

Nyaralni tudományosan is lehet...

Egyértelmű, hogy közeleg a nyár. Igaz, tél nem is volt, de ilyenkor már mindenki tervezgeti a nyári szabadságát. Egy egészséges, fitt állampolgárnak persze nem gond, hogy nyáron megpróbálja megmászni a Mount Everestet, esetleg jetskizéssel egybekötött jachtkörútra menjen a Földközi-tengeren. Utóbbiaknál legfeljebb a pénztárca lapossága lehet korlátozó erő.

De mi van, ha valaki például mozgásszervi betegségben szenved, és „tudományos alapon” kívánja megtervezni a nyaralást? Ja, hogy az olvasó legyint: „mi féle badarság ez már megint?” Nézzük meg, miért nem (teljesen) az.

Vannak ugyebár ismert hatások. A napfény, illetve a benne levő, főleg „B” típusú ultraibolya sugárzás gyógyhatású. A bőrgyógyászatban régen alkalmazzák pl. a pikkelysömör kezelésére. Ha pikkelysömörben és ízületi gyulladásban egyszerre szenvedő betegek börtört ilyen ultraibolya sugarakkal kezeljük, akkor az ízületi panaszuk is javulhat.

Néhány éve az egyik budapesti reumatológusból néhány reumatoid artritiszben (sokizületi gyulladásban) szenvedő beteget tudományos célból kirepültek Szicíliaba, és a betegcsoportot megfélézték. A betegek egyik része a „szizsott” napos oldalra ment, a másik az esősebbnek tartott oldalra, majd összehasonlították a két csoportot. Nem mondom, hogy ez a tudományos vizsgálat mindenben kimerítette a bizonyítékokon alapuló orvoslás kritériumait, de sikerült igazolni, hogy a „napos oldal” jobb hatású volt a betegekre.

A napfény mellett ott van a sós víz. Korábban



Álomnyaralás

Fotó: Magda erőkötés

ezen hasábkön írtunk már arról, hogy fürdőország vagyunk, de a tenger, a tengervíz, a végzett gyógy mód („talassoterápia”) az igazi. A sós víz, a magas ásványianyag-tartalom kedvező hatásai mellett a tengerben nagyobb a felújítóerő, így a vízben történő mozgás, torna sokkal könnyebb. A csócs természetesen e tekintetben a Holt-tenger extrém magas sótartalmával, de az Adria vagy a Fekete-tenger se kútya.

Mis déli tengeren az említett kedvező tényezők (napfény, sós víz, iszap) együttesen hatnak. A szeptemberi szakrendelésen, akik tengerparton nyaraltak, többségükben jobban érzik magukat.

Nyaraláskor a pszichés tényezőknek, a pihenésnek, ki kapcsolódásnak is nagy szerepe van. A javulás feléért az ilyen tényezők felelősek. Egyrészt, mint hazai balneológiai kutatók is kimutatták, a fürdőkezelés hatásán megnövelhet

az „örömhormonok” tartott endorfinok mennyisége. Mára ezt minden kolléga tisztában van vele, hogy a látszólag ugyanolyan jó fürdőkezelés hatékonyabb Debrecenből 400 km-re (mondjuk Hévízen vagy Balfón), mint Debrecenben vagy Hajdúszoboszlón. Az egyiknél az ember kétféle hűmó hűg pihen, miközben kezeléseket kap. Ezzel szemben, bár a lakóhelyi vagy akár 120 km-re végzett kezelés is hatékony, a kedvező beteg este ugyanúgy dolgozik, mint máskor.

Szóval, aki teheti, pakoljon össze és mozduljon, glóbuszuk minél naposabb, minél vizezebb, minél távolabb ponjára. Az embert úgyis nap mint nap elküldik melegebb helyre...

Dr. Szekeres Zoltán
III. Sz. Belhírdetés
Reumatológiai Tanszék

