

## **ARC-KÉZ-LÁB-FÜL REFLEXOLÓGIA, ZÓNATERÁPIA, NYELVDIAGNOSZTIKA** **Dr. Csiszár Róbert**

### **MIKRORENDSZEREK A SZERVEZET MŰKÖDÉSÉBEN ÉS A FOGÁSZATI PRAXISBAN**



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; orr, ajkak, szájüreg, nyelv, hajas fejbőr (skalp), 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, kifekélyesedés stb. - diagnosztikus értékűek. A pontok ingerterápiája - akupunktúra, elektroakupunktúra, akupresszúra, neuráalterápia stb. - adekvát reflexválasz jellegű és a célterületen gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, működésharmonizáló hatású.

#### **3.1 A REFLEXOLÓGIÁRÓL ÁLTALÁBAN**

A reflexológia tapasztalatokon alapuló tudomány, mely az alternatív gyógyászat, a komplementer medicina (CAT\*) 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 hátterében az akupunktúrás csatornahálózat és annak energiaáramlásai állnak (lásd az akupunktúra rendszerét a korábbi cikkben).

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 északon, az indián törzseknél és az inkáknál.

Újkori újrafelfedezése dr. William H. Fitzgerald amerikai orvos nevéhez fűződik (1917).

"Zónaelméletét" kísérletesen bizonyította Eunice Ingham és J. S. Riley. A reflexológiát tudományosan ők alapozták meg 1930-1974-ig. Napjainkban a reflexterápia világszerte számos klinika, kórház, praxis terápiás szolgáltatásának része.

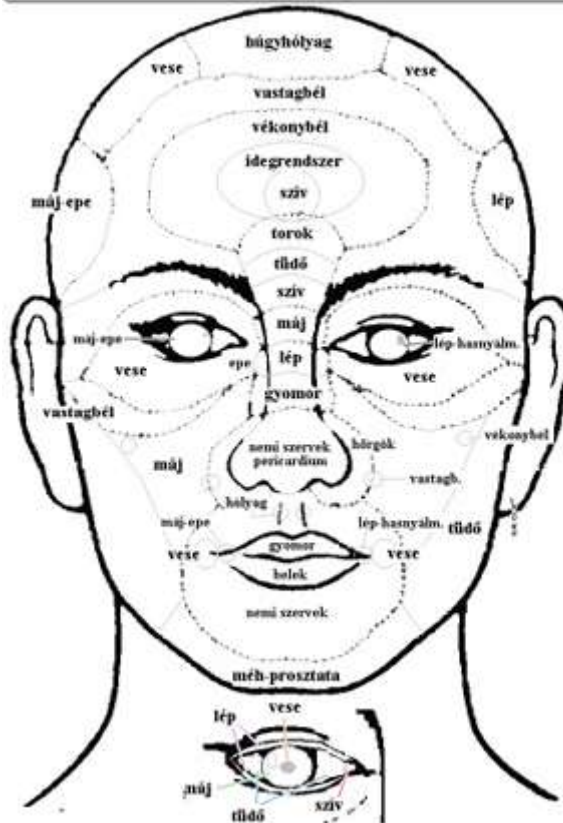
A reflexológia hatásmechanizmusára több elmélet létezik, legvalószínűbb a mai napig E. Ingham magyarázata, ugyanis ez megfelel az energiaáramlás-befolyásolás távol-keleti elméletének. Ezek szerint normális viszonyok között az energia szabadon, akadálytalanul áramlik az akupunktúrás csatornahálózatban, 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 immunválaszait, elősegíti a salakanyagok kiválasztását, a méregtelenítő folyamatokat, szabályozza a belső elválasztású mirigyek működését, az endorfinfelszabadulás miatt is csökkenti a fájdalmat, az idegi feszültségeket, izomfeszüléseket oldja, a stressz negatív hatásait csökkenti.

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 reflexológias 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, pontok általában igen távol helyezkednek el az illető szervtől. Ez a "távolhatás" képezi az alapját a talp- és tenyérmasszázsoknak, a testakupunktúrás, a fülakupunktúrás, az orálakupunktúrás kezelésnek és az íriszdiagnosztikának egyaránt. A keleti orvostudomány szerint a reflexpontok energiapályák révén állnak kapcsolatban a szervezet különböző részeivel. Reflexmasszázs alkalmazásával megnyílnak azok a csatornák, amelyek az életenergiát (Qi) szállítják.

### 3.1.1 A REFLEXTERÁPIA HATÁSA A SZERVEZETRE

- Serkenti a vér- és nyirokkeringést,
- erősíti az immunrendszert,
- szabályozza az enzim- és hormonháztartást,
- elősegíti a salakanyagok kiválasztását,
- fájdalomcsillapító,
- gyulladáscsökkentő.

A szervek vetülete az arcon



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 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 választ jelentik. Ezek a kísérő tünetek a betegségtől és a beteg személyétől függenek.

Általában a meglévő tünetek átmeneti erősödése pozitív reakciót jelent. Különösen a "pangás, alulműködés" jellegű kórformáknál az adekvát terápia hatásosságát jelenti.

A reflexterápiát zónaterápiának is nevezik, amely W. 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 reflexmasszázsnek a legkülönbözőbb formái léteznek: talp-, tenyér-, nyelv-, fül-, arc-, homlok-,

koponyamasszázs (1. ábra). Aktív terápiáról beszélünk, amikor a páciens önmagát kezeli (önmasszázs). Passzív terápia alkalmával a beteget a terapeuta kezeli.

### 3.1.2 A REFLEXTERÁPIA ÁLTALÁNOS JAVALLATAI - ADJUVÁNS, KOMPLEMENTER GYÓGYMÓD

- A vérkeringés szervei és betegségei,
- a nyirokkeringés szervei és betegségei,
- a légzőszervek és betegségei,
- az emésztőszervek és betegségei,
- a vizelet kiválasztás szervei és betegségei,
- a női és férfi nemi szervek és betegségei,
- az anyagcsere és betegségei,
- a belső elválasztású mirigyek és betegségei,
- az idegrendszer és betegségei,
- az érzékszervek és betegségei,
- a mozgásszervek, csont- és izomrendszer betegségei,
- összetett kórképek esetében.

Ajánlott betegségmegelőzésre egészséges egyéneknek is.

### 3.1.3 JAVALLATOK A FOGORVOSLÁSBAN, ILLETVE ANNAK HATÁRTERÜLETEIN (ELSŐDLEGESEN A FEJ RÉGIÓJA)

A reflexterápiás alkalmazások a fogászat területén kiegészítő, komplementer gyógymódot jelentenek. Alkalmazásuknál a páciens egyéb, nem fogászati jellegű tüneteit is figyelembe kell venni, és elengedhetetlen a teljes anamnézis felvétele.

- fájdalomcsillapítás (fogfájás),
- fogínygyulladás, fogínyvérzés,
- hányingercsökkentés,
- mandulagyulladás, orrmelléküreg-gyulladás,
- fülfájás,
- szempanaszok,
- fejfájás,
- magas vagy alacsony vérnyomás,
- allergia,
- szorongásoldás.

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

### 3.2 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 mikrorendszer helyezkedik el. Hasonlóságok és párhuzamok is felfedezhetők a két területen. A kéz- reflexológia távol-keleten, főleg Koreában igen elterjedt, és része nemcsak a mindennapi orvosi, de a "családi" terápiának is.

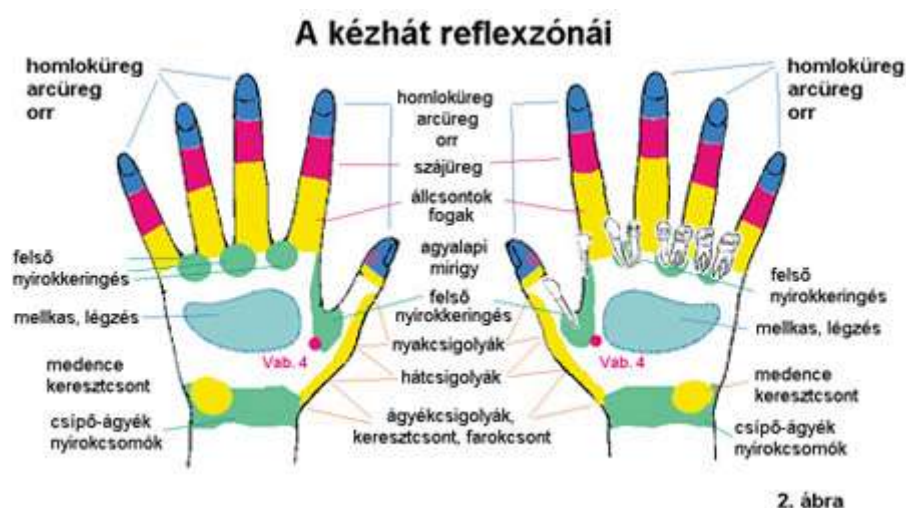
A lábfejnek a kéz a tükörképe és viszont (2. ábra). Mindkettőn az ujjakon a "fejzónák", alatta a mellkasi terület, majd a hasüregi és a medencében lévő szervek helyezkednek el. A különbség a felépítés különbözőségéből ered; a kézen a gerinczóna rövidebb és kevésbé érzékeny, mint a talpon, ezért a gerincproblémák 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 érzékenységéből 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 (serkentenit), vagy szedálni (nyugtatni) azt. Ennek iránya a tenyér és a kézhát, 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 háti oldalán, az óramutató járásának irányába, a megfelelő területet körkörösén masszírozva, stimulálunk.

### 3.2.1 SZÁJÜREG - FOGAK

A szájüreg és a fogak esetében a második és a harmadik ujjpercek megfelelő területei az irányadók (3. ábra). Mivel a fogak az állcsontokkal szerves egységet képeznek, az adott fog fájdalmainál, illetve 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 ínygyulladások kezelésében kiegészítő terápiaként jön szóba a foghoz tartozó terület masszázsa. Ha ismerjük az egyes fogak "szervkapcsolatait", akkor a megfelelő belső szerv reflexzónájának masszázsa az adott "működési kör" energiaállapotát, energiaszintjét is befolyásolhatjuk. Természetesen minél több mikrorendszert ismer valaki, annál nagyobb a kezelés hatásossága, hiszen nemcsak több irányból tud kezelni, hanem ki tudja választani a legérzékenyebb "vetületeket".



### 3.2.2 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 kézközépcsontja felé. 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, masszázssal való kezelése csökkenti a fej területén a fájdalmakat, a gyulladáshoz vezető folyamatokat. A kezelése a bal kéz háton az óramutató járásával ellenkezőleg, a jobb kéz háton 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 elektro-akupunktúrák 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 fájdalomérzéket csökkenthetjük. Megtalálása egyszerű, mert megnyomva ez a legérzékenyebb terület, és kellemes bizsergő érzést kelt.

### 3.2.3 AZ UJJAK MERIDIÁN VETÜLETE

A kéz reflexzónáinak képét bonyolítja a kínai meridián-tanokból ismert energiavezetékek lefutása is:

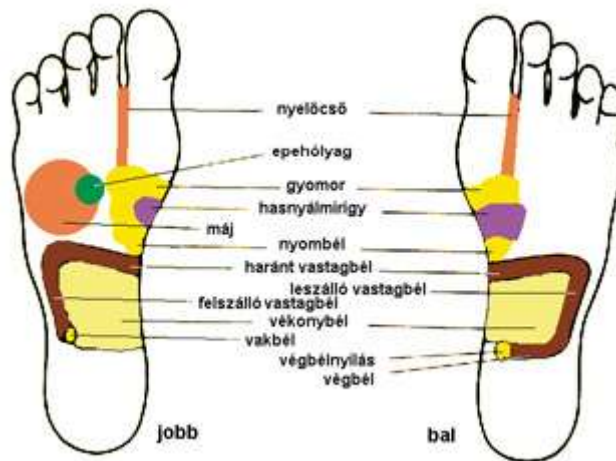
- Hüvelykujj - Tüdővezeték (a tüdő és a légutak működése),
- Mutatóujj - Vastagbélvezeték (a vastagbél működése),
- Középső ujj - Szívurokvezeték (a szív, a hasüreg energiaellátása, vérkeringés, sexualitás),
- Gyűrűsujj - Háromas melegítő vezeték (a felső, a középső és az alsó energiaközpont, életenergia - hőmérséklet-szabályozás),
- Kisujj - Szív- és Vékonybélvezeték (a vékonybél működése, a szív és keringés funkcionális állapota).

### 3.2.4 A KÖZÉPSŐ UJJ MIKRORENDSZERE

Léteznek "mikrorendszeren belüli mikrorendszerek" is. Ennek példáját a kéz esetében is megtaláljuk, ugyanis a Koreában kifejlesztett új mikrorendszer szerint a kezek középső ujjain egy teljes testfelület-vetület található, ahol a fej területe a középsőujj 1. ujjperce, a 2. ujjperc a mellkas és a felső végtagok, a 3. ujjperc pedig a hasüreg és az alsó végtagok területe.

### 3.3 A LÁB REFLEXZÓNÁI

A lábreflexológia szintén az akupunktúrák 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 (4. ábra).



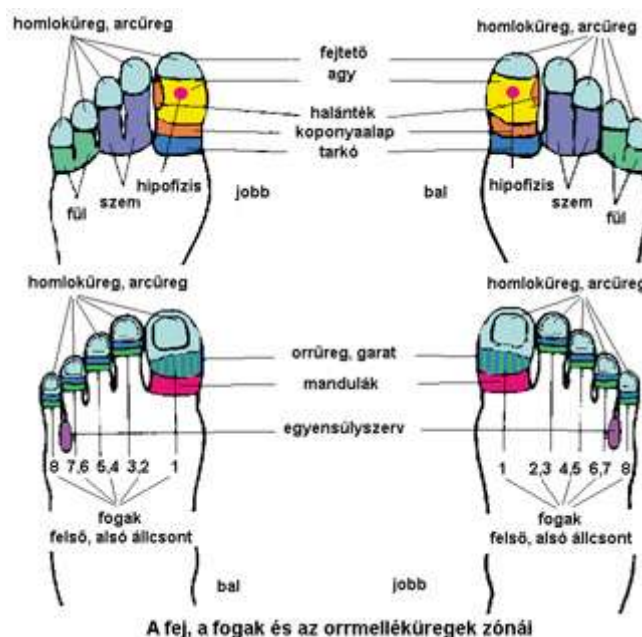
A talpmassázs, a láb reflexes kezelése gyakorlatban egyszerűnek tűnik, hiszen adva van egy elég jól behatárolt "szervtérkép", melynek segítségével könnyű eligazodni a megfelelő területek között. A valódi mélyreható kezelés azonban nagy felkészültséget és elmélyült ismereteket kíván. A kezelés előtt tudnunk kell a betegség jellegét - energiahiány, -túlműködés, -pangás -, és ennek megfelelően kell megválasztanunk a kezelés típusát - energiaáramlás-tonizálás (aktiválás), -szedálás (nyugtató), -harmonizálás - és a módszerét.

### 3.3.1 A LÁB REFLEXTERÁPIÁJA A FOGÁSZATBAN

A fogászat területén a reflexológia elsősorban az otthoni fájdalomcsökkentés és a kiegészítő önkezelés módszereként jön szóba. Minden lábujjnak vannak fejreflex zónái, 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 (5. 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 idültlen beteg "problémás" fognál a megfelelő zónában lévő lábujj érzékeny.



A nyak, a torok, az orrüreg és a garat reflexzónái a nagylábujj alsó részénél helyezkednek el. Ennek a területnek a kezelésével nemcsak a felsorolt szervekre hatunk, hanem az első, második nyakcsigolyákra, a koponyaalapra, a gerincoszlop felső részére, a mandulákra, a pajzsmirigyre és a mellékpajzsmirigyekre is.

Mivel a fej területén lévő betegségek, fájdalmak az esetek legnagyobb részében közvetlen vagy közvetett összefüggésben vannak az I. és a II. nyakcsigolyával, ezek kapcsolópontjait a nagylábujjak talpi részén - a legnagyobb domborulat alatt - célszerű kezelni.

Fogbetegségeknel elsősorban a lábujjakat, a lábujjhegyeket és -oldalakat kell kezelni egészen az alapízületig. Az egyes területek itt igen érzékenyek és fájdalmasak lehetnek. Ha ilyen érzékeny zónát, csomókat vagy 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 gyulladásos 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 (lásd részletesen az orálakupunktúránál).

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

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

Fogfájás esetén 3-5 percig kell erős nyomást gyakorolni körömmel a megfelelő fogterület vetületére; a lábujjak két oldala, a láb hát és a talp zónái.

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

Orrmelléküreg-folyamatoknál főleg a nagylábujj körömágya alatti erős masszázs segít, a körömágytól az alapízület felé haladva.

Az egyes fogak reflexzónái a lábujjak két oldalán, a láb hát és a talp nagyobb zónáin kívül, a lábujjak körmei alatti - érzékeny bőrrel fedett - sávoknál is elhelyezkednek (4. ábra). Masszázsukkal vagy körömmel nyomva a fog fájdalmát csökkenthetjük.

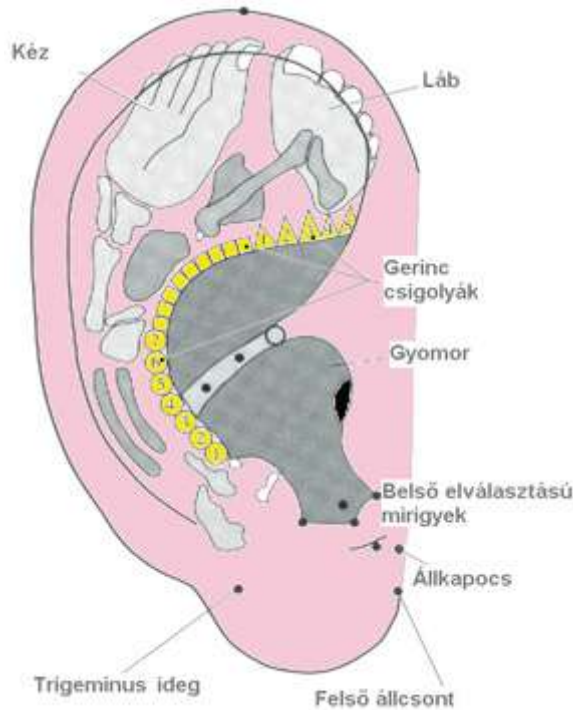
A fogak kiegészítő kezelésénél vegyük figyelembe a "szervkapcsolatokat", így például a felső 6. 7. és az alsó 4. 5. fogaknál, a gyomor-lép-hasnyálmirigy zónáin keressünk nyomásérzékeny pontokat, és azokat is kezeljük masszázzsal (lásd részletesen az orálakupunktúrával foglalkozó cikknel).

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

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

### 3.4 FÜLAKUPUNKTÚRA - A FÜL MIKRORENDSZERE

A fül mikrorendszerének megismerése, a fül akupunktúrák kezelése az 1950-es évek végétől került előtérbe. Annak ellenére, hogy csaknem olyan régi, mint a kínai testakupunktúra, újralfedezését egy francia neurológus orvosnak, Nogier-nek köszönhetjük. Az ő tudományos elemzése, a pontok rendszerbe állítása során vált ismertté a fülkagyló pontjainak a mikroszisztémája, vagyis hogy a szervek vetületei egy - az anyaméhben fejjel lefelé elhelyezkedő - embriót mutatnak (6. ábra).



#### 3.4.1 A PONTOK ELHELYEZKEDÉSE - VETÜLET

A fül akupunktúrák pontjainak átmérője - 0,2-0,5 mm - kisebb, mint a testakupunktúrák pontoké. Ezért a diagnózisra, illetve mérésre használatos készülékek érzékelője is finomabb felépítésű, mint a testakupunktúrákban megszokott. A terápiás tűk is kisebbek, vékonyabbak.

A kutatások során kiderült, hogy az egyes szervek vetületein a bőr elektromos ellenállása változik, követve az adott belső szerv energiazavarait, akut vagy krónikus folyamatait, alulműködéseit vagy túlműködéseit. Ez természetesen vonatkozik a testfelület egyéb akupunktúrák pontjaira is.

A legegyszerűbb didaktikai megközelítés szerint a fülkagyló "belső része" az emésztés, a légzés területe. A külső rész a keringés és a kiválasztás, a kettő közötti középső pedig a központi idegrendszer, a gerinc és a végtagok megfelelése. A belső szervek "térben" tükröződnek a fültesten, vagyis az adott szerv elöl és hátul is vetül. Az elülső felszínen az érző zónák, a hátulsón a mozgató zónák találhatók.

A méréseknek köszönhetően három egymástól elkülönülő réteget is felfedeztek: a mélyréteg (a belső szervek valódi vetületei), a középső réteg (a szerv idegi kapcsolatai) és a felszíni réteg (szellemi, lelki pontok, öröklött hajlamok rétege). A legújabb kutatások szerint a fülben is megvannak az energetikai csatornák, a meridiánok.

A diagnózisra és terápiára a világszerte alkalmazott szervtérkép használatos, melyen több mint 100 pontot különböztetnek meg. A fülön tulajdonképpen nem pontok, hanem a pontoknál nagyobb területek, sávok képviselik az egyes szerveket és azok funkcióit. A diagnózis során a szakember megvizsgálja a fülön lévő elszíneződéseket, hólyagocskákat, repedéseket, hámló területeket és az egyes részek "deformitásait". Ezek a krónikus betegségek első tünetei lehetnek. Diagnózissal



szolgálhat a nyomásérzékeny pontok feltérképezése is. Tehát a fülakupunktúránál preventív diagnózisra is lehetőségünk van.

### **3.4.2 ALKALMAZÁSA AZ ÁLTALÁNOS GYÓGYÁSZATBAN**

Sok vita folyik a fülakupunktúráról, mivel a hagyományos idegi ingerület elmélettel nem lehet bizonyítani a hatásmechanizmusát. A kutatások és a gyakorlat viszont bizonyítja a mindennapi hatásosságát. Ilyen terület az érzéstelenítés, a fájdalomcsillapítás és a vegetatív működések befolyásolása. Világszerte eredményesen alkalmazzák a kábítószeres elvonási tünetek csillapítására, a dohányzásról való leszoktatásban és az étvágy csökkentésére. Jól használható még gyomor-bélrendszeri gyulladásoknál, belső elválasztású mirigyek működési zavarainál, idegrendszeri problémáknál, vérnyomás-szabályozásban, szédüléseknél, álmatlanságnál stb.

### **3.4.3 FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ HATÁS**

Az általános és helyi fájdalomérzés-felfüggesztő hatás miatt a távol-keleten sok százezer műtétet végeznek évente akupunktúrával, fülakupunktúrával érzéstelenítésben. Ilyenkor a tűs kezelést vagy önállóan, vagy az általános anesztézia kiegészítéseként alkalmazzák. Természetesen elsősorban a nem megfelelő egészségügyi körülmények, a szakellátástól való nagy távolságok teszik szükségessé, de kórházakban is rendszeresen alkalmazzák. Főleg, ha műtét közben szükséges a beteg együttműködése, például szemműtét, strúmaoperáció, de más esetekben is gyakori, például tüdőműtét, terhesség alatti műtétek, szülés megkönnyítése és természetesen az érzéstelenítő szerekre való allergia esetén. További előnye, hogy műtét alatt stabil marad a vérkeringés, így elkerülhető a műtét alatti sokk, illetve a vérzési rendellenesség.

A fülakupunktúra legszélesebb felhasználási területe a mindennapi fájdalomcsillapítás, a különböző izom-, ízületi- és csontfájdalmak esetén.

### **3.4.4 A FOGÁSZATI TERÜLETE**

A fogászati kezelés során a fájdalom csökkentésére, a feszültség-idegesség-félelem oldására, a szövődmények megelőzésére, az allergiás folyamatok kezelésére, a vérzés csökkentésére, az ínygyulladások, az állkapocs-ízületi folyamatok, gyulladások, idegfájdalmak, bénulások, idegsérülések terápiájára használják.

A kezelést az orvos akupunktúrával tűvel vagy lézeres pontbesugárással végzi. Az azonnali gyors hatás a tűs módszertől várható, a lézer hatása elnyújtottabb, és elsősorban a krónikus folyamatoknál ajánlott.

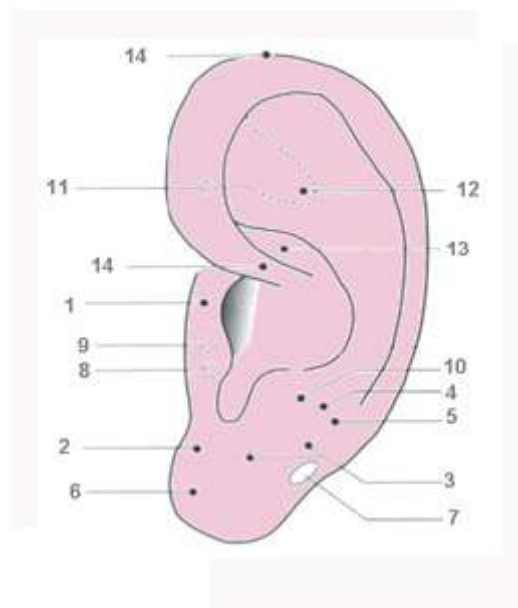
A fájdalomcsillapító pontok ismerete segítheti a beteget is, hogy a kezelés előtt vagy alatt magát "akupresszúrázza". Ez a pontok körömheggyel történő "pulzáló" nyomását jelenti, mely természetesen nem olyan pontos, mint a tűszúrás, de mivel a pontok esetében - mint korábban említettem - inkább mezőkről, területekről van szó, ugyanúgy hatásos.

### **3.4.5 "AZONOS OLDAL ÉS KEZESSÉG ELV"**

A pontok kezelésénél általában az "azonosoldaliság" a jellemző, vagyis amelyik oldalon fáj, azt a fülpontot használjuk. Sok esetben azonban a "kezességoldal" a domináns. Ez azt jelenti, hogy a jobb- és a balkezeseknél a jobb, illetve a bal fül "működik" jobban. Hogy a dolog még bonyolultabb legyen, tekintettel kell lennünk a "rejtett kezességre". Ugyanis korántsem biztos, hogy aki jobbkezes, az valóban az is. Egy egyszerű gyakorlattal mindenki megállapíthatja a "rejtett kezességét", összekulcsoljuk a két kezünket, amelyik oldali hüvelykujj felül lesz, az a rejtett kezese oldalunk, és az a fülünk az aktívabb.

### 3.4.6 A NAPI PRAXIS PONTJAI

Néhány pont, amelyeket a mindennapi praxisban használhatunk (7. ábra):



- vegetatív idegrendszeri zavarok, félelem,
- érzéstelenítő hatású foghúzásnál, állkapocsfájdalomnál,
- fogidegfájdalom, fogfájdalom, érzéstelenítés,
- mandula-, torok-, garatgyulladás, ínygyulladás,
- állkapocsfájdalom, szájüregi gyulladás,
- érzéstelenítő foghúzásnál, felső állcsontfolyamatok,
- idegfájdalom, arcidegbénulás,
- arcüreggyulladás, nátha,
- fogfájdalom, állkapocs-ízületbe kisugárzó fájdalom,
- alacsony/magas vérnyomás, ájulás, szívritmuszavar,
- általános fájdalomcsillapítás, érzéstelenítés,
- ájulás, fájdalomcsillapítás, reumás betegségek,
- allergiás folyamatok.

### 3.5 NYELVDIAGNOSZTIKA

Fogászati szempontból a nyelv valójában mint "nemkívánatos képlet" szerepel, hiszen sokszor akadályozza a fogorvos munkáját, sokszor - főleg kivéhető fogpótlásoknál - problémát okoz. Sajnálatos, hogy a diagnosztikus szempontból ez a legfontosabbak közé sorolt kínai belgyógyászati kórmegállapító módszer a nyugati orvoslásban még nem nyert teret. Pedig a betegségek megkülönböztető diagnózisában fontos, gyakorlati szerepe lehetne. A távol-keleti betegségdiagnosztika egyik alapeleme több ezer éves múltra és irodalomra tekint vissza. A Sárga Császár belgyógyászati alapkönyvei (Nei Jing: i.e. 100-i. sz. 762) már több száz oldalon foglalkoztak a nyelvdiaosztikával.

Az orvosi szakterületek közül leggyakrabban a fül-orr-gégész és a belgyógyász tekinti meg a nyelvet, a fogorvosi munka során viszont "kéznel van", elég egy pillantást vetni rá, a fogorvosi lámpa által jó a megvilágítása, és az alapfogalmak ismeretében rendkívüli segítséget jelent a napi diagnosztikus munka során. Gyakran a legvilágosabb mutatója a háttérben lévő diszharmonia természetének, mely akkor is megbízható, ha más jelzések bizonytalanok vagy ellentmondásosak.

### 3.5.1 A DIAGNOSZTIKA ÁLTALÁNOS ELVEI

Különbséget kell tenni a nyelv teste és a bevonata között. A nyelv testének színe a piros különböző árnyalatait mutatja, és különböző fokban lehet nedves.

A normál nyelv rózsaszín és kissé nedves, nem túl hegyes, és nem túl lekerekített, kevés bevonat van rajta, mozgékony, hajlékony. Ha a nyelv a betegség alatt is normál színű, ez annak a jele, hogy az energiaáramlás és a vérkeringés nem "sérült meg", és a prognózis kedvező.

Energiatúlsúlyú, "Jang jellegű" betegségnél a nyelv merev, sötétvörös vagy piros színű, feketés, repedezett, tüskés, fogbnyomatokat nem találunk az oldalán, kiöltése határozott, erőteljes.

Energiahiányos "Jin jellegű" betegségnél a nyelv petyhüdt, sápadt, bevonata sárga, nedves, a nyelv szélén fogbnyomatok látszanak, kiöltése gyenge, határozatlan.

A sápadt nyelv a normálnál halványabb, a vérkeringés csökkenésére, energiahiányra, illetve "hidegtúlsúlyra" utal.

A vörös nyelv a "hőség" szindrómára jellemző, belső hőség túlsúlynál, lázas állapotnál lép fel, vagy relatív folyadékhiányban jelentkezik.

A sötétvörös nyelv az előbbinél bordóbb, extrém forróságot mutat a lázas betegségek súlyos stádiumában, "a külső" forróság lehatolt a "mélybe", jelzi a belső folyadékok kimerülését is, az energiaáramlás és a vérkeringés diszharmonikus, pangás áll fenn.

A nyelv - kínai diagnosztika szerinti  
- három energiaszintje



### 3.5.2 A NYELV SZÍNE

A nyelv egészének a színe mutathatja az akupunktúrás csatornák szerinti, működési körök megbetegedéseit is:

Vörös nyelv - Szív-Vékonybél funkciózavar,

Fehér nyelv - Tüdő-Vastagbél funkciózavar,

Zöldes nyelv - Máj-Epehólyag funkciózavar,

Sárga nyelv - Lép (hasnyálmirigy)-Gyomor funkciózavar,

Feketés nyelv - Vese-Húgyhólyag, nemi működési rendszer funkciózavar.

### 3.5.3 A NYELV BEVONATA - A LEPEDEK

A nyelv bevonata, lepedéke - a keleti diagnosztika szerinti Lép (hasnyálmirigy) tevékenységéből származik - szervesen kapcsolódik az emésztéshez, és az emésztőrendszer állapotát tükrözi.

A vastagságban, színben, minőségben változatos lepedék bevonhatja a nyelv egész felszínét vagy csak egyes területeit. Egészséges embernél sűrűsége állandó, a nyelv középső részén kissé vastagabb lehet, vékony, fehéres és nedves, a nyelv alapszíne átlátszik rajta. Néhány gyakoribb lepedékfajta:

- a vékony lepedék lehet normális, de betegség alatt hiányállapotot jelez,
- a vastag lepedék valamilyen túlsúlyra, többletre utal,
- a nyirkos lepedék általában a Jang-energia hiányára utal vagy a test belső melegére,
- az úszó-mozgó lepedék a Lép (hasnyálmirigy)- és a Gyomorenergia valószínűleg gyenge,

- a sárga bevonat belső melegre utal, minél sárgább-sötétebb, annál erőteljesebb a folyamat. A száraz, sárga bevonatú nyelv a belek, illetve a gyomor hőség pangását jelzi. A dohányzás és a rendszeres alkoholfogyasztás hatására is kialakulhat sárga (sárgásszürke) bevonat betegség nélkül is.
- a térké nyelv valójában hámló nyelv, ahol a bevonat egy része vagy az egész bevonat leválik, ez utóbbi esetben "sima" vagy "tükör" nyelv jön létre. Mindkét esetben a szervezet védekező energiáinak, immunrendszerének és a Jin-energiának a nagyfokú hiányát jelzi.
- 



A lepedék jellege aszerint is változhat, hogy a nyelv melyik részén helyezkedik el. Ugyanis a nyelv tükrözi a keleti diagnosztika szerinti legfontosabb hőszabályozó rendszer, az úgynevezett Hármas Melegítő állapotát, annak energetikai, hőmérsékleti viszonyait (8. ábra). (A Hármas melegítő egy önálló energetikai csatornarendszer az akupunktúrában, melynek 3 központja - alsó, középső, felső - szabályozza a hőmérsékleti viszonyokat a testfelület és a test belseje, a periféria és a központ, valamint az alsó és a felső területek között).

### 3.5.4 A NYELV ALAKJA ÉS MOZGÁSA

A normál nyelv a szájhoz képest nem túl nagy és nem túl kicsi, nem duzzadt és nem sorvadt.

\* az angolszász területen használatos rövidítés; Complementer és Alternatív Terápia

### IRODALOM

- Augustin M.-Schmiedel V.: Praxisleitfaden Naturheilkunde - Springer 1997. Berlin
- Kaptchuk T.: A kínai orvostudomány - MAME Bp. 1992.
- Csiszár R.: Oralakupunktúra - Biológiai fogászat - Med System 1995.
- Schimmel, Klaus-Christof.: Lehrbuch der Naturheilverfahren, Stuttgart, Hippocr. Verlag, 1990
- Hegyi G.: Természetes gyógymódok, Komplementer Med. K.u.K. 1999.
- Felsőfokú komplementer fogorvosképzés, jegyzet - MOBOT, Bp. 2001.
- Dr. Gáspár Zsuzsanna: A kéz reflexterápiája - Felsőfokú kompl. fogorv. képz, jegyzet - MOBOT, Bp. 2001.
- Dr. Csikai Erzsébet: Reflexológia, Komplementer medicina - K.u.K. Bp. 1999.
- M. Augustin-V. Schmiedel: Természetgyógyászati kézikönyv - Springer Bp. 1997.
- Dr. Palágyi Jolanda: Kézreflexológia - Animus Bp. 1999.
- Hanna Parrot: Talpkontroll - T-Rex'94 Bp. 1998.
- Mildred Carter: Kézmasszázs - R A Kft.
- J. Kaiser-A. Scharmann - B. Poyck-Scharmann: A kéz reflexmasszázs - Magyar Könyvklub Bp. 1997.
- Ann Gillanders: Reflexológia
- Dr. Eőry A.: Kiegészítés a természetgyógyászati alapismeretekből - Egészs. Biztonság Alap. Bp. 1998.