

„A SZEM A LÉLEK TÜKRE ÉS A TEST ABLAKA”

*Beszélgetés
dr. Ozsváth Mária szemtrénerrel*

BARABÁS JÚLIA ÍRÁSA | FOTÓ: BODÓ GÁBOR

Mi az a szemtréning?

Az eredményes szemtornával nem csak a szemet, a testet és a lelket, mozgatjuk, hanem holisztikus szempontból az egész embert is. Ebből következően ez a módszer nem csupán a szem ide-oda mozgatását jelenti, a megfelelő gyakorlatsor összeállításához ismereni kell az egyes ember testi és lelki felépítését. A test szöveti szerkezete meghatározza a szem izomtónusának tartását. Egy súlymiópia, vagyis rövidlátás továbbhaladásának megfékezésében óriási szerepe van a szemtornának. Hiszem és vallom, hogy a szem a lélek tükre és a test ablaka is. Ennek megfelelően a szemünkben minden érzelem: az öröm, a bánat, a sírás, a siker látszik. Sok embernél a tréning nem csak a szemizom gyakorlataiból áll, hanem egyéb fizikai mozgásprogramot, sőt táplálkozási és életvitelbeli váltást, és a stressz mentesítést, testi és lelki egyensúlyteremtést is jelent. Úgy szoktam mondani, hogy a szemtréning a látást tehermentesítő életmód és életviteli tanácsadás.

Honnan származik ez a módszer?

Ez egy összetett eljárás, amelynek alapja a Bates-módszer, amely szemizom tornáját tartalmazza, de része a Schneider- és a Koplakov-módszer is, mindezt pedig az íriszdiagnosztika és a holisztikus szemlélet egészíti ki. A komplex kezelésünk során szemorvoslást, akupunktúrát, természetgyógyászati és holisztikus szemléletet, íriszdiagnosztikát alkalmazunk, egyénre szabva. Ha szükséges, gyógyszerrel is használunk, sokszor ugyanis



kiemelés kiemelés kiemelés kiemelés

a vegyi reakciókat is befolyásolnunk kell. A minőségi munkához minőségi kivizsgálás szükséges, ezért a hazánkban még ritka fundus kamerával lefényképezzük a szemfeneket, a fotó és az íriszkép alapján aztán felvesszük az anamnézist, majd teszteljük, hogy a beteg szeme reagál-e a kezeléseinkre. Ha meg tudjuk mozgatni a vérkeringését, beállítjuk a normál szintre, így felerősítjük a szem látóképességét. Utána pedig megbeszéljük, mit kell tennie, milyen időközönként kell hoz-

zánk jönnie, milyen gyakorlatokat kell otthon végeznie, sőt, ha valaki igényli, együtt is végezhetjük a tornát a kezelése során. Mindenkinél másképp állítjuk be a mozgulatsort az alapprobléma és a szemfenék elváltozásainak, például glaukóma, vagyis zöld hályog, szürke hályog, vagy akár az egész testet érintő érzékszület függvényében. Ha a probléma az egész idegrendszert érinti, nem csak a szemét kell tornáztatnia, hanem a teljes testét érintő gyakorlatsort és terápiát is kap a beteg. **Csak betegeknek ajánlott a szemtréning?** Nem! Elengedhetetlen lenne azoknak, akik napi 8-10 órát ülnek a képernyő előtt. Jogszabály írja elő, hogy óránkénti pár percet pihenni kell, ilyenkor kellene néhány szemgyakorlatot végezni. Javasoljuk a kínai masszázst: a szemgödör alsó majd felső részének masszírozását és a vérkeringés felpezsdítését, az izmok holtpontról való elmozdítását. Ezek a gyakorlatok igazán egyszerűek: írjunk le a szemünkkel nyomtatott „A”, „V” és „C” betűket, majd nézzünk az orrunk hegyére, utána pedig távolra. Ha ezekből rendszeresen és óránként hármát-négyet elvégzünk, már sokat tettünk a szem vérkeringéséért, a szem izmaiért. Próbáljuk ki, ha bármely irányba mozdítjuk a szemünket, fájdalmat érzünk, ennek az az oka, hogy ellustultak az izmok. A képernyőnézés nem mozgatja őket, ritkábban pislogunk, leáll a könnytermelés, a könnyfilm felszakadozik. Az egészséges szem tréningezésének megelőző hatása van. Fontos azonban, hogy a tréninget nem szabad

túlzásba sem vinni, mert izomgörcsöt, fejfájást lehet kapni, ha nem tartjuk be a mindenféle mozgásnál érvényes fokozatosság és mértékletesség elveit. Nem lesz jobb a látásunk, ha több gyakorlatot végzünk. Volt olyan betegem, akivel megbeszéltük, hogy óránként 3 gyakorlatnál többet nem végez, két nap múlva erős fejfájással jelentkezett, kiderült, hogy 150 gyakorlatot végzett, hogy biztosan hasson. A kialakuló erős fejfájás mellett a további tréningezéstől is elmegy a kedvünk, nem szabad!

Őn is végzi a szemtréninget?

Igen, óránként szoktam, és a betegeknek meg is mutatom a gyakorlatokat. De nekem is sokszor elfárad a szemem, az előbb is, ahogy mutattam a nagy A-t, bizony megfájdult a szemizmom, mert a felső egyenes izmot én is ritkán mozgatom.

Szembetegség esetén milyen eredmény érhető el a szemtornával?

A személyre szabott mozgatsor megállíthatja a kóros folyamatok terjedését például szemfenék meszesedés esetén. Ezen az anyagcsere-betegség következményeként kialakuló problémán orvosi módszerekkel, gyógyszerrel, műtéttel nem lehet segíteni, de a maradék látás megtartásában, az állapot elfogadtatásában és a perifériás látás megőrzésében tudunk segíteni, sokszor még élesedik is a látás, azaz minimális látásjavulás érhető el. A betegség nem tűnik el, de a beteg életminősége javul. Sajnos a világ lakosságának 80 százalékát érinti ez a betegség.

Hogyan találkozott ezzel a módszerrel?

Édesapámnak is ilyen szembetegsége van, szembesültem, mekkora lelki törést okoz még a családnak is, hogy ha valaki idős korára elveszti a látásának egy részét. A maradék megőrzésének érdekében indultam el szemészként és természetgyógyászként is ezen az úton. 1997-ben az egészségügyi miniszter megbízott a szemtréning eljárások Honoris Causája titullal, ami azt jelenti, hogy ezen a területen én vizsgáztattam az oktatókat, majd közösen kidolgoztuk a szemtréning oktatási anyagát és hivatalosan nekem kellett képviselni ezt a szakmát. Azóta folyamatosan szervezünk szemtréner tanfolyamokat. Szerencsére egyre több orvos tanulja a szemtréninget, annak pedig nagyon örülök, hogy végre szemorvosok is jönnek, annak ellenére, hogy a szemésztársadalom határolja el magát a leginkább ettől a szakterület-

kiemelés ki-
emelés kieme-
lés kiemelés
kiemelés ki-
emelés kieme-
lés kiemelés
kiemelés ki-
emelés kieme-
lés kiemelés
kiemelés ki-
emelés kieme-
lés kiemelés

től. Meg is kérdeztem az egyik neves kollégámat, miért jött a tanfolyamra, azt felelte, azért, mert ezeken a betegeken nem tud segíteni és azt vette észre, mintha ez a módszer használna. A szemész-, látásérzéskollégák korábban konkurenciát láttak bennem, pedig együtt kell dolgozunk. Hiszen senki nem dobja el a szemüvegét, ha tornáztatja a szemét, és a szemészek kenyerét sem vesszük el, mert orvosi diagnózis nélkül nem is lehet tréningezni. Ez rehabilitációs és prevenció területére a szakmánknak.

Hat éves korom óta orvosnak készültem, először körzeti orvos, majd üzemorvos voltam, utána lettem szemész. Ez a kanyar nagyon hasznos volt, mert így a szemet másként vizsgálom, mintha „csak” szemésznek tanultam volna. A szakorvos ugyanis egyetlen szervet tekint, én sosem tudtam csak a szemmel foglalkozni, mindig is összefüggéseiben, az egész embert néztem. Általános orvos is vagyok, amely nagyon jól összefonódik a holisztikus természetgyógyászat szemléletével.


Azzal hogyan találkozott?

Természetes, egészséges életformán nevelkedtem. A nagymamám, ha nem is természetgyógyász, de népgyógyász volt, óriási gyógynövénygyűjteménye volt. A sok problémájára, a vérnyomására, az ízületi fájdalmaira mindig tudta, melyiket kell szednie, ette a jukkát, a muskátlit. Orvostanhallgatóként árgus szemekkel figyeltem, amíg aztán

nekem adta a kincset érő gyűjteményét. Az egyetemen azért egy kicsit elcsábított az orvoslás, a sebészet érdekelt, ahol gyorsan lehetett gyógyítani a betegségeket, megoldani a feladatokot. De aztán a férjem azt mondta, nem kell neki sebész feleség, keressek olyan területet, ahol lehet sebészkedni, de nincs éjjel-nappal szolgálat. Így kiesett a másik kedvencem, a nőgyógyászat is, szemész lettem. Sokat műtöttem, ezzel kiéltem a manualitási igényemet, aztán magánorvos lettem és az akupunktúra vette át a szerepét. Már majdnem harminc éve, hogy elmélyedtem benne, ma is sokszor segít. A tesztkezeléseket azzal szoktam végezni, ha a beteg nem zárkózik el tőle, van ugyanis, aki fél tőle, nem szereti. **Közben lett még pár diplomája...**

Szültem a gyerekeket és unatkoztam otthon, ki akartam próbálni magam, beiratkoztam a közgazdasági egyetemre, másoddiplomát szereztem. Az azóta már létező természetgyógyász törvény hiányában sokat támadtak, úgy gondoltam, meg kell tudnom védeni magam, a következő, jogi diploma abban is segített, hogy betegjogi képviselőként megérthessem a másik oldalt is, mi áll a betegek panaszának hátterében, miért nincsenek megelégedve az orvosokkal. Azt tapasztaltam, sok orvos lelkiileg nem támogatja a betegeket, futószalagon megy a gyógyítás, ami a beteg embernek természetesen rosszul esik.

A férje elégedett?

Igen, meg van elégedve a szakmai pályafutásommal, és azzal is, hogy nem mentem éjszaka műteni, szülni. Volt azért ügyelet, de nem mindegy, hogy operálni kell, vagy „csak” ébren kell lenni. 



1132 Budapest, Csanády utca 8.

Bejelentkezés:
06-20-980-5472
alternativszemdr@gmail.com
www.alternativszemdr.hu

VIZSGÁLATAINK FÁJDALOM MENTESÉK!

Dr. Szem Egészségközpont

"A szem a lélek tükré és a test ablaka."

- Diszkrétebb, egyénre szabottabb kiszolgálás
- Törzsvásárlói kedvezmények
- Iriszdiagnosztika
- Kontaklencserendelés
- Szemüvegtésztés
- Computeres zöldhályogszűrés
- Computeres látóórá vizsgálat
- Szemfenék vizsgálata