

A poszt-COVID kezelése antropozófus megközelítésben

A fertőző betegségek esetén nagyon fontos a regenerálódás, amikor a küzdelem akut fázisa már véget ért, ám a lábadozás még zajlik a betegség teljesen lezárultáig. Különösen igaz ez a tüdőgyulladás esetén, amit a COVID-19 betegség is gyakran okoz. A poszt-COVID-nak nevezett kórkép azonban egy szerteágazó tünetekkel járó folyamat, és tüdőgyulladás fellépése nélkül is nagyon igénybe veheti a szervezetet, ami hosszabb felépülési szakaszt jelenthet. Ez egy jellegzetesen felépítő folyamat. A szervezetet különösen megterhelheti, ha gyógyulása, regenerálódása közben olyan leépítő folyamatok érik, mint fizikai munka, gondolkodás, erőkifejtés, aggódás, egyéb stresszforrásokkal megküzdés. Mindkét folyamat energiát igényel, s ha nem adjuk meg a kellő időt a felépülésre, akkor gyorsan figyelmeztetéseket kaphatunk, hogy rossz egyensúlyt választottunk. A COVID-19 ebből a szempontból is jó tanítómester. Türelemre lesz talán leginkább szükségünk, s kellő mérlegelésre, hogy kis lépésekkel, lassan haladjunk a teljes gyógyulás felé. Alapesetben is legalább három, de inkább hat héten át kíméljük magunkat, fizikai munkát, intenzívebb sportot kerüljük, ugyanez kell érvényesüljön az egyéb, nagyobb stresszfaktorok szempontjából is. A belső nyugalom perceit előnyben részesítve új időbeosztást alakíthatunk ki magunknak.

Mi is történik ezen vírusfertőzés során, amiért egyes esetekben az éteri erők nagyon megcsappannak, és elhúzódik a teljes gyógyulás?

Antropozófus szempontból nézve a baktériumok vagy vírusok nem tekinthetők a kórlefordítás kizárólagos okozójának. A fertőzés során kölcsönhatásba lépnek a szervezettel, ezért a klinikai tünetek jellegét a két „résztvevő” együttesen hozza létre. Tehát a vírussal való fertőzöttség betegséggé válásához a szervezet diszpozíciójához, lénytag-egyensúlyának felborulására van szükség. Az akut betegség és a szövődmények súlyosságát – öröklött adottságai mellett – nagyban meghatározza az érintett testi, lelki, szellemi állapota.

Egy banális megfázásnál általában testi, máskor pedig lelki meghűlésről van szó, amitől kialakul egy nátha, esetleg egy kis köhögés. A lefordítás függvényében romolhat úgy az állapot, hogy szövődményeként végül az egész testet érintő betegségfolyamatokat látunk. Ám maradvány az egyszerűbb lefordításnál: a gyulladás lokális marad, és a szervezet a „meghűlést” valamilyen hőfolyamattal oldja fel.

Az influenzánál ettől már egy sokkal kiterjedtebb, a szervezet egészét érintő tünetegyüttest látunk. Magas láz, hidegrázás, nagyfokú izomfájdalom és napokig tartó rosszullét kíséri. Ha ismét az antropozófus szemléletmódot hívjuk segítségül, akkor azt láthatjuk, hogy az Én-erők erősen kihúzódnak, meggyengülnek, ami az Én-erő integráló, szervező erejének meggyengülésével jár.

Mindkét esetben legtöbbször az életútba jól beleilleszkedő folyamatról van szó, aminek a gyógyulása során olyan erők éledhetnek bennünk, amelyek felébresztésére éppen hogy szükség volt a fejlődéshez.

A SARS-CoV-2 vírus jelenlétében a fentiekől eltérő, számos szokatlan eseményre lehetünk figyelmesek a betegek ellátása során. A korábban említett okok és lénytagdinamikák eddig nem látható jelenségein érdemes elgondolkodni. Az első stádiumban lezajlik egy influenzához hasonló tünetegyüttes. Társulhat a láz mellé száraz köhögés, hasmenés és fejfájás. Sok esetben –

és szerencsére – mindössze ennyiről is van szó, és a jótékony láz elmúlásával a betegség is megoldódik. Sokszor azonban ez a folyamat tovább halad: kialakul a második fázis, amelynek az első részében a tüdőt érintő folyamatok súlyosabbak lehetnek. A betegek fulladásról számolnak be, légszomjról vagy csökkent terhelhetőségről az oxigénhiány miatt. A második fázis második részében tovább romolhat ez a helyzet, és megindulhat a szervezet részéről a gyulladással egyfajta nem szokványos, túlzott mértékű aktiválódása. Ezt citokin viharának nevezik. Sokszervi érfalgyulladás, vérrögképződés, szívmeggyulladás és súlyosabb szervezetszintű rosszabbodás állhat be. Ez a „túlgyulladás” már nem egy jófajta, gyógyító és oldó lázzal zajlik, hanem egy kimerítő, az erőket nagyon felélő, mederből kiszabadult hőfolyamattal. Az orvosnak ilyenkor pont feladata is ezt a folyamatot visszaterelni a mederbe.

Mindezek elgondolkodtatnak, hogy mi is zajlik valójában, milyen betegséggel állunk szemben, és miért ilyen nehéz úrrá lenni sokszor a helyzeten?

Segítséget nyújtanak a szervezetben zajló folyamatok megfigyelése mellett olyan páciensek beszámolóit, akik a szellemi fejlődés antropozófus útját járják. A lélek funkcióinak nagyfokú meggyengülése figyelhető meg: a gondolkodás nehezítetté válik, sokszor ködös és nem következetes; számos esetben alakul ki nemhogy csak motivátlanság, kedvtelenség, de hosszú távon depresszió is; és az akarati erők is igen nehezen éleszthetők fel. Az egyik beteg arról számolt be, hogy a gyulladással abban az időszakában, amikor már érezte, hogy ez a láz nem gyógyítja, akkor olyan érzése volt, mintha ez a betegség már nem érte volna, hanem közé és az Én-je közé állna. Egy másik páciens elmondta, hogy nagyon rövid időkre tudta minden erejét és akarát jelenlétté és erővé sűríteni, hogy terelni tudja a benne zajló, mederből elszabadult folyamatokat.

Orvosi szempontból nézve a gyógyulási folyamatok támogatásában szinte a legfontosabb a jelenlét, a hiányzó Én-erő betegnél tartása, a folyamat szoros követése, hogy az adott stádiumhoz illő ellátást kapja a páciens. Ez új kihívás az orvosoknak is, nem ilyen „influenzához” szoktunk... Egyben a fentiek elgondolkodtatásként is szolgálhatnak a szokatlan események megértéséhez: mi zajlik valójában azokban, akik ebben a helyzetben megbetegednek? Mit jelent most fertőzöttnek lenni, figyelembe véve Rudolf Steiner útmutatásait a fertőzésekkel kapcsolatban?

Annak dacára, hogy egy vírusról van szó, sok orvos sikerrel alkalmazott egy parazita ellenes szert. Hogyan lehetséges ez, és mi lehet a hátterében? Páciensek is beszámoltak ilyen élményekről: „ez a féreg” minden gyenge pontot megtalál és megrágcsál?

Mindenesetre általános tapasztalat, hogy egy sokkal inkább igénybe vett, a szervezet gyógyító erőit alaposan felhasználó ember marad a betegség lefolyása után, illetve kialakulhat a poszt-COVID szindróma, azaz a COVID-19 akut állapota után az egész embert krónikus gyulladással érintő tünetegyüttes.

Ebben a cikkben általános tanácsokat szeretnénk adni arra vonatkozólag, hogy hogyan támogathatjuk a teljes felépülést az antropozófus orvoslás módszereivel. Igyekeztünk orvosi indikáció nélkül is alkalmazható módszereket és néhány egyszerűbb antropozófus szert ajánlani. Ha valaki nem jártas ezen szerek szedésében, vagy súlyosabb, netán nem javuló tünetei vannak, javasoljuk antropozófus orvos felkeresését, hogy a szükséges diagnosztikai lépések után a kezelés jól megalapozott lehessen. Az antropozófus gyógyszerek és eljárások palettája jóval

szélesebb e téren is, s egyre több a pozitív nemzetközi tapasztalat, de indikációjuk jobb, ha szakember által, személyre szabottan történik.

A tüdő és a légutak támogatása

Ha tehetjük egy időre utazzunk el a városból, legjobb lenne a hegyekbe vagy tengerhez, ahogy ezt régen tették (Varázshegy), de egy tisztább levegőjű vidék is jó célpont. Sokat tartózkodjunk a friss, tiszta levegőn, sétáljunk sokat erdőben. Japánban a fenyő erdei séta (a sinrin-joku, erdőfürdőzés) előszeretettel javasolt gyógyító eljárásként van számon tartva. Ha érintetlen, autótól távoli helyen járunk, falatozhatunk kicsit a friss rügyekből. A bükk rügy erős adó, a fenyő segíti a lábadozást, s légutakra tisztító hatása van, teaformához is gyűjthetünk belőle. Ha süt a Nap, ragadjuk meg az alkalmat, s fürdőzzünk benne.

A másik jól bevált célpont ilyenkor a sóbánya, aminek sós-párás levegőjét otthon is megteremthetjük. Inhalálás csak szívós nyák esetén javallott. Belsőleg is nagyon jó tesz a hársfavirág, bodzavirág tea, ha még van leragadt váladék, akkor kakukkfű, izlandi zuzmó, lándzsás útifű forrázat. A megfelelő váladékkoldó hatás elérése érdekében nagyon fontos a bő, meleg folyadékbevitel. A külső melegről se feledkezzünk meg, meleg öltözet, meleg végtagok és fürdők formájában.

Légutakat támogató ételek a friss és savanyú uborka, káposzta, torma, fokhagyma, retek, méz, gyömbér.

Ha már nincs magas láz, a gyömbérporból készült meleg mellkasborogatást jópár napon át lehet alkalmazni, amíg teljesen felszabadul a mellkas és elmúlik az esetleges hideg érzet. Plantago Bronchial Balsammal (lándzsás útifűből készült hörgő balzsam) mellkas bedörzsölések, vagy eukaliptusz olaj vagy krém mellkasra felvive könnyítik a légzést. Ha légszomjat éltünk meg, akkor értékelhetjük, hogy már jobban áramlik a levegő, s tudatosabbak lehetünk légzésünkben. A hasi és orrlégzést hangsúlyozó légzőgyakorlatok végzése, éneklés segítik a regenerációt.

A beszédképzés terápia különösen javasolt, ha a légzés nem normalizálódott, vagy ha félelmek maradtak vissza ennek kapcsán.

Az antropozófus gyógyszerek közül például a Mercurius auratus és a különböző tüdő szervpreparátumok segítik a regenerációt. A szervezet életfolyamataiból kiszakadt, heges tüdőterületek támogatását megkísérelhetjük nagyobb hígításban alkalmazott hangyasav injekciókkal. Nyákrétenció esetén számos készítmény inhalátorba is tehető. Salvus vízzel vagy fiziológiás sóoldattal történő párasítás is szóba jöhet.

A szív támogatása

A tüdő mellett a szív és vérkeringés is a ritmikus rendszer része. A tüdő érintettsége miatt nagy szerep hárul a szívre is, hogy kompenzálni tudja a tüdő terheltségét. Emellett az intenzív osztályon kezeltéknek adott gyógyszerek közvetlenül is terhelik, károsítják izomzatát. A betegség szövődményeként olykor autoimmun jellegű szívizomgyulladás alakulhat ki, akár a kór akut szakaszának lezárulása után is. Ezért is fontos a megfelelő kímélet, még akkor is, ha már a heveny fázis lecsengése után azt gondolja az illető, hogy teljesen meggyógyult. Mérvadó lehet, hogy a legkisebb mozgás is megizzadással, elgyengüléssel jár. Ilyenkor keressünk fel orvost, hogy a megfelelő diagnosztikai módszerekkel a szív állapotát felmérje.

Az érzelmi életünk leginkább a ritmikus rendszerhez kapcsolódik. Ha fizikailag sérül a ritmikus rendszer, akkor jobban ki van téve az érzelmeink hatásának is. Ilyenkor gyógyító tud lenni, ha jobban tudatában vagyunk érzelmeinknek, ebben segíthet a harmadik mellékgyakorlat, az

„érzelemek kontrollja, a higgadság”. Szintén áldásos lehet, ha igyekszünk szívünket szeretettel, hálával, kegyelemmel megtölteni. Az esetlegesen fellépő ritmuszavarok esetén a napi ritmusok optimalizálása átgondolandó. Aurum/Lavendula/Rózsa krémmel szív bedörzsölés, szívtáji borogatás árnik krémmel vagy esszenciával, Aurum/Stibium/Hyosciamus golyók, Cardiodoron csepp, Cor/Aurum vagy Arnica/Aurum injekció bír harmonizáló hatással.

A vérrögződés esélyének csökkentése

Mivel a COVID-19 betegség utólag is hajlamosíthat vérrögződésre, ezért jó mozgásban tartani a vérünket. Ebből a szempontból veszélyeztetettebbek a túlsúllyal küzdők, a dohányzók, a fogamzásgátlót vagy egyéb nemi hormonkészítményt szedők, a tumorbetegek, az immobil emberek és akiknek családjában előfordult trombózis vagy embólia. Ilyenkor javasolt a bő folyadékfogyasztás, hosszú üldögélés és láb keresztezés kerülése, rendszeres séta. Természetes vérhígító hatással bír a rendszeres fokhagyma, gyömbér, kurkuma, oregánó, körte, kakukkfű, áfonya fogyasztás, jó hatásúak az omega-3-zsírban gazdag ételek, mint a halak és tengeri herkentyűk, az oliva- és lenmagolaj. Teaként az orbáncfű, szagos müge, nyírfalevél bír ilyen hatással. Alkalmazásuk nem javasolt vérhígító orvosságokkal együttesen. Nagyobb rizikó esetén antropozófus gyógyszerekkel (pl. Stibiummal, Naja comp. és Kalium aceticum comp. injekcióval) is megtámogathatjuk a szervezetet.

Az első részben olvasható fejtegetések tükrében a szervezetben zajló túlzott mértékű gyulladós folyamatok azt jelzik, hogy az érintett ember a benne lévő „idegent” rögzök képzésével is elszeparálja a szervezetében. Nagy jelentősége van tehát az Én-szervezet erősítésének minden formában. A gondolat-, érzés- és akarat edzése. Erre alkalmasak a korábban már említett mellékgyakorlatok.

A szaglás támogatása

A szaglászvesztés néha igen sokáig elhúzódik. Jó hír, hogy a szaglóideg az egyetlen regenerációra képes idegünk. A levegő párásítása, sós inhalálás, aromaterápia alkalmazása segíthet. Wala Nasenbalsam, hyaluronsavas orrkenőcs, szezámmag olajos ornyáلكahártya bedörzsölés, komplex B-vitamin bevitel serkentheti a gyógyulást. Az antropozófus készítmények közül többek között kvarc, kámfor, foszfor, kvarc tartalmú szerekekkel, Tunica mucosa nasi (ornyáلكahártya) és Bulbus olfactorius (szaglóideg) szerv-készítménnyel próbálkozhatunk. Ajánlott ilyenkor a szaglóérzék tudatosítása, rendszeres kellemes ingerlése. Javasolt a rózsá-, citrom-, kámfor-, eukaliptusz olaj, szegfűszeg, ecet rendszeres szagolgatása.

A szaglászvesztés jelenségének tanulmányozása szintén elgondolkodtató lehet. Egyrészt mondhatjuk, hogy egy idegrendszeri tünet, mégis szembeötlő, hogy az érzékeink közül ez a legérintettebb. Egy olyan korban, ahol a moralitás, a dolgok helyes vagy helytelen voltának “kiszagolása” igencsak nehézkes, jelentkezik egy olyan tünet, amely fenomenológiájában még mutatja is ennek a folyamatnak az akadályoztatottságát vagy nehézségét. Az emberiség fejlődése szempontjából a tudati lélek korábban különösen fontos a 12 érzék közül az érzékeink által közvetített minőségek megélése. Ezek közül a szaglás vezet a tudati lélekhez. Az ellenerők tehát ebben is megmutatkoznak. A fentiek mellett ez is azt erősíti, hogy jelen korunkban mindennél fontosabb az individuális fejlődési út, az Én-erők megerősítése és egyéni szabadságunk kivívása.

Az egyéb idegrendszeri tünetek enyhítése

A feledékenység, ködös pillanatok esetén Scleron tabletták hosszabban tartó szedése jöhet szóba. Tartósabb fájdalmak (pl. fejfájás) esetén Kephalodoron, irritált nyugtalansággal párosulva Neurodoron tablettá, árnika kísérhető meg.

Ha alvászavar alakult ki, ami elég gyakori COVID-19 alatt és után, akkor különösen ügyeljünk az alvást megelőző idegrendszeri-lelki higiéniára. Este 8 után tartózkodjunk a számítógéptől és mobiltelefon kijelzőtől, igyekezzük a fényeket minimalizálni, a hálószobában legyen teljes sötétség és csönd, az elektroszmogot minimalizáljuk. Nyugtató hatású ételek estére: banán, olajos magvak, zabkása. Időseknek némi meleg tej mézzel. Citromfű-, levendula-, macskagyökér tea szintén segíthet. Antropozófus szerek közül például az Avena comp. globuli, Calmeodoron csepp, Passiflora comp. vagy Bryophyllum argento cult. Rh D3 oldat segítik az elalvást. Solum olaj talp, felkar vagy has táján történő masszírozása is segíthet a védelmező burok kialakításában.

Az erőnlét javítása, a fáradtság csökkentése

Keressük a kapcsolódást a természettel, a kertben, egy parkban, s ha tehetjük, az érintetlen természetbe látogatva. Tudatosan hangolódjunk rá, figyeljük a tavasz, a nyár kibontakozását. Ha melegebb az idő, járjunk mezítláb a fűben, szemeljünk ki egy fát, amivel szorosabb kapcsolatot alakíthatunk ki. A kozmosz felé is tekinthetünk, az égre emelve figyelmünk, csillagokat szemlélve. Jó gyakorlat erre a léleknapár mantráinak folyamatos megélése a természetben. A ritmus maga az élet. Tanulmányozzuk ritmusainkat, s próbáljuk harmonizálni őket. Most a megfelelő alvásra, pihenésre helyezve a hangsúlyt, de az étkezéseket, a testmozgást, a terápiákat is igyekezzünk ritmusosan végezni. Figyeljük meg, hol veszünk feleslegesen energiát, mi az amit most elengedhetünk, mi az, amit delegálhatunk, mihez kell segítséget kérnünk!

Az erőnlét visszatérést támogatja a ginzeng tea (magas vérnyomás esetén nem javalt), a Ginseng D1 csepp, Levico comp. globuli, Aurum/Apis regina comp. globuli, Prunus spinosa (kókény), nagy kimerülésnél Organum quadruplex globuli. Rügyelixírből leginkább a kókény és a feketeribizli ajánlott. Ha izomgyengeség maradt vissza, akkor a Primula Muskelnähröl külsőleg alkalmazva segíti az izmok regenerációját.

Életteli, lehetőleg organikus táplálékokkal támogathatjuk a felépülést. A tejtermékeket egy ideig mellőzzük, de natúr kefirt, joghurtot fogyasztása előnyös. A fénygyökér, méhpempő, kókény kivonat, homoktövis, húsleves ilyenkor jó hatású.

A külső ápolási eljárások közül az úgynevezett „éteri fürdő” nagyban segítheti az élettest regenerációját. Kivitelezését az AntroMedicArt facebook profilján olvasható. Nagyfokú kimerülés esetén a Hauschka szerinti ritmikus vagy Pressel masszőrök segítségét kérhetjük. Ha már aktívabban részt tud venni az illető a terápiás folyamatban, akkor euritmia terápia, térdinamika vagy művészet-terápia jön szóba.

A szorongás oldása és a veszteségek feldolgozása

A járvány legfőbb társadalmi szintű tünete a félelem. Átala a kollektív beavatást kísérő küszöb örével találkozunk a három állat egyikeként. Érinti a megbetegedetteket, és az egészségeseket is, függetlenül a vírus közvetlen jelenlététől. Ebből a gyógyulás után is maradhatnak foszlányok.

Ezen segíthet a test, a lélek és a szellem együttes ápolása. A fentiekben főleg a testről volt szó, de legalább ekkora szerepe van a pozitív érzelmeknek és a gyógyító, tiszta gondolatoknak.

Nagy segítség a betegség után is az Arsenicum album D20 globuli, a Bryophyllum preparátumok, a különböző arany készítmények, például az Aurum/Lavendula/Rózsa kenőcs vagy Aurum metallicum preparatum D20 csepp vagy injekció.

Többen beszámoltak arról, hogy amikor eluralta őket a betegség, s egyúttal a félelem, akkor hatalmas segítség volt, s fordulatot hozott a feljük áradó szeretet. Hasonló erejű, ha egy bizalmat árasztó személytől gyógyító impulzusokat kap valaki. Ha a félelmet meghaladva a meditáció vagy ima erejével képes megnyugodni valaki, magasabb erők segítségének ad teret. Nagy lelki teher alatt hatalmas lelki erők törhetnek fel a mélyből, ha az illető képes uralni a gátló gondolatokat.

A művészet-terápia segíthet felszínre hozni és feldolgozni a mélyben lappangó lelki folyamatokat. A materialista tudomány sok kérdésre nem tud választ adni. A kitágított szemlélet elvezethet új nézőpontok, új válaszok felé. Inspiráló, lelki békét adó lehet egy lelkigondozói beszélgetés a Keresztény Közösség lelkészeivel. Ez érvényes akkor is, ha valaki szívéhez közelálló személyt veszített el ezen időszakban, megingott valamilyen közeli kapcsolata vagy egzisztenciája.

Minden nagyobb betegség egy fontos mérföldkő az emberi biográfiában, és poszttraumás növekedésként pozitív megélést is hozhat magával, akár beavatásnak tekintve. A vírusok evolúciónk fontos segítői, az emberiség új képességeinek kialakulását sok esetben vírusoknak köszönhetjük. A negatív, megbetegítő hatásokon túl, akár utólag pozitív változásokat is tapasztalhatunk a betegség nyomán. Ha nem sikerült teljesen megérteni a betegség, veszteség üzenetét, helyét az egyéni sorsban, akkor érdemes lehet biográfiai kíséret segítségével hívni. Kíséretében a betegség és gyógyulás megfelelően integrálható, új erőket szülve a következő életszakasz feladataihoz.

dr. Kiss Eszter, dr. Papp Szidónia, dr. Szőke Henrik