

szorosabbra fűzzék a ló és a beteg kapcsolatát.

⇒ **Kinek ajánlott?** A hippoterápia neurológiai gyógytorna-kezelést jelent, amelyet az izmok és az idegrendszer fejlesztésére használnak mozgássérült betegeknek. A gyógypedagógiai lovaglást hiperaktív gyerekeknek használják elsősorban, a sportlovaglás pedig a kevésbé akadályozottak számára teremt szabadidős lehetőséget.

⇒ **Hová fordulhat?**

Fehér Ló Alapítvány (Budapest, III., Lukács Gy. u. 12., tel.: 06-1/454-0864)
 Unicornis Egységforrás Alapítvány (Balogunyom, Arany J. u. 21., tel.: 06-94/356-468)

⇒ **Árak:**

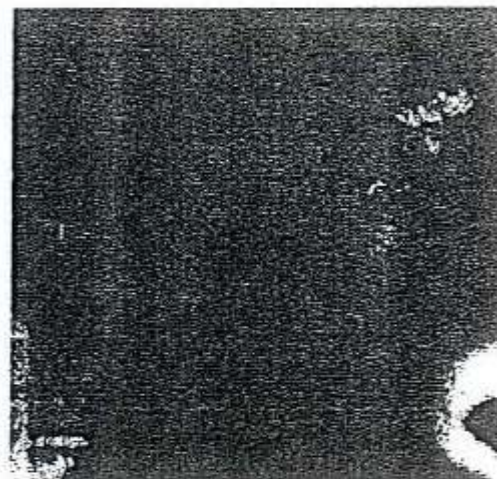
Terápiás lovaglás: 8000 Ft/alkalom.
 (A Magyar Lovasterápia Szövetség segítségével nyújt a rászorulóknak, akik akár 6000 Ft-os támogatást is kaphatnak.)

A VIRÁGOK ERŐSÍTIK AZ ÖNBIZALMAT

Szabóné Kovács Éva, 48 éves, természetgyógyász

„Nehéz időszakot élünk át a fiammal. Nagyon sokat foglalkoztam vele, hogy segítsék neki beilleszkedni a középiskolai közösségbe, de közben saját magamról teljesen megfeledkeztem. Fizikailag és lelkiileg is kimerültem, amikor a virágterápiához fordultam. Nagyon megdöbbentem: a kettőnk virágesszencia-cseppjeinek összetétele nyolcvan százalékban megegyezett. Rájöttem, hogy nemcsak magamnak segítek, ha megoldom a lelki problémáimat, de a fiamnak is könnyebb lehetett volna, ha időben foglalkozom az alkati gyengeségeimmel, és ő más mintát követhet.”

⇒ **A módszer lényege:** A gyógyító virágok mindegyike egy-egy pozitív lelkiállapot vibrációjának hordozója. A Bach-féle esszenciákat és cseppeket tulajdonképpen nem a növények fizikai elemei alkotják, hanem a virágokban lakó belső energia. Ezt az energiát, a virágok esszenciáját speciális eljárással vonják ki a növényekből, és oldott állapotban használják, tehát nagyon finom, lágy módszerként alkalmazzák a virág-



terápiát. A különböző virágok különböző érzelmekre hatnak. Minden negatív rezgésnek megvan a pozitív párja, amelyet erősíteni kell a kezelés alatt. A félelem párja például a bátorság. Ezért a félelem oldására javasolt cseppeket bátorság-keveréknek nevezik el, hogy ezzel is erősítsék a páciens tudatosságát, amelyvel próbál megszabadulni az adott tulajdonságától.

⇒ **Hatása:** Bizonyos személyiségjegyek negatív megnyilatkozásai – mint a féltékenység, a bánat vagy a félelem – csökkentik a szervezet ellenálló képességét, és táptalajt teremtenek a betegségeknek. A 38-féle virág kivonatából erőt meríthetünk, ezért a lelki egészség fenntartására és betegségmegelőzésre is használhatjuk a cseppeket. Az esszenciákkal így nem a betegség külső tüneteit, hanem az egész embert gyógyítják. Dr. Edward Bach homeopáta orvos szerint a virágok rezgéseiben rejlik a gyógyító erő, ami tisztítja a testet és a lelket, miközben szellemi energiához juttatja alkalmazóját, és segít a külső-belső harmónia megteremtésében.

⇒ **Kinek ajánlott?** A Bach-virágterápiával önmagunk megismerésén keresztül lelki problémáink megoldásához juthatunk közelebb. Az aktuális párkapcsolati vagy munkahelyi gondok feldolgozásán túl segítséget nyújt a személyiségünk elfogadásához is. A terápiát bizonytalan, magányos, zárkózott, önbizalomhiánytól szenvedő embereknek ajánlják.

⇒ **Hová fordulhat?**

Attractiv Center Wellness és Egészségközpont
 (Budapest, XIII., Radnóti

M. u. 2., tel.: 06-1/451-3734)
 Hét Forrás Holisztikus Egyesület
 (Székesfehérvár, Pozsonyi u. 99., tel.: 06-22/390-460)

⇒ **Árak:**

Állapotfelmérés: 5000–7000 Ft
 Kezelés: 4000–5000 Ft
 Virágesszencia:
 800–1500 Ft/10 ml

A TALPMASSZÁZS

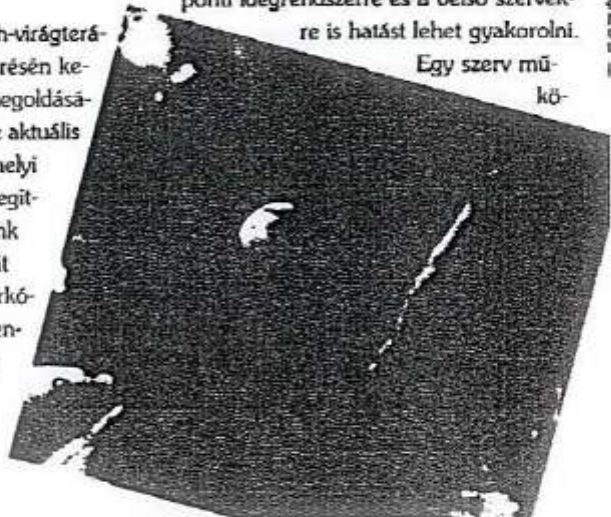
EGÉSZSÉGESSÉ TESZ

Zacher Claudia, 33 éves, fodrász

„Egy éven keresztül folyamatosan lázas voltam, fájt a hasam, és gyakran elájultam. Több orvosnál jártam, mire a nőgyógyász megállapította, hogy méhnyakdaganatom van. Azonnal megakartak műteni. de százféle kockázattal kellett volna számolnom, azzal is, hogy ki fog újulni a betegség, és azzal is, hogy nem lehet gyerekem. Ezt nem vállaltam, inkább felkerestem egy reflexológust. Ő két hónapot kért tőlem. A kezelés után makkegészségesen mentem vissza a nőgyógyászati ellenőrzésre. Ennek tizenkét éve, és azóta is remekül vagyok!”

⇒ **A módszer lényege:** A talpon a teljes emberi test tükröződik. A szervezet bármely részében fellépő fájdalom vagy betegség megszüntethető a talp megfelelő zónájában található reflexpontok masszírozásával, de a lelki alkatunk és a személyiségjegyeink is tükröződnek rajta. Az inerek először az agyba jutnak el, és onnan haladnak a szervek felé, így a tenyér és a talp masszírozásával a központi idegrendszerre és a belső szervekre is hatást lehet gyakorolni.

Egy szerv működ-



Gyógyuljon természetesen!

Cikkünk szereplői természetközeli gyógymódok segítségével jutottak túl testi-lelki problémáikon, betegségeiken. Volt, aki művészetterápiával, volt, aki virágok által, más reflexzóna-terápiával vagy a lovaglással gyógyult meg. Tanuljon tőlük ön is!

☐ Györpál Zsuzsanna írása

Egyre gyakrabban találkozunk fantázianevekkel ellátott, új gyógyító terápiákkal, amelyeket jellemzően kiegészítő gyógymódként használnak a szakemberek, ám mind többen építik be a hagyományos kórházi kezelések közé is. A legtöbb esetben régi idők tradícióit alkalmazzák ezek a módszerek, amelyeket napjainkban újra felfedeztek a természetes gyógymódok hívei.

A GYÓGYLOVAGLÁS OLDJA A MOZGÁSPROBLÉMÁKAT

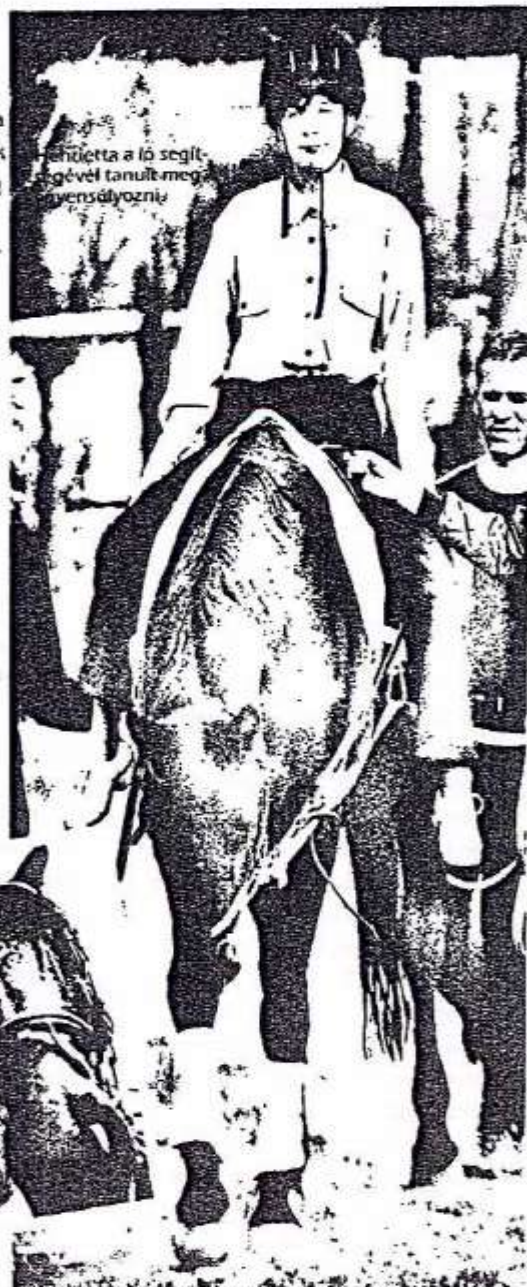
Steiner Henrietta, 31 éves, humán orvos-biológus

„Ügynevezett merev izmokkal születtem, amelyeket bár nagyon nehéz, de muszáj mozgatni, különben összezsugorodnak, és folyamatosan műteni kell őket. Háromévesen eldöntöttem, hogy nem használok botot, inkább küzdöttem, hogy megtanuljak járni. Ugyanezzel a makacs-sággal kezdtem el a gyógylovaglást is. Egy évembe került, hogy megmaradjak a ló hátán. Amikor elkezdtem a terápiát, nem tudtam önállóan közlekedni, és nagyon nehezen koordináltam a mozgásomat, de a ló megtanította nekem, hogy mi az egyensúly, és ma már egyedül is el tudom látni magam.”

☛ **A módszer lényege:** A lovaglás fokozatosan mozgásba hozza az izomzatot, az idegrendszer pedig erről a mozgásról visszajelzést kap. A szervezethez percenként nagyon sok finom inger jut

el, ennek legalább egy részét az idegrendszerek fel kell dolgoznia. Az állat háromdimenziós mozgása az emberi járáshoz hasonló mozgásmintákat visz át a páciens testébe, így a mozgásimpulzusok a medencétől a gerincen át a nyakszirtig hullámszerűen haladnak felfelé, miközben megdolgoztatják az izmokat, és jeleket küldenek az agy megfelelő részeibe. A kezelés során maximális biztonságra töreksznek. A pácienseket védőfelszerelésbe öltöztetik, a terápiában speciálisan képzett lovak vesznek részt, és ha kell, több segítő dolgozik a lóháton ülő beteg mellett.

☛ **Hatása:** A lovasterápia hatására az ízületek mozgékony-sága nő, javul a beteg testtartása, automatizálhatók a helyes mozgásminták, fejleszhető az egyensúlyérzék és a mozgáskoordináció. De a kezeléssel pszichológiai és szociális szempontból is nagyon fontos eredményeket lehet elérni: megjelenik a beteg életében a sikerélmény és a kapcsolat-teremtés öröme, miközben fejlődik a kommunikációs készsége, és erősödik az ön-bizalma is. A terápia során a résztvevőket bevonják a ló-ápolási tevékenységekbe, hogy ezzel is



Henrietta a ló segítségével tanult meg egyensúlyozni.

