

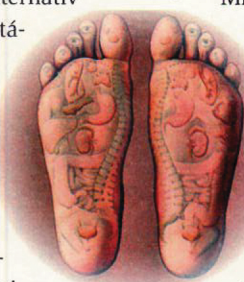
Közöttünk élnek

Kovácsi Gábor természetgyógyász

Kovácsi Gábor természetgyógyász vagyok. Egy évvel ezelőtt költöztem feleségemmel Tárnokra. A költözködés és az új otthonunk megteremtése után, eljött az ideje, hogy munkám révén is Tárnokhoz kötődjek. Jelenleg Budapesten az V. kerületben dolgozom a hét egyik felében, és a közeljövőben szándékozom megnyitni tárnoki rendelőmet, ahol sok szeretettel várom a természetes gyógymódokra nyitott tárnoki és környékbeli lakosokat.

A tárnoki egészségnapon minden érdeklődőt szeretettel várok ingyenes életmód-tanácsadással, különböző masszázsterápiák és alternatív gyógymódok bemutatásával.

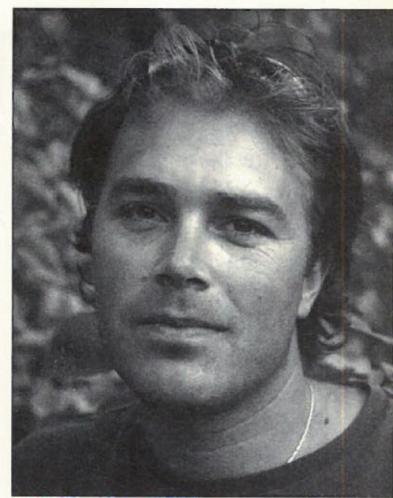
Jelenleg pácienseim nagy része gerinc- és különböző mozgásszervi panaszokkal keres fel. Ezen kívül foglalkozom emésztési-, szív és érrendszeri, idegrendszeri és hormonális eredetű betegségek kezelésével is. Igyekszem mindig megtalálni a legmegfelelőbb terápiás eljárást ahhoz, hogy a kezelések sikeresek legyenek.



Ennek érdekében alkalmazom a Dorn-Breuss speciális gerinckiegyenlítő terápiát, a thai masszázst, a csontkovácsolást, a talpmasszázst, valamint a fülakupunktúrát. Különbözőek vagyunk, különböző problémákkal küzdünk, ezért mindenkinél más terápiás metódust kell alkalmazni. Azt viszont feltétlenül vállalnia kell minden gyógyulni vágyónak, hogy ő maga is tegyen valamit a változás érdekében. Változni, változtatni egy helyben ülvé lehetetlen! Ha nem mozdulunk, ha nem változtatunk, akkor a betegségeinket sem tudjuk magunk mögött hagyni.

Mindig arra biztatom pácienseimet, hogy vegyék saját kezükbe az egészségüket, és tegyenek meg minden tőlük telhetőt annak megőrzésére, a bajok elkerülésére. Ez az önsegítő megközelítés érzékenyebbé, intuitívabbá teszi az embert saját teste működésével kapcsolatban, így nagyobb valószínűséggel vesszük észre a figyelmeztető jeleket. Én is azt a nézetet vallom, miszerint „vállalnunk kell a felelősséget saját egészségünkért”!

„Az orvos kezel, a természet gyógyít.” Egyetértek e régi mondással, hiszen a szervezetnek csak meg kell adni az esélyt arra, hogy meggyógyítsa önmagát. Csodálatosan működő élőlények vagyunk, csak túlságosan leterheljük az immunrendszerünket, idegrendszerünket és az elménket, gátolva ezzel az öngyógyító mechanizmusokat. Mi terapeuták csak segítünk ezt elindítani. A betegségek oka mindig a kibillent egyensúlyban keresendő. Gondoljunk a kínai jin-jang jelre, ami nem véletlenül a természetgyógyászok jelképe. Ez a szimbólum magában hordozza a körülöttünk lévő makrokozmosz (természet) és a benne élő mikrokozmosz (ember) minden tulajdonosságát. Ha bármelyik oldalon többlet vagy hiány mutatkozik, az kihat a másik oldalra. Az ember esetében az egyensúlyt felborító tényező lehet a stressz, a mozgásszegény életmód, az egyoldalú étrend, a túlzásba vitt élvezeti szerek használata, a gondolatok egysíkúsága vagy feldolgozatlan lelki traumák. A holisztikus módszerek – az úgynevezett szelíd gyógymódok – azért eredményesek hosszú távon, mert a betegségek okát



keresik, és kezelik, nem kizárólag csak a tüneteket.

Az igazsághoz hozzá tartozik, hogy a holisztikus módszerekkel is csínján kell bánni. Nem szabad például bizonyos gyógynövényeket és gyógyszereket egy időben alkalmazni, illetve egyes táplálék-kiegészítők szedését túlzásba vinni. Még a talpmasszázzsal történő kezelést sem szabad túl hosszú ideig, vagy túl gyakran alkalmazni. Az igazán biztos tudás a saját testünk veleszületett intelligenciája, amely – ha csak egy kis lökést is kap a helyes irányba – csodákra képes az öngyógyításban. Nekünk csak azt kell tudnunk, hogyan és mikor adjuk meg neki ezt a lökést.

Kovácsi Gábor természetgyógyász
<http://www.gerincgyogysz.shp.hu/>

Őseink nyomán

Bakancsos szakosztályunk tagjaival történelmünk jeles személyiségeinek és helyszíneinek nyomába eredtünk. 2010. szeptember 19-én a Nemzeti Múzeum kiállítási anyaga segítségével ismerkedtünk hazánk történelmével. Ezt követően a múzeumkertben tartott történelmi játszótér programjaiba kapcsolódunk be. Mivel egész héten szakadt az eső, úgy döntöttünk, hogy a felázott túraútvonalak helyett a Margit-sziget sétaútvonalat választjuk.



Gül Baba türbójénél

A szigeten ellátogattunk az állatkertbe, gyönyörködtünk a szökőkút látványában, a felszökkenő vízsugarakat kísérő zenében. Október 3-án ismét Budapestre vitt utunk. Ezen a napon is a magyar történelem fontos helyszínein jártunk. Első állomásunk a Belvárosi templom volt, ahol a török korban épült imafülkét néztük meg. A plébános úr kísért bennünket végig a templom nevezetességei között. Ő mutatta meg nekünk azokat az épségben maradt freskókat, melyeket ebben az esztendőben fedeztek fel, s ezzel igazolást nyert, hogy az épület jóval a reneszánsz korszak előtt épült. A templom arról is nevezetes, hogy itt került sor Kossuth Lajos házasságkötésére. Következő állomásunk a Petőfi-szobor volt, innen a Pilvax kávéházhoz mentünk át. Itt beszélgettünk a gyerekekkel 1848. március 15-e eseményeiről, a 12 pontról. A szabadságharc folyamatáról és az aradi tizenhármak tragikus sorsáról már a Batthyány-örökmécsesnél emlékeztünk meg. Mielőtt meggyújtottuk volna mécseseinket, kigyom-



Az aradi vértanúkra emlékeztünk

láltuk az örökmécses környékén lévő virágládákat. Hadd várják tisztán, rendezetten október 6-át! Budán folytatódott kalandozásunk, ahol Gül Baba türbéjébe látogattunk el. Az iszlám vallás szokásaiba egy török fiatalember segítségével pillanthatunk be, s megismertük a „virágok atyjának” életét is. A Budapesti Történelmi Múzeumban tett sétánk közben elmélyíthettük ismereteinket a középkori magyar történelemmel kapcsolatban.

A gyerekek közül többen vásároltak történelmi tárgyú képeslapokat, ezek később is segíthetnek felidézni a látottakat. Délutánba hajlott az idő, mire a Budai-hegység túraútvonalra értünk. Itt tájékoztató táblák mutatják be a helyszín növény- és állatvilágát. Kirándulás közben még egy kis játékra is maradt időnk, mielőtt nótaszóval hazatértünk volna.

Várhelyi Mária