**A tünetek tükrében – Fülzúgás**

 Az emberi fül csodálatos szerkezet. Négyszázezer hangot képes megkülönböztetni. Ahhoz, hogy a hangokat hallhassuk szükség van hanghullámokra, amik megrezegtetik a levegőt. A fül szerkezeti felépítése miatt felfogja ezeket a rezgéseket, melyek által megmozdul, rezegni kezd a dobhártya, ami a külső-, és a középfül határán található. A középfülben lévő hallócsontocskák a levegő rezgéseit továbbítják. A középfül egy járaton keresztül, amit fülkürtnek nevezünk, kapcsolatban van a garattal is. A középfülből két kis hártyával elválasztott ablakocskán keresztül jutunk a belsőfülbe, ahol az egyensúlyérzékelés és a hallás finoman kidolgozott egységeit találjuk. Az itt lévő igen érzékeny apró szőrsejtek alakítják át a levegő rezgésének mechanikai energiáját elektromos energiává, mely idegi impulzus formájában a hallóideg segítségével eljut az agyba, az agykéregben található hallóközpontba.

 A fülünk felveszi és továbbítja a rezgéseket, ingereket, a dekódolás és az értelmezés pedig az agyban történik. A külső hangforrások okozta levegőrezgések eljutnak a dobhártyához, és beindítják a hallás mechanizmusát. Ám vannak olyan esetek, amikor annak ellenére, hogy a környezetünkben csend honol, mégis búgást, csiripelést, sípolást, áramlást, zúgást, zakatolást „hallunk”. Ez az esetek többségében egy-két napig tapasztalható, majd elmúlik magától. Amikor ennél hosszabb ideje zúg a fülünk, érdemes kivizsgáltatni, mert a fizikai okok megismerése jelen esetben is nagyon fontos.

 A fülzúgás hátterében több érdekes fizikai okot is találhatunk. Ilyenek például az izmok összehúzódása, vagy a véráramlás turbulenciája, ám a hallójáratban megrekedt fülzsír vagy víz is okozhat hangos zúgást a fülben. Az agy vérellátási zavara, a fület érő fertőzések velejárójaként, illetve egyes gyógyszerek mellékhatásaként is megjelenhet ez a kellemetlen állapot. Fontos tehát megtudni, hogy mi lehet a háttérben, s milyen megoldások segíthetnek fizikai szinten a tünetek kezelése során.

 Az orvosi kezeléssel párhuzamosan induljunk el saját belső utazásunkra annak érdekében, hogy megértsük, mit is akar jelezni a számunkra fülünk e furcsa tünete.

 Amikor a figyelmünket a fülzúgásra irányítjuk, tisztán megérezhetjük, hogy mire vágyunk oly nagyon. Csendre. Nyugalomra. Békére. Haladjunk tovább ezen az úton, és vegyük észre, hogy mi minden akadályoz abban, hogy megleljük a csendet, a nyugalmat és a békét. Lélegezzünk lazán és mélyen, hogy az akadályozó tényezők felszínre emelkedve megmutathassák magukat. Nagyon sok minden lehet a háttérben. Stresszhelyzetek adta feszültség, esetleg mindent magunk akarunk megoldani segítség nélkül – vagy konkrétan azt gondoljuk, hogy mindent nekünk kell megoldanunk, mert voltaképp észre sem vesszük a lehetséges segítségeket. Amikor az életünk úgy épül fel, hogy egyik probléma követi a másikat – „a baj nem jár egyedül” gondolat által teremtődnek a hétköznapok történései, akkor ránk nehezedik a sok gond, és megoldatlan problémák özöne árasztja el az előttünk álló utat. Ilyenkor érezhetjük, hogy leszakad a vállunk, befeszülnek a nyakizmaink, és megjelenik a fülünkben az állandó zaj. Képtelenek vagyunk ennyi gonddal foglalkozni, így jó párat a szőnyeg alá söprünk, nem figyelünk rá, elfeledkezünk róla – legalábbis úgy teszünk, mintha nem lenne ott. A problémák jelen esetben olyanok, mint egy hatalmas zenekar, ahol egymásra nem figyelve mindenki játszik a saját hangszerén, s így kaotikus hangorkánt hozva létre, idegesítő és feszült hangulatot teremtenek. Ezt a külső zajt visszük belülre a problémák eltusolásával. A fülzúgás nem más, mint egy belső kiáltás arra nézve, hogy „Figyelj!”. Hagyj fel a megszokásaiddal, vedd észre mi zavar, mi hátráltat, mi akadályoz, s hogy mit is szeretnél valójában. Ha észrevetted, akkor adj fókuszt annak, amerre haladni kívánsz.

 A fül zúgása miatt romolhat a hallás, ami igen megnehezítheti a kommunikációt. Ez egy nagyon erős jelzés lehet arra nézve, hogy megérezzük a hívást a befelé figyelésre, a középpontunkkal való kapcsolódásra, a megérzéseink, és a belső hangunk felismerésére, meghallására, megértésére. Képzeljük el, hogy a belső hangunkat akkor tudjuk csak tisztán meghallani, ha megtaláljuk azt a csatornát, frekvenciát, amin ő hallható. Hasonló ez egy rádióállomás megkereséséhez. Ha más frekvenciára hangoljuk a rádiót, mint amin az általunk keresett állomás hallható, akkor csak zaj, sistergés, vagy egy másik állomás hangjai juthatnak el hozzánk.

 Ha hosszú hónapok vagy akár évek óta együtt élünk a fülünk zúgásával, akkor bizony komoly akadályt állítottunk magunk elé. Jól eltorlaszoltuk azt az ajtót, ami a szabadság felé vezetne bennünket. Mégis azt mondom, hogy nincs megoldhatatlan helyzet vagy gyógyíthatatlan állapot. Minden azon múlik, hogy mennyire zavaró a fülzúgás. Egy kedves székely tanmese jól példázza ezt:

*Elmegy a székely férfi a barátjához vendégségbe. Ücsörögnek az asztalnál, iszogatnak, beszélgetnek. A kandalló előtt a földön egy hatalmas kutya fekszik elnyúlva a földön, s időről időre keservesen felvonyít. Egy darabig döbbenten figyeli a vendég, aztán már nem bírja tovább, megkérdezi a gazdát:*

* *Hát, mér’ vonyít ez a kutya ilyen fájdalmasan?*
* *Mer’ szögbe feküdt. – feleli a barát.*
* *És mér’ nem száll le róla?*
* *Mer’ még nem fáj eléggé …*

 Összefoglalva tehát, a fülzúgás egy olyan jelzés, ami elvonja a figyelmünket a külső világról, és segít megtalálnunk a helyes irányt, a belső békét, a nyugalmat, s azt, hogy az életünket a belső hangunk általi vezettetésben folytassuk tovább. Érdemes olyan módszereket alkalmazni, amelyek kifejezetten abban nyújtanak segítő kezet, hogy ki-ki rátaláljon Önmagára. Ilyen módszerek például a jóga; minden holisztikus terápia, mint például a Holistic pulsing – gyógyító ringatás; de ilyen a meditáció, a relaxáció, az energiaterápiák. Segíthet a tünetek megértésében és csökkentésében az akupunktúra, a vitaminterápia, a mozgás, a természetközelség.

 *László Anikó*

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2019. májusi számában