

Erőt adó AKUPUNKTÚRA

MA MÁR TÚ SEM KELL HOZZÁ

A hagyományos kínai orvoslás látványos, de nyugati gondolkodással nehezen érthető gyógymódja az akupunktúra. Hatásosságát azonban 4000 éves gyakorlat igazolja: a vékony tűkkel teleszurkált emberek az akupunktúrától várják különféle ízületi, felső légúti vagy migrénes panaszaik enyhülését, gyógyulását. Az ősi tudásra épülő módszer ma már tű nélkül, lézerrel is pótolható.

Dr. Karácsonyi Gyöngyvér mindkét orvostudományi rendszerben jártas, aneszteziológus-intenzív terápiás szakorvosként ismerkedett meg a hagyományos kínai medicinával, az akupunktúrával. Ez a gyógyítási technika Magyarországon orvosi képzettséghez kötött tevékenység.

TERMÉSZETES GYÓGMÓD

A kínai orvoslás szerint a betegség nem más, mint a belső egyensúly felbomlása. Az egyensúly helyreállításának egyik természetes módja az akupunktúra. Lényege, hogy a bőrfelület meghatározott pontjain alkalmazott tűszúrásokkal lehet betegségeket gyógyítani, fájdalmat csillapítani, erősíteni a szervezet öngyógyító mechanizmusait, fokozni az immunrendszer működését.

– A hagyományos kínai orvoslás szemlélete szerint a csí (életerő) áramlik a meridiánokban, azaz az energiacsatornában, és kétóránként más-más szervrendszerhez kapcsolódóan közvetíti az energiát, éri el az energiamaximumát. Ha adott helyen elakad az energia áramlása, betegség keletkezik, ezt tünetek jelzik – magyarázza dr. Karácsonyi Gyöngyvér. – Az akupunktúra célja: meghatározott pontokon beavat-

kozva befolyásolható az áramlás, feloldható az elakadás. Az akadály előtt feltorlódik az energia, ezért túlműködés tapasztalható, és mivel nem tud továbbhaladni a következő szervrendszerhez, ott alulműködés észlelhető. Az akupunktúra mindkét problémát tudja kezelni: levezeti a feltorlódott, pangó energiát, és ahol kevés van belőle, ott feltölti.

ŐSI BIORITMUS: A SZERVÓRA

A kínaiak szerint testünk szervei óraműszerűen jelzik, mikor jött el az ideje az evésnek, a mozgásnak, a pihenésnek. Az egészség kulcsa, hogy az ember összhangban éljen a szervek aktivitását jelző rendszerrel, amely egy nap alatt ír le egy teljes kört. A szervrendszerekhez kapcsolódik a 12 fő meridián, és a meridiánokon található akupunktúrás pontokon lehet befolyásolni a szervezet működését.

– Bonyolult rendszer, és a 361, vagy más szerzők szerint a 365 akupunktúrás pont képszerű, kínai elnevezése sem könnyíti meg az európai orvos dolgát. De segít a gyakorlat. Figyelembe kell venni azt is, hogy a beteg jin vagy jang személyiség, energiahiány vagy inkább túláradó energia jellemzi. Árulkodók a külső jelek, milyen a páciens alkata, mozgása, a bőre sápadt vagy vörös, kézfogása erős vagy gyenge, tenyere száraz vagy izzadt, hangja gyenge vagy hangos, indulatos. A panaszok megbeszélése mellett tanulmányozom a zárójelentéseket is, mert szeretek mindent végigbogarászni, mielőtt kezelni kezdem – mondja a doktornő, aki fontosnak tartja a jó együttműködést a páciens kezelőorvosával.

TŰ, FONAL, LÉZER

– Az akupunktúra három különböző változatát alkalmazom: hagyományos tűs akupunktúrát, fonalbeültetést és lézerakupunktúrát, illetve ez utóbbihoz

Mi kezelhető akupunktúrával?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) javaslata szerint:

- ▶ **Légúti megbetegedések:** nátha, homlok- és arcüreggyulladás, hörghurut, torokgyulladás, asthma bronchiale.
- ▶ **Szem:** kötőhártya-, szemideggyulladás.
- ▶ **Szájüreg:** fogfájás, foghúzás utáni állapot, fogínygyulladás.
- ▶ **Gyomor-bélrendszer:** gyomor-, nyombélfekély, vastagbélgyulladás (tünetek enyhítése), hasmenés, székrekedés.
- ▶ **Idegrendszer és vázizomzat megbetegedései:** fejfájás, migrén, arcidegbénulás, agyvérzés utáni állapotok, teniszkönyök, „befagyott váll”, isiász, krónikus hátfájás, idegbecsípődés.
- ▶ **Egyéb:** nőgyógyászati panaszok, allergia, stresszoldás, alvászavarok, fogyókúra, dohányzásról való leszoktatás.



KARÁCSONYI GYÖNGYVÉR
ANESZTEZIOLÓGUS-INTENZÍV TERÁPIÁS SZAKORVOS



FOTÓ: EURO PRESS

kapcsolódóan lézertéripiát – sorolja dr. Karácsonyi Gyöngyvér. – Hagyományos akupunktúrák kezelés során a test különböző pontjaiba tűket szúrunk, azok 25-30 percig bent maradnak, közben a páciens nyugalomban fekszik. Heveny betegségekben heti 2-3 alkalommal ajánlott tűs kezelést végezni, krónikus esetekben heti 1-2 alkalom elegendő. A fonalbeültetés tartós akupunktúra, erőteljesebb, intenzívebb hatást jelent. A kiválasztott pontokba egy tű segítségével 6-8 milliméteres, felszívódó sebészi fonaldarabot juttatunk. Felszívódásuk közben a fonaldarabkák folyamatosan ingerlik az adott pontokat. Kezdetben 3-4 hetente ismételjük meg a fonalbeültetést, majd a javulás után a kezelések közötti idő növelhető.

Tűszúrás nélkül, lézerrel is lehet akupunktúrák kezelést végezni. A tűszúrásra azonnali választ kapunk, a lézerekupunktúrára egy kicsit lassabban reagál a szervezet. Ez a módszer a gyerekeknél azonban különösen hatásos, az alvászavaros, hasfájós, állandóan náthás vagy kruppos gyerek jól kezelhető lézerrel. A lágy (soft) lézer duzzanat, ödéma csökkentésére, izom-, ín-, ízületi panaszok kezelésére, lábszárfekély gyógyítására is jól használható. Azzal, hogy serkenti a mikrocirkulációt, fokozódik a keringés, felgyorsulnak az öngyógyító folyamatok.

HELYE A GYÓGYÍTÁSBAN

– Tizenöt éve foglalkozom akupunktúrával, de hirtelen fájdalom, például lumbágó vagy a szervezet belső problémája esetén a nyugati orvoslást is alkalmazom – mondja a doktornő. – Akupunktúrát javaslok azonban, ha a betegnek egy marék gyógyszert kellene bevennie. Ebben az esetben a kínai kezelési mód hasznos lehet a fájdalomcsillapításban, a gyógyítás-

SZERVÓRA

1 ÉS 3 ÓRA KÖZÖTT:

A máj teljes erővel méregtelenít, ajánlott mellőzni az alkoholt, vagy más káros anyagok fogyasztását.

3 ÉS 5 ÓRA KÖZÖTT:

A tüdő aktív, kezdődik a nap. Ilyenkor romlik a tüdőbetegek állapota.

5 ÉS 7 ÓRA KÖZÖTT:

A vastagbél tisztulásának, a székletürítésnek ideje. Székrekedés esetén ilyenkor érdemes próbálkozni.

7 ÉS 9 ÓRA KÖZÖTT:

A gyomor ideje, ekkor jó reggelizni.

9 ÉS 11 ÓRA KÖZÖTT:

A lép, a hasnyálmirigy aktív, az idegrendszer teljesítőképessége ilyenkor a legmagasabb.

11 ÉS 13 ÓRA KÖZÖTT:

A szív órája, ajánlott sportolni és délben ebédelni.

13 ÉS 15 ÓRA KÖZÖTT:

A vékonybél aktív, ajánlott pihenni, mert ez az emésztés ideje.

15 ÉS 17 ÓRA KÖZÖTT:

A húgyhólyag dolgozik, ezért hasznos bőségesen fogyasztani cukor- és alkoholmentes folyadékot.

17 ÉS 19 ÓRA KÖZÖTT:

A vese, a kiválasztás ideje.

19 ÉS 21 ÓRA KÖZÖTT:

A keringés most a legaktívabb, már nem szabad étkezni, mert nem dolgozza fel a szervezet.

21 ÉS 23 ÓRA KÖZÖTT:

A „három melegítő” időszak, ez a pihenés ideje.

23 ÉS 1 ÓRA KÖZÖTT:

A kínai orvoslás a hármas melegítőn a szív-tüdő, a lép-gyomor és a vese-húgyhólyag együttesét érti, amelyek ebben a 2 órában összehangoltan együttműködnek.

23 ÉS 1 ÓRA KÖZÖTT:

Az epehólyag ideje, ilyenkor nehéz az epegőrcsőt csillapítani.

ban, illetve olyan krónikus betegségek kezelésében, szinten tartásában, mint a reumatoid arthritis (RA), a sokizületi gyulladás, az izomsorvadás (ALS), valamint a különféle időskori mozgásszervi panaszok, sportsérülések. A fogyókúrát segítő akupunktúrák kezelés kiegészítő terápiaként is alkalmazható, például cukorbetegség, magas vérnyomásban szenvedők esetében a fogyásnak köszönhetően a gyógyszeradag csökkenthető.

Kolimár Éva

**TÖVÁBBI
INFORMÁCIÓK:**
www.karacsonyi-
gyongyver.com,
www.hazipatika.com