

Nyaralni tudományosan is lehet...

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

De mi van, ha valaki például mozgásszervi betegségben szenved, és „tudományos alapon” kívánja megtervezni a nyaralását? Szinte látom, ahogy az olvasó legyint: „Miféle badarság ez már megint?” Nézzük meg, miért nem (teljesen) az.

Vannak konkrét, ismert hatások. A napfény, illetve a benne levő, főleg B típusú ultraibolya sugárzás gyógyhatása egyértelmű. A bőrgyógyászatban nagyon régen alkalmazzák, például a pikkelysömör kezelésére. Azt azonban kevesebben tudják, hogy ha pikkelysömörben és ízületi gyulladásban egyszerre szenvedő betegek bőrét ilyen ultraibolya sugarakkal kezeljük, akkor az ízületi panaszuk is javulhatnak.

Néhány évvel ezelőtt az egyik budapesti reumakórházból néhány rheumatoid arthritisben szenvedő beteget tudományos célból kirepültettek Szicíliába, majd a betegcsoportot megfigyelték. A betegek egyik része a „csizma-orr” napos oldalára 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 ezzel a módszerrel is sikerült igazolni, hogy a „napos oldal” jobb hatású volt a betegekre. (Az eredményeket sajnos nem sikerült jobb orvosi lapban publikálni.)* Egy bizonyos: a betegek (és gondolom az őket kísérő orvosok) kiválóan érezték magukat, ami már önmagában is gyógyhatású.

A napfény mellett ott a sós víz. A tenger maga, valamint a tengervízzel végzett gyógy mód, a „talasszoterápia”. A sós víz, a magas ásványianyag-tartalom kedvező hatásai mellett a tengerben nagyobb a felhajtóerő, így a vízben történő mozgás, torna sokkal könny-

nyebb. A csúcs természetesen e tekintetben a Holt-tenger extrém magas sótartalmával, de az Adria vagy a Fekete-tenger sem utolsó.

Ha már a Holt-tengernél tartunk, ott vagy más déli tengeren az említett kedvező tényezők (napfény, sós víz, iszap) együttesen hatnak. Kevés a konkrét tudományos adat, de feltehető, hogy a szeptemberi szakrendelésen azok, akik tengerparton nyaraltak, többségükben jobban érzik magukat.

Persze nyaraláskor, így a tengerparton is, a pszichés tényezőknek, a pihenésnek, kikapcsolódásnak is igen nagy szerepe van. Szerintem az ilyenkor észlelt javulás felének hátterében az említett tényezők állnak. Egyrészt, mint ahogy hazai balneológiai kutatók is kimutatták, a fürdőkezelés hatására megnőhet az „örömhormonnak” tartott endorfinok termelése. Másrészt minden kolléga tisztában van vele, hogy a látszólag ugyanolyan jó fürdőkezelés hatékonyabb Debrecentől 400 km-re (mondjuk Hévízen vagy Balfon), mint Debrecenben vagy Hajdúszoboszlón. Az egyiknél az ember két-három hétig pihen, miközben kezeléseket kap. (Ha az illető szerencsésen bejti mobilját a gyógyvízbe, a hatás még annál is jobb...) Ezzel szemben, bár a lakóhelyi vagy attól 20 km-re végzett kezelés is hatékony, a kedves beteg este ugyanúgy dolgozik (vacsorát főz, vasal, fát aprít – a tevékenység szabadon behelyettesíthető), mint máskor.

Szóval, aki teheti, pakoljon össze, és vegye célba glóbuszuk minél naposabb, minél vizesebb, minél távolibb pontjait. Az embert úgyis nap, mint nap elküldik melegebb éghajlatra...

DR. SZEKANECZ ZOLTÁN

* „Az egyik budapesti reumakórház” – a BIK I. Reumatológiai osztálya volt. A Joachim Kalden és Jozef Smolen professzorok (későbbi EULAR-elnökök) által tervezett és vezetett vizsgálatban német, osztrák és magyar betegek 3-3 hetes klimatológiai kúrára érkeztek Szicíliába. A tanulmányt a hón áhított kedvező eredmény reményében olasz turisztikai szervezetek szponzorálták. Az eredmények összesítése után a kutatók tanácskozásán úgy döntöttünk, hogy néhány adat következtetlensége miatt nemzetközi tudományos folyóiratban nem publikáljuk a vizsgálati eredményeket. (A főszerk. megjegyzése.)