

EGYENSÚLYTEREMTŐ **OSZTEOPÁTIA** • ÖRÖK FIATALSÁG **DIÉTA**

XXV. évfolyam, 17. szám
2020. ÁPRILIS 23.

CSAK 249 Ft
1,35 € + 330DN + 5,0 LIT

Meglátogatás

LÉGY A RÉSZESEI



Gesztő, a kertész, egy vasárnap lett hős

RIPORT

„HA NEM LÉPEK KÖZBE,
MEGERŐSZAKOLJA A NŐT!”

40 ÉVE AZ ŪRBEN
Farkas Berci
titkos emlékei

SEGÍTSÉG!

Kontrollmániás
a párom!



ÚJ MŪFAJ:
töltött sós sütik

Lékai-Kiss Ramóna
„A SZÜLÉS ÓTA
MÁS SZEMMEL NÉZEK
AZ ÉDESSANYÁKRA”



A beszédhibáktól a fülzúgásig számos probléma forrása lehet, ha kibillenünk az egyensúlyból.

2-3 nap alatt jobban lehetünk!

Valamikor a 19. század második felében dr. Andrew Taylor Still, az oszteopátia megalapítója felfedezte, hogy csupán manuális technikával betegségeket lehet gyógyítani. Az egészségünk ugyanis gyakran azon múlik, hogy a test biomechanikai akadályoktól mentesen működik-e. Sok betegségnek nevezett tünet megszűnik, ha ezeket az akadályokat – az ízületben, az izomban és a kötőszövetben – feloldjuk. Ha nincsenek biomechanikai akadályok, a szervezet öngyógyító folyamatai működni tudnak.



Oszteopátia

vissza az egyensúlyhoz!

Fülzúgás feszültség miatt

A működési zavarok hátterében nemcsak sérülés vagy rossz tartás húzódhat meg, a baj oka lehet akár valamilyen lelki probléma, a mozgás hiánya vagy a nem megfelelő étrend. Still a klasszikus görög orvosláshoz, a holisztikus gyógyításhoz nyúlt vissza, amely a testet és a lelket egységként kezeli, és együtt gyógyítja – magyarázza Meskó Balázs oszteoterapeuta. – Nem tipizál, minden páciensre külön tekint, és nem a tüneteket kezeli, hanem azok okát kutatja.” Az oszteopata először kikérdezi a páciensét a problémáról. Meglepő, de például egy gyerek beszédhibájával kapcsolatban fontos információ lehet, hogy a kicsinek gyakran folyik-e az orra, vannak-e székletproblémái, tud-e darabosát enni, vagy hogyan kezdett el kúszni, mászni, szokott-e lábujjhegyen járni.

Ha a körforgás helyreáll

Az oszteopata kézzel tapintja végig az izmokat, ellenőrzi az ízületi mozgásokat és a kötőszövet feszültségét, megnézi a páciens mozgását. „Mivel az emberi test középpontja statikailag a medence, ezért ezt minden esetben ellenőrizzük. Ha ugyanis a medence szimmetriája felborul – például trauma esetén vagy akár a szülés folyamán –, az mind a lábak, mind a felsőtest akár a koponya irányába feszülést okozhat, ez pedig különböző, akár fájdalmas tüneteket produkálhat, de olyat is, mint a fülzúgás vagy gyerekeknél az ágybavizelés. Az oszteoterápia eszköztárában első helyen áll a terapeuta keze, hisz manuális technikáról beszélünk, de segédeszközök használata is lehetséges, ilyen például az aktivátor (impulzust adó készülék) vagy a vákuumterápiás csésze. A kezelés elsősorban manuális, és a testre, néha az energetikai rendszerre fókuszál. Ha a testben nincsenek elakadások, az energetikai rendszerre fókuszál. Ha a testben nincsenek elakadások, akkor testi szinten minden adott, hogy a szervezet egészséges legyen, és az öngyógyító folyamatok működni tudjanak.

A lelki okokat is kezelni kell

Az öngyógyító folyamatok működéséhez szükség van az elme csendjére. Az esetek többségében 2-3 manuális kezelés elegendő, hogy a problémák megszűnjenek, de ehhez szükséges a páciens együttműködése, gyógyulni vágyása is.

„Előfordul, hogy adok »házi feladatot«, hogy amit helyretettünk, az ott is maradjon. De nem kell bonyolult dolgokra gondolni; egyszerű guggolásokról vagy a medence körüli izmok nyújtásáról van szó, néha vannak erősítő jellegű feladatok is. Ezáltal a páciens otthon időt szán magára, és a testi gyakorláson túl az elmét is kikapcsolja, sokszor úgy, hogy észre sem veszi. És bár sok esetben tudunk segíteni, előfordul, hogy nincs erre lehetőség. Például vírusos, bakteriális, illetve veleszületett betegségek nem tartoznak a rendszerbe. Ha valaki azzal érkezik, hogy évek óta kínozza a reflux – és ennek szervi oka van –, akkor az oszteopátia eszközeivel nem tudunk mit tenni. De ha valamilyen feszülés az oka – például a tarkótájékon vagy a rekeszizomnál van irritáció –, akkor a kezelés hatására a tünetek elmúlnak.” Azt is fontos tudni, hogy minden hosszú ideje fennálló, krónikus probléma visszavezethető valamilyen lelki vagy mentális okra. Így, ha az oszteopata visszaállította a fizikai és energetikai egyensúlyt, érdemes a gondolat, a lélek szintjén is munkálkodni, megfelelő terápiával ezeket az okokat is felkutatni és kezelni.

Tudta? **EGYETEMEN TANÍTJÁK**
Oszteopátiából bizonyos országokban doktorálni lehet. Az Egyesült Államokban a D.O. megjelölés annyit tesz: Doctor of Osteopathy. Egy problémával a páciens fordulhat D.O.-hoz, azaz oszteopata orvoshoz vagy M.D.-hez (Doctor of Medicine), azaz gyógyszerrel gyógyító orvoshoz is.