

## A természetgyógyászat nem szakma, hanem hivatás

*Egyike dr. Oláh Andor és dr. Daubner Béla tanítványainak, a magyar természetgyógyászat egyik első zászlóvivője. Kezel, oktat, vizsgáztat, önismereti tanfolyamokat és életmód táborokat vezet, előadásokat tart, tagja, illetve vezetője több szakmai szervezetnek, miközben még ma is folyamatosan képezi magát. Mégsem keresi a rivaldafényt, csöndben, szakmai alázattal teszi a dolgát. Daróczi Zoltán most kivélt tett és interjút adott a Természetgyógyász Magazinak.*

– Honnan jön a népi gyógymódok, a természetgyógyászat szeretete?

– A családi kapcsolatok és a saját élmény, tapasztalat alapján olyan terápiákat sajátítottam el, amikkel segíteni tudok másoknak, és ez az élet egyik legfőbb célja. Hencidán születtem, Berettyóújfaluban nevelkedtem. Anyai nagyszüleimnek tanyájuk volt, és már pici gyerekként befogtak, szedtem a gyógynövényeket, segítettem, amiben

tudtam. A Föld szeretete, tisztelete kisgyerekkorban belénk ivódott és ez egy élő tudás volt. Ma nagy gond, hogy sok ember eltávolodott ettől az élő tudástól, a természettől, attól a természetes céltől, amiért élünk: hogy az ember nemesedjen, segítsen másokon, megismerje önmagát. Elvesztettük az egykor anyáról leányra, apáról fiúra szálló tudást is: a kertben ott volt a pemete, zsálya, az ürömfélék, a köröm-

fűszernövénykertünk van, kicsiny kerti tóval. Megterem minden, elsősorban azt fogyasztjuk.

– Mekkora a család?

– Három fiam van. Mozaikcsaládban élünk, a páromnak is van két gyermeke. A legkisebb fiam 18 éves, a középső egyetemista, a legidősebb már kirepült, de még keresi az útját. A párom óvónő és becsempészi az egészséges életmódot a munkájába.

– Ön milyen természetgyógyászati módszerekkel és hol dolgozik?

– Debrecenben vezetek egy orvos-természetgyógyász rendelőt, de sokat járok Budapestre is oktatni. Ha hívnak, az ország más részeibe is, sőt határon túlra is elmegyek. A tevékenységemnek három pillére van. Az egyik a klasszikus természetgyógyászat: 1991 óta van rendelőm, fogadom a pácienseket, 2003 óta én is rendszeresen vizsgáztatom a

# Az önmegismerés

## életre szóló

virág, a kamilla, a fűszernövények, mindenről tudtuk, mi mire jó, mikor van rá szükség.

Csak zsályából volt nyolcfajta, kakukkfűből is több.

– Önnek is van kertje?

– Hogyne. Most Debrecen külterületén lakunk egy kertés házban. Nagy konyhakertünk, mellette gyógy- és

természetgyógyászokat. A másik pillért úgy foglalnám össze: az önismeret folyamata. Idesorolom a jógát, az önismereti, tudattágító módszereket. Tagja vagyok az Integratív Pszichoterápiás Egyesületnek, a Magyar Pszichodráma Egyesület-



## A terapeuta tudatállapota befolyásolja eredményeit



nek, így szupervíziós háttérrel tudok nyújtani a tanítványaimnak. A harmadik pillér egy választott tisztség: a Magyar Integratív Medicina Szövetség alelnöké-  
ként együtt dolgozunk dr. Hegyi Gabriella professzor asszonnyal és sok más orvossal, természetgyógyással. Megpróbálom betölteni a híd szerepét az orvos és nem orvos természetgyógyászok között, ami nem mindig könnyű. Az

# program

egyik fő gond, hogy a természetgyógyászoknak nincs szupervíziós háttérük, szakmai támogatásuk és felügyeletük, amire nagy szükség volna. Én a saját tanítványaim számára igyekszem megadni a szükséges segítséget, de azt látom, hogy sokan vannak magukra hagyva. A másik gond – és talán ez a kettő összefügg –, hogy van a természetgyógyászok között olyan, aki csak megélhetést lát a munkájában. Holott a természetgyógyászat nem szakma, hanem hivatás.

– Meglepődtem, amikor megtudtam, hány éves. Saját magán is alkalmazza a módszereit?

– A biológiai életkorom jóval kevesebb, mint a naptári életkor. Nem titok: 1967-ben születtem az Oroszlán jegyében. Meg kellett tanulnom a csillagjegyem adta tüzet, kiáramló energiát visszafogni és aktiválni a belső erőt, elvégezni a belső, önismereti munkát. Szüleim 89 évesek, és az egészségüket részben annak köszönhetik, hogy egész életükben sokat a természetben dolgoztak, többek között

méhekkel. Az egészség egyik legfőbb alapját abban látom, hogy az ember legyen rendben önmagával. Persze sokat számít a táplálkozás és a mozgás, a vegyszerektől való tartózkodás, de én sokat köszönhetek a méheknek is.

– Milyen táplálkozást folytat, mire ügyel leginkább?

– Elsősorban saját termést fogyasztok vagy olyanoktól vásárolunk, akiket ismerünk. Kis közösségeket alakítunk, amelyben összeállnak a helyi termelők és csereberélnek: kinek mije van, azt



Zoltán apja is méhészkedik

adja. Szerte az országban vannak tanítványaim, akik ezt ott, ahol élnek, helyben megszervezték. Ez nagyon fontos, mert a táplálék nem utazik, nincs tartósítva és tudjuk, ki, hol készítette. Ha utaznom kell, akkor is szívesebben viszek magammal hazait, mit eszem. Alapvetően vegetáriánus étrendet tartok, de alkalmanként fogyasztok húst is, ha biztos helyről származik. Virággporral, méhpempővel, TöbbMintMézszel egészítem ki az étrendem. Az a véleményem, hogy nem a különböző táplálkozási divatokra kell hallgatni, hanem

mindenkinek az alkatának megfelelő táplálkozást kellene folytatnia, azt, ami az ő lelkiségének és szervezetének leginkább megfelel, ami emeli a tudati szintjét. Ehhez hozzáteszem: mindenkinek érdemes kihasználnia a méhek ajándékait.

– Erre még visszatérünk, de előbb beszéljünk a gyógyításról!

Milyen módszereket alkalmaz? Masszázsok, hang- és vízfürdő, akupresszúra, fül akupunktúra, köpölyözés, moxaterápia, életmód-terápiák...

– Hét természetgyógyászati szakvizsgám van. A terápiák-



## NÉVJEGY

### Daróczi Zoltán

Természetgyógyász, a Magyar Integratív Medicina Szövetség alelnöke, a Természetgyógyászok Baráti Társaságának vezetője, valamint a Mandala Életfa Kft. és az Élőfény Oktató Kft. ügyvezetője.

1967-ben született az Oroszlán jegyében Hencidán és Berettyóújfaluban nőtt fel, méhészcsaládban. Már kicsi gyerekként megismerkedett a népi gyógyászával és a gyógynövényekkel, népi bölcselletekkel. Később az egészséges életmód és a lelki egészség lett a fő érdeklődési területe, többek közt dr. Oláh Andor, dr. Daubner Béla, Nagyné Halász Anna, dr. Csikai Erzsébet, Béky László volt a mestere. 30 éve tanulmányozza és gyakorolja a keleti technológiákról, elvégzett számos személyiségfejlesztő és önismereti képzést. Tanulmányozta a családállítási módszereit is. Debreceni rendelésében fizikai, energetikai, készségfejlesztő és önismereti kezeléseket végez, de Budapesten is fogad konzultációra pácienseket és tanítványokat. „Segítek mindazoknak, akik elakadtak az egészség és egészség felé vezető úton és hatékony, természetes megoldásokat keresnek. Azok is számíthatnak rám, akik önmaguk belső forrásait szeretnék megismerni” – vallja. 2022-ben a Magyar Akupunktúra Orvosok Társasága és a Pécsi Tudományegyetem Konfuciusz Intézete Komplexterületi Orvoslásért díjjal ismerte el munkásságát.

„Lokálisan cselekszem, globálisan gondolkodom”



hoz a fiziológiai módszerek ismerete és tisztelete szükséges, de nem elégséges. Ahhoz szükség van magas energetikai szintre és megfelelő tudatállapotra is. A fizikai síkon elvégzett terápia felől én egyre inkább az energetika, a finom energiákkal végzett munka felé fordulok, ezért is tartok elvonulásokat, önismereti táborokat. A természetgyógyászati képzésben részt vevők számára különösen fontos az önismeret, mert ha megtaláljuk önmagunkat, biztos ponttá válunk és ez a biztonság a körülöttünk élők számára is biztonságot ad. Azért is fontos, hogy a gyógyító biztos pontot jelentsen a gyógyulást keresők számára, hogy minél több ember kapja meg az önmagába vetett bizalmat, a gyógyulásba vetett hitet, ami már fél gyógyulás – vagy néha egész. Az elvonulásokon, táborokban komoly belső munkát végzünk, a résztvevők tudatossági szintjének és energiaszintjének az emelése a cél.

– Ön többször járt Japánban, ott is folytatott tanulmányokat és részt vett önismereti tudati elvonulásokon.

– Igen, volt alkalmam tanulmányozni a tudati technológiákat, hogyan hívhatjuk segítségül az intuitív részünket. Amíg megvolt az az élő tudás, amiről korábban említést tettem, amíg az

ember harmóniában és egységben élt a természettel, addig ez sokkal jobban működött. 1990-ben kerültem kapcsolatba a keleti tanokkal. Mint sokan mások, én is a saját bajaimra kerestem megoldást. 1993-ban kezdtem jógázni. Két évvel később találkoztam Paramhansa Swami Maheshwaranandával, a jóga a mindennapi életben nevű rendszer vezetőjével. 2000-ben és 2007-ben Japánban tanulmányoztam a tudati technológiákat, mindkét utat megelőzte egy hosszabb itthoni felkészülés. Tanítóm és felkészítóm többek között *Emi Kiyoshi San* volt, aki Masahisa Goi mester egyenes ági tanítványa. Masahisa Goi mester pedig Uesiba Morihei kortársa és barátja volt. 2011-ben találkoztam a Himalája Jóga Tradícióval, Swami Ramával és Swami Veda Bharatival.

– Közben NLP-képzéseken vett részt, pszichodramát tanult, számos más önismereti technikát elsajátított. Miért tartotta ezt ilyen fontosnak?

– Az önmegismerés egész életre szóló program, az emberi lét egyik értelme. A terapeuta tudatállapotának jelentős

hadna a lényeg. A gyógyítás és tanítás célja nem más, mint hogy a realitásokon belül a legjobb irányt mutassuk meg, a képességeket és hajlamokat figyelembe véve. A hozzánk fordulókat esetében a cél nem önmagában az, hogy feltárjuk a

betegség okát – az is fontos persze –, hanem az a lényeg, hogy mihez kezd a megszerzett információval! Milyen energiákat, erőforrásokat tudunk mozgósítani az ok megszüntetésére? Az allergiák gyökérok például nem csak a nyálkahártya túlterheltsége vagy egy túlműködő immunválasz. A mélyben más is van. Milyen

módon lehet megtámogatni az immunrendszert? A humán energiamező alkalmazása, a bioenergia is egy módszer, a nyálkahártya kezelése is, de mindez csak átmeneti segítség. A holisztikus gyógyítás nemcsak azt jelenti, hogy a szervezet egészét tekintjük, ennél sokkal többet. Lokálisan cselekszem, de közben globálisan gondolkodom, mert nemcsak a testben függ össze minden mindennel, hanem a test-lélek-szellem egységében is. Ezért szükséges, de nem elégséges a

testet kezelni. Ugyanakkor azt is tudomásul kell vennünk, hogy mindenki máshol tart a tudatosság útján. Ezért vallom, hogy figyelembe kell venni a képességeket és hajlamokat. Senkin nem szabad erőszakot tenni. Ahogyan hiába próbáljuk meg a bábot kipiszkálni a gubójából, attól még nem lesz belőle pillangó, csak akkor, amikor megérett arra és

önállóan kiszáll. Másként csak bajt okozunk a türelmetlenséggel. Ezért a gyógyítónak valóban holisztikusan kell néznie az egész embert és türelemmel lenni, féltetve az egót.

– Visszakanyarodnék, egy korábbi megjegyzésére, a *TöbbMintMéz* témájára. Ön méhészcsaládból származik. Tudjuk, hogy a méz, a propolisz egészséges, de



hatása van a terápiás eredmény szempontjából. Akik önismeretre tesznek szert, magasabb szintre emelik a tudatosságot. Gyakran beszélék erről konferenciákon, előadásokon, mert mintha néha elsik-



## Beépítik a méhek a gyógynövények hatóanyagát a mézbe

mitől lesz „TöbbMintMéz” a méz?

– Sajnos a méhecskék is egyre betegbbek, nemcsak a sok vegyszer, hanem az ugrásszerűen növekedő elektroszmog miatt is. Egyre több rezisztens kórokozó jelenik meg közöttük is és sajnos néha a pusztulásukat okozza. A bioméhészek megpróbálták a méheket gyógyteákkal kezelni, gyógyítani, kitettek a kaptár mellé gyógyteaitatókat. Kiderült, hogy a méhek a gyógyteát is behordták a kaptárba és fermentálták. A méhek egészségesebbek lettek, de a méz is különleges, ami így készül. A bátyám, aki agrárszakmérnök, egy kutatócsoporttal kimutatta, hogy a gyógynövény

tók a gyógynövény- és illatkomponensek, de nem egyszerűen belekerülnek, hanem két-háromszorosára dúsulnak! Ezt a debreceni egyetem laboratóriumában mutatták ki. Így egy teljesen új funkcionális élelmiszer született: a TöbbMintMéz.

– Kik készíthetnek ilyen méhterméket?

– Olyan méhészeket keresünk, akik tiszta, egészséges állománnyal rendelkeznek, és szívesen kipróbálnák ezt a technológiát.

– Van már arról információ, hogy a TöbbMintMéz milyen elváltozások kezelésére alkalmas?

– Ezzel kapcsolatosan megjelent egy tanulmány a Plants című, angol nyelvű tudományos folyóiratban a zöld dió méz vércukorszint-szabályozó hatásáról.

– Fogyaszthatnak mézet cukorbeteg?

– Bizony! Egy kettős vak próbán alapuló humán klinikai vizsgálat során négyféle (akácméz, homoktövis, Chorella alga, zöld dió kivonatos méhtermék) mézet, illetve méhterméket adtak joghurthoz, majd vizsgálták, milyen hatása van azok rendszeres fogyasztásának. Így többek között vizsgálták a zöld dió oldattal készült méhtermék hatását a vércukorszint és egyéb paraméterek vonatkozásában. A kísérletben 60 önkéntes személy (4x15 fő) vett részt. Az egyik csoport naponta másfél deci joghurtot kapott 30 gramm zöld dió méhtermékkel elkeverve 21 napon keresztül, minden reggel. A vizsgálati időszak előtt és után tesztelték az alapvető vérparamétereket, és a résztvevők standardizált kérdőíveket is kitöltöttek. Kontrollként hagyományos akácmézet használtak. Azt találták, hogy a zölddió-méz fogyasztása jelentős hatással volt a reggeli vércukorszintre, akik ezt kapták, azoknál kivétel nélkül csökkent az átlagos vércukorszint, a kezdeti 4,81-ről 21 nap alatt 3,73-ra. Minden résztvevőnek körülbelül egy értékkel csökkent a vércukorszintje! Ez azért nagyon fontos, mert a magas vércukorszint hosszú távon megterheli a szív- és érrendszert. A tanulmányban igazolta, hogy a zöld dió aktív összetevői jelentős

### Egészségtudatosságra nevelnek

A Természetgyógyászok Baráti Társasága, melynek Daróczi Zoltán a vezetője, az a célja, hogy minél több ember megismerje a természetgyógyászat részét képező módszereket és a bennük rejlő ősi tudást. Támogatjuk és alkalmazzuk mindazon törekvéseket, amelyek a természetes gyógymódok megismerését és az egészségtudatosság növelését segítik elő. Ápolják azokat a gyógyító hagyományokat, amelyek kiállták az idő próbáját és a mai napig támogatják az egészség fenntartását. Törekednek az integrációra, vagyis arra, hogy az tradicionális terápiás módszereket – a mai kor technikai eszköztárával kiegészítve – alkalmazhatóvá tegyék, együttműködésben a különböző orvosi terápiákkal. A társasághoz bárki csatlakozhat, aki a természetgyógyászat és az egészségtudatos életmód iránt érdeklődik.

mértékben csökkenthetik az emberi vércukorszintet.

– Hogyhogy még nem mindenki zöld dió TöbbMintMézét fogyaszt?

– Mert még nem tudnak róla az emberek. A következő időszak feladata lesz az ismeretterjesztés és hogy minél több tapasztalatot összegyűjtsünk.

Zimber Szilvia ■

hatóanyagai, illatkomponensei beépülnek a mézbe és elkezdődtek a kísérletek különböző gyógynövényekkel, a bodzától a zöld dióig. Új, szabadalommal védett eljárás, hogy nem a mézekhez adunk hozzá gyógynövényeket – bár az is hasznos -, hanem a gyógynövényekben lévő hatóanyagok már eleve a méz összetevőivé válnak. A méhek gyógynövénykivonatos oldatot kapnak, és ha azt elfogadják, raktározzák a lépekbe és koncentráltan kerülnek be a táplálékláncba, jótékony hatásuk többszörösére emelkedik. Nem alkalmazunk hőkezelést, mesterséges adalékokat, tartósítószereket és ízfokozókat. A pergetés után semmit nem veszünk el, semmit nem adunk hozzá. Az új termék elnevezése: gyógynövénykivonatos méhtermék. Az így készült méhtermékben megtalálha-

