyomor-hasnyálmirigy működési kör túl- vagy alulműködését jelzi, így

elsődlegesen – ebben az esetben – nem a fogterületeket, hanem az emésztőcsatorna megfelelő részeit kell kezelni és a háti gerincszakasz vetületét.

Szájnyálkahártya-gyulladásoknál, fekélyeknél, aftáknál, szájszájgömbölyözésnél szintén elsődleges a nagylábujjak masszírozása és a gyomor-hasnyálmirigy zóna.

Fogínyvérzésnél, -gyulladásnál kezelendő az állcsontzóna mind az öt ujjon, a gyomor terület és a felső testfél nyirokzóna.

Fogfájás esetén 3-5 percig kell erős nyomást gyakorolni körömmel a megfelelő fogterület vetületére: a lábujjak két oldalára, a lábhat és a talp zónáira.

Nyelvfájdalmaknál, nyelvégésnél segít a nagylábujjak belső részének, a nagylábujj alapizület és a lábujjközök erőteljes masszázsa. Ezekben az esetekben a gyomor zónát is kezelni kell.

Orrmelléküreg-folyamatoknál főleg a nagylábujj körömágya alatti erős masszázssal segít, a körömágytól az alapizület

felé haladva.

Az egyes fogak reflexzónái a lábujjak két oldalán, a lábhat és a talp nagyobb zónáin kívül, a lábujjak körmei alatti – érzékeny bőrrel fedett – sávoknál is elhelyezkednek. Masszázsukkal vagy körömmel nyomva a fog fájdalmát csökkenthetjük.

A fogak kiegészítő kezelésénél vegyük figyelembe a „szervkapcsolatokat”, így például a felső 6.7. és az alsó 4.5. fogaknál, a gyomorlép-hasnyálmirigy zónáin keressünk nyomásérzékeny pontokat, és azokat is kezeljük masszázssal (részletesen a szervkapcsolatokkal az orálakupunktúra témakörénél foglalkozunk).

A fenti betegségeknél túlnyomórészt erőteljes masszázssal javallt. Legjobb erre a célra az ujjbegyünk vagy a körmünk, kemény tárgyat ne használjunk, maximum egy gumivégződésű ceruzát.

Egy pontot, területet 2-5 percig kezeljük, amíg a fájdalom nem kezd csökkenni. Krónikus esetekben naponta, kétnaponta, akut betegségeknél, fájdalmaknál, amikor csak lehetőségünk van, végezhetjük, végeztethetjük az öngyógyítást.

● Dr. Csiszár Róbert

A Gellérthegy lábánál, csendes utcában Oktatási központ helyiségei

TANFOLYAMOK, TRÉNINGEK, NAPPALI ÉLETMÓD TÁBOROK, EZOTERIKUS SZAKEMBEREK részére

május elejétől augusztus végéig kiadók.

Termek, helyiségek mérete: 60-60-15-10 m², az előadóterem 30-40 személyes. érdeklődni: 06309-844-400, 9-400-434