

Homeopátia

A SZEMÉLYRE SZABOTT GYÓGYMÓD



A homeopátia alapjait már Hippokratész elsajátította, időszámításunk előtt öt évszázaddal. Észrevette, hogy „ugyanazok az anyagok, amelyek a betegséget okozták, gyógyíthatnak is”. E valamikor nagyon népszerű, szelíd gyógymód napjainkban újra hódít.

a homeopátia alapelveit egy német orvos és gyógyszerész, *Samuel Hahnemann* foglalta rendszerbe, még a tizenhetedik század végén. Abban az időben a gyógyítás a testnedvek arányának helyes beállításán alapult, például érvágással, köpölyözéssel, izzasztással, hasajtással orvosolták a bajokat. Ezt – ma már tudjuk, jogosan – Hahnemann teljesen elavultnak tartotta, és kutatni kezdte az anyagok hatóerejét. A gyógyítás középpontjába az egész embert állította, és kísérletezésbe fogott. Az egyes szerek hatását először saját magán, később családtagjain, végül betegein is kipróbálta.

Híressé vált kísérletével bebizonyította, hogy a maláriát gyógyító – *kínafakéregből* nyert – kinin egészséges emberen maláriára jellemző tüneteket vált ki. Miután a kinint beadta magának, megjelentek rajta a betegség jelei. Így született meg a „hasonlót a hasonlóval

gyógyítani” elmélete. A homeopátia azt az általános természeti törvényt használja, hogy ami nagy adagban betegségi tüneteket vált ki, az kis adagban ugyanezen tünetekkel járó betegséget meggyógyítja.

Három alapszabály

– A homeopátiát régen a magyar nyelvben – a hasonló szenvedésre utalva – „hasonszenvi gyógymódnak” nevezték. A hasonlósági szabályt 1796-ban fogalmazta meg Hahnemann, amely egyben a homeopátia első alapszabálya is – tudjuk meg *dr. Szabó Beátólól*, aki általános orvos, fogszakorvos és homeopata, a Magyar Homeopata Orvosi Egyesület elnöke. – A második pillért a gyógyszerkísérletek adják. A növényi, állati és ásványi eredetű, természetes alapanyagokat egészséges önkéntesek kapják, nem mérgező, de nagy adagban. Az így nyert gyógyszervizsgálati adatokat összegzik, és megkapják az adott szerre jellemző,

úgynevezett gyógyszerképet. Ilyen gyógyszerkísérletek ma is folynak, sőt, egyes országokban a homeopata orvossá válás feltétele az ezekben való részvétel.

A harmadik alapszabály a gyógyszerek előállításának speciális módja. Az alapanyagból többlépcsős, szakaszos hígítással és az úgynevezett dinamizálással (rázással) válik homeopátiás gyógyszer. A készítmények fizikai, kémiai változáson mennek át, így hatásuk erősödik, illetve módosul. Előfordul, hogy egy adott gyógynövényből készült homeopátiás szer javallata eltérhet magának a gyógynövénynek az alkalmazási területétől. Például az *orbáncfű* gyógynövényként nyugtató, alvászavarok, depresszió

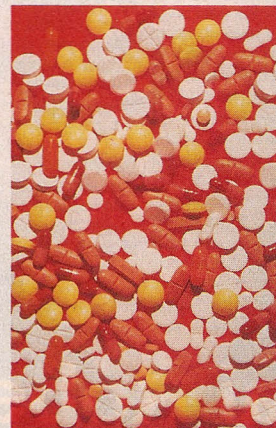
esetén használják. A belőle készült homeopátiás szer pedig elsősorban az érzőidegek, a központi idegrendszer sérüléseinek, illetve a nagy fájdalmak gyógyszere.

Részletes kikérdezés

Homeopata csak orvosi egyetemet végzett szakember lehet. Ne menjünk olyan gyógyítóhoz, aki diploma nélkül homeopatának vallja magát!

Miből áll a kezelés? Az orvos

megvizsgálja a beteget, és támaszkodik a hagyományos diagnosztika – például röntgen, labor, ultrahang – vizsgálati eredményeire. Minden homeopátiás gyógyítás alapja a nagyon részletes kikérdezés. Az úgynevezett holisztikus szemlélet jegyében az orvos a beteget a test, a



lélek és a szellem hármasságában gyógyítja. Nemcsak a panaszairól kérdezi, hanem kíváncsi a vérmérsékletére, étkezési, alvási szokásaira, álmaira, életmódjára, kapcsolataira, az előző és a családban előforduló betegségekre. A hagyományos orvosi rendelési gyakorlattal ellentétben itt a beteg kibeszélheti magát, ami lelkileg is előnyös számára. Az első vizsgálat ideje minimum egy-másfél óra.

A homeopata egy adott panaszt más irányból közelít meg. Például a fejfájásnál nemcsak azt vizsgálja, helyileg hol a fájdalom, hanem azt is figyelembe veszi, hogy mitől alakult ki, esetleg mitől csökken a fejfájás, és van-e valamilyen kísérőtünete. Ezek ismeretében egyénre szabottan választja ki a gyógyszert és annak adagolási módját. Gyakran konzultál más szakemberekkel, például dietetikussal, manuálterapeutával. Fontos a beteg aktív közreműködése is, hiszen a terápia ideje alatt be kell számolnia orvosának az általános állapotában bekövetkezett változásokról. Sokszor a gyógyulás első jele nem a panaszok csökkenése, hanem az, ha a beteg azt észleli, hogy jobb a

közérzete, nagyobb a teherbírása. A betegek egy részénél a kezelés méregtelenítéssel kezdődik, ezzel alkalmassá téve a szervezetet a homeopátiás anyagok befogadására.

Előnyök és korlátok

A homeopátia szelíd módszer, alkalmazható terhesség, szoptatás idején is, amikor a kémiai gyógyszerek mellékhatásai nemkívánatosak. Szabályozó módszer, hiszen a szervezet a saját öngyógyító erőit mozgósítja. Hatására csökkenthetők a rendszeresen szedett gyógyszerek, elkerülhetők a műtét utáni szövődmények, gyorsabb a sebgógyulás, csökken a fájdalom. Az egészség megőrzését is szolgáló, hatásos megelőző gyógymód. Nem mérgező, gyakorlott kezekben nincsenek mellékhatásai, és nem vált ki allergiát. Nem lehet sem túladagolni, sem hozzászokni.

A homeopátiás szerek azonban nem helyettesítik a hagyományos orvosi kezelést akut életveszélyes, vagy sebészeti ellátást igénylő kórképek – például vakbélgyulladás, infarktus –, sem hiánybetegségek – például inzulinallal kezelt cukorbetegség – esetén. Előfor-



Alapanyagok

A homeopátiás orvosságok természetes növényi, állati eredetű anyagokból és ásványokból készülnek. Közismert gyógyszer-alapanyag például a *pitypang*, a *kökörcsin*, a *vöröshagyma* vagy egyes gombák. De gyakran *tintahalak*, *méhek* vagy egyes *kigyók* és *pókok* szolgálnak a homeopatikumok alapjául. Az ásványok közül gyógyszereket állítanak elő kvasavból, szénből, fémekből és nyomelemekből.

dul, hogy a szervezet képtelen a homeopátiás szerre reagálni (nagyon idős, legyengült beteg, amalgámtömés, földszugárzásban lévő hálókör, hosszú ideig tartó antibiotikum – vagy szteroidkezelés miatt). Rosszindulatú dagana-

tos betegségekben csillapíthatja a fájdalmat és a gyógyszerek mellékhatásai okozta panaszokat, de nem gyógyít. Bizonyos esetekben nem önállóan, hanem kiegészítésként alkalmazható.

SZATHMÁRI GABRIELLA

Gyógyítás a családban

A homeopátiás gyógyszerek formailag megegyeznek a hagyományos orvosságokkal, ezek között is vannak tabletták, kenőcsök, cseppek és injekciós készítmények. A leggyakoribb forma a kis golyó, szaknyelven globulus. Ezek hivatalosan törzskönyvezett, gyógyszer-tárgyak forgalomban meglévő gyógyszerek, alkalmazásuk azonban eltér a hagyományostól. Szabó doktornő néhány alapvető szabályra hívja fel a figyelmet.

- A gyógyszerrendelés mindig egyénre szabott, ebben alapelvek vannak, de sémák nincsenek.
 - A készítmények szedése nem étkezéshez kötött; alapszabály, hogy az evés, ivás, dohányzás, fogmosás és a gyógyszer bevétele között minimum fél órának el kell telnie.
 - A gyógyszerek hatóanyagai szájnyalakárhártyáról szívódnak fel, ezért a golyócskákat vagy tablettákat a nyelv alatt kell elszopogatni, esetleg kevés vízben feloldva elkortyolgatni!
 - A gyógyszer-szedés ideje alatt tanácsos kerülni a mentol, a kámfor és az egyéb aromás anyagok fogyasztását. Ilyen például a mentolos cukorka, a rágógumi, az illóolajok, egyes gyógyteák, sőt, a mentolos fogkrém is. Kávé, kóla és erős feketetea fogyasztását célszerű a minimumra csökkenteni.
 - A gyógyszereket semleges helyen kell tárolni, nem érheti őket elektromágneses sugárzás! Ne tegyük mikrohullámú sütő, televízió, rádió vagy mobiltelefon közelébe!
- A homeopátiás gyógyszerek – néhány készítmény kivételével – vény nélkül kaphatók a patikákban. Szedésükhöz viszont szakértelmet kell. A Magyar Homeopata Orvosi Egyesület Gyógyítás a családban címmel laikusokat is oktat. A tanfolyamon megtanítják a leggyakoribb akut betegségek otthoni kezelését. A krónikus betegségek gyógyítása viszont szigorúan orvosi feladat!

sanofi~synthelabo

NEM MINDEGY, MENNYIT ÉS HOGYAN ALSZIK AZ EMBER

Akialvatlanságnak komoly veszélyei vannak: romlik a memória, a koncentráló-képesség, az érintett ingerültté, feszültté válik, nő az elalvásos közlekedési balesetek veszélye. Az alvászavarok nem ritkák. Mégis, az emberek többsége háziorvosának nem jelzi a problémát, hanem kezelgetni kezdi magát. Legrosszabb esetben nyugtatóval, alkohollal – annak ellenére, hogy ezek a szerek inkább súlyosbítják a problémát.

Pedig van megoldás.

Az esetek egy részében életmódbeli tényezők megváltoztatásával, élvezeti cikkek mellőzésével, belségi betegségek megfelelő kezelésével megszűnik az alvászavar. Ha ezek nem használnak, gyógyszeres és nem gyógyszeres kezelésre is szükség van. Azt, hogy melyikre, a háziorvos, esetenként az erre a problémára szakosodott alvász-gyógyász dönti el. Ők viszont csak akkor tudnak segíteni, ha jelzi nekik a problémát.



Információs szolgálat: (06-1) 370-0805