KÖNYVAJÁNLÓ

Siklós L.: Felkészülés a házasságra

■ A válások száma egyre nő. Talán rosszul választunk? Vagy magunkat sem ismerjük igazán? Aki mégis jól akar dönteni, most olyan önismereti kézikönyvet kap a kezébe, amelyben hosszas fejtegetések helyett csupa kérdőmondatot talál. Csupa fontos kérdést, amire nem is gondolt, vagy amit meg sem tudott fogalmazni. Ha feltesszük őket, nemcsak önmagunkkal jöhetünk tisztába, hanem segíséget kapunk a nagy döntés meghozatalához is.

EGÉSZSÉGÜNKÉRT

A klónok nem hosszú életűek

■ A klónozás szakemberei már régóta tudják, hogy a gyenge immunrendszer, az elhízás és a születési rendellenességek gyakoriak a klónozott állatoknál. Egy Japánban végzett kísérletből kiderült, hogy ezek az állatok rövidebb ideig is élnek. A klónozott egerek öthatoda 800 napon belül elpusztult, míg a természetes úton születettek közül egy sem! Mindez aggodalomra adhat okot a szaporodási célú emberi klónozási kísérleteket illetően is.

NŐI VONAL

Hajfestés és pakolás egyszerre

■ Talán kevesen tudják, hogy a henna a világosszőke hajat vörösre, a sötétebb szőkét barnára festi. A hennát keverjük forró vízzel sűrű, de folyós péppé. Ha a vörös színt világosítani szeretnénk, keverjünk bele kamillateát. A frissen mosott hajra tincsenként kenjük föl a meleg pépet. Fejünket kössük be műanyag kendővel, majd frottírtörülközővel. Minél sötétebb színt szeretnénk, annál tovább hagyjuk fönn, 20 perctől akár három órán át is.

Egy pohár B-vitamin reggelente

■ A B-vitamin folyamatos pótlása mindenki számára fontos. A legjobb, ha hetente legalább háromszor egy pohár gyümölcslével elkevert fél csomag élesztővel kezdjük a napot. Ez széppé és selymessé teszi a bőrt, és nyugtatja az idegrendszert is. Így azoknak is ajánlott, akiknek a bőre még nem öregszik, de a stressznek naponta ki vannak téve az iskolában, a munkahelyen. Aki idegenkedik az élesztőtől, pótolhatja azt a gyógyszertárakban kapható élesztőtablettával is.

Harapást szőrével

A hagyományos, akadémikus orvoslásban még ma is jobbára csak elérendő cél, hogy az orvos ne csupán a tünetekre koncentráljon, hanem az okokat próbálja megkeresni. Holott legalább kétszáz éve ismerünk egy módszert, amely a szervezet saját gyógyító mechanizmusait működésbe hozva képes visszaállítani az egészséget és a testi-lelki harmóniát. Ha ez így van, miért nem járunk valamennyien homeopátiás kezelésre?

■ A homeopátia lényege a „hasonlót hasonlóval" elv. A módszer kidolgozója a német orvos és gyógyszerész, Samuel Hahnemann, miután kigyógyult a maláriából, szerette volna megérteni a gyógyulás folyamatát. Egészségesen megismételte a kezelést, s a túladagolt kinin hatására újra lejátszódott benne a betegség teljes folyamata egészen a gyógyulásig. Ebből rájött, hogy egy gyógyszer, amilyen tüneteket nagy adagban kivált egy egészséges emberen, ugyanolyan tünetek gyógyítására lesz alkalmas kis dózisban egy beteg esetében. Az elv alapján homeopátiás gyógyszerek és a hozzájuk tartozó tünetegyüttesek sokaságát sikerült leírnia. Ma körülbelül 2500 ilyen növényi, ásványi és állati eredetű gyógyszert ismernek el hivatalosan.

Arra is rájött, hogy egyes szerek hatása jobb, ha nagymértékben fel van hígítva. A gyógyszereket hígítással és összerázással készítette, amit potenciálásnak nevezett, és betűkkel jelölt (pl. a C30 potenciál az 1:100 arányú hígítás harmincszori megismétlését jelenti). Léteznek olyan potenciájú gyógyszerek, amelyekben az eredeti szer kémiai úton már ki sem mutatható. A homeopátiás gyógyszereknek nincs mellékhatásuk, ugyanakkor sokan épp emiatt kételkednek a homeopátia tudományosságában.

Dr. Szabó Beáta

– Magyarországon homeopátiás kezelést csak orvosok végezhetnek a megfelelő minősítés megszerzése után – tájékoztat dr. Szabó Beáta, a Magyar Homeopata Orvosok Egyesületének elnöke. – Az első lépés mindig az alapos vizsgálat és az orvosi diagnózis felállítása. A kezelés ugyanis teljesen személyre szabott. Igyekszünk az úgynevezett alkati homeopátiás gyógyszert megtalálni, amely a többféle lehetőségből legjobban illik a beteghez, mint a kulcs a zárhoz. Maga a kezelés a körülményektől függően hosszú ideig eltarthat, és folyamatos orvosi ellenőrzést igényel.

A homeopátia tulajdonképpen minden olyan betegség esetén ajánlható, ahol a szervezet saját öngyógyító mechanizmusainak felerősítése gyógyuláshoz vezethet – folytatja dr. Szabó Beáta. – Kivéve tehát az anatómiai eltérésekből fakadó, és a hiánybetegségeket, valamint az akkut életveszélyes állapotokat. Kiváló az allergia kezelésére, és olyan hosszadalmas, krónikus betegségeknél, mint az asztma, ekcéma, pszoriázis, felső légúti megbetegedések.

– Az embereknek már kezd elegük lenni abból, hogy egy halom gyógyszert felírnak nekik, amelyeknek a mellékhatásai esetleg újabb problémákat szülnek – véli dr. Pánszky Gyula homeopata orvos. – De nevezzük nevén: ezek a mellékhatások tulajdonképpen toxikus hatások, amik a homeopátiás gyógyszerekben nincsenek. Ezek biofizikai gyógyszerek, amelyek nem terhelik a szervezetet, viszont erősítik az immunrendszert. Kár, hogy nálunk leggyakrabban olyan súlyos betegek fordulnak homeopatához, akik már a létező összes többi kezelésen átestek – eredmény nélkül. A betegeknek gyakran türelmük sincs végigcsinálni a kezelést, pedig akik türelmesek, azoknál szép eredményeket tudunk elérni.

Jakupcsek Gabriella

– Mivel nem engedhetem meg magamnak, hogy kidőljek a sorból, folyamatosan keresem az egészségesebb életvitel lehetőségeit, hogy erősítsem a szervezetemet, az immunrendszeremet. Nálam eddig bevált az egészséges táplálkozás és a homeopátia párosítása. Nem vagyok a gyógyszerek híve, viszont az alternatív gyógymódok közül azokat fogadom el elsősorban, amelyek azért kapcsolódnak az orvosláshoz. A saját orvosom egyben a homeopátiás orvosom is, akihez mindig a laborleletekkel megyek, s aki konzultál a kollégájával, ha valamilyen más kezelésre lenne szükség.

Kállai Ildikó

– Úgy gondolom, az egészség megőrzésének legjobb módja a természetes dolgokhoz való ragaszkodás úgy a táplálkozásban, mint az élet minden más területén. Sportolóként, oktatóként, és ma már anyaként is e szerint élek, és ezt is tanítom. A „kemény" gyógyszerek helyett inkább a növényi eredetű homeopátiás szereket kedvelem. A kisfiamnak most is homeopátiás orrcseppet vásároltam, amivel sűrűbben segíthetek eldugult orrocskáján, mint egy hagyományos orrcseppel.

EGY TÁDÉ

Bár nem ette még meg