

## Mit jelent az örömszülés?

A hipnózis alkalmazása máig meghökkenést, ellenkezést, sokaknál pedig babonás félelmet vált ki, pedig úgy tűnik, a brit uralkodóház orvosai a születendő koronás utód és édesanyja, Kate Middleton jó közérzete és egészsége érdekében nem féltek hipnoterápiával enyhíteni a hercegnő várandóssága miatt kialakult táplálkozási problémáit. A Life.hu utánanézett, milyen segítséget nyújt a terhes nőknek a hipnoterápia.

### Mit is gyógyítanak Katalin hercegnőnél?

A hercegnőnél - úgy tűnik - hatékony a módszer. Katalin hercegnő esetében a hipnózis nem a világsajtót bejárt terhességi rosszulletek miatt került fókuszba, hanem azért, mert a folyamatos hányinger és émelygés miatt megváltozott az étkezéshez fűződő viszonya. Kate hónapokig tartó "szenvedései" nyomán megundorodott az ételektől, és a hipnózissal a negatív élményeket tompítják, úzik el, mellette pedig olyan szuggesztiókat kap, amelyek segítségével újra jó étvágyal közelíthet az egészséges táplálék felé. Arra, hogy újra képes legyen megfelelő módon táplálkozni, és erősödni, nagy szüksége van a rendkívül vékony hercegnőnek - tekintve, hogy az egyre közeledő szülés miatt szükség is lesz az erejére. Bár hivatalos hírek még nem láttak napvilágot arról, hogy a királyi szülés hagyományos módon zajlik, könnyen előfordulhat, hogy a sikeres hipnoterápia nyomán a trónörökös érkezéséhez is köze lesz a hipnózisnak. Ha kíváncsi vagy, milyen volt Katalin hercegnő kislányként, az Akkor és most oldalon megnézheted.

### Mit jelent a hipnózis a gyakorlatban?

Az biztos, hogy nem babonás ráolvasás, nem varázslat, de nem is csodaszor, vagyis - bár nagyon sok területen kitűnő segítség - nem alkalmazható általános gyógyírként minden bajra. Am nagyon sok területen - hazánkban és külföldön is - kiegészítő terápiaként, máskor pedig az egyetlen megoldásként léphet elő a hipnoterápia, vagyis nagyon is úgy tűnik, hogy a hipnoterápiának lassan sikerül levetnie magáról a félelmekből szőtt köpenyt, és elfoglalhatja helyét az egészségügyben (is).

Dr. Harold Pass, a New York-i Stony Brook Egyetem Orvosi Központjának klinikai pszichiáter docense szerint az egészségügyben a hipnózis azt jelenti, hogy a páciens egy mély relaxációs állapotban nyitottá válik a szuggesztiókra. Ebben az állapotban a beteg nem alszik, nem válik öntudatlanná és a kontrollt sem veszíti el cselekedetei felett. Egyszerűen a hipnózis segít összehangolni az agy tudatos és tudatalan működését.

### Jessica Alba is hipnózis segítségével szült

Nem Katalin hercegnő lenne az egyetlen híresség, aki a hipnózisos fájdalomcsillapítást választja szüléséhez. A HypnoBirthing technika, amelyet Maria F. Mongan fejlesztett ki, igencsak népszerű a sztárok között. Jessica Albáról például tudjuk, hogy hipnózisban zajló, örömszülés mellett tette le a voksát. A gyönyörű színésznő szüléséért azért volt példértékű, mert a folyamatot férje nemcsak szemlélte, de irányította is. Jessica a People magazinnak szá-

molt be elsősülött, Honor nevű kislánya születésének körülményeiről, ahol párja segítette elő a megfelelő relaxációt - és ahogy Jessica fogalmazott: férje, Cash Warren a szülés során a "felhők közé repítette".

### De mit jelent a szülészeti hipnózis a gyakorlatban?

Marton Ildikó pszichoterapeuta és klinikai hipnózisterapeuta, aki Magyarországon is segít meghonosítani ezt a módszert így fogalmaz: "Szülés alatt hipnózisban a teljes relaxációt el lehet érni. Egy olyan módosult tudatállapotot kell elképzelni, ahol már nincs jelen a félelem, amely éber állapotban izommerevedéssel, fájdalommal jelentkezik. Hipnózis alatt tehát azo-



kat a kulturális hiedelmeket és félelmeket tartja távol, amelyek 'elhitetik' a kismamával, hogy a szülés rettenetes, alig elviselhető fájdalommal kísért, borzasztó esemény. A történetek szájról szájra járnak, és nagyon mélyen bevésődnek az új generációkba is, vagyis a szülés a félelem miatt valóban izomgörcsökkel, fájdalommal jár. Ezt a kört szakítja meg hipnózis. Az anyuka a szülés alatt nem fárad el, éber - vagyis nincs transzban! - és tele van energiával, amíg a picit a világra hozza."

A méhtágulási folyamat hipnózis segítségével órákkal rövidebb lehet, az anya testének természetes impulzusait követi és a babát "gyengéden" szüli meg. Nincs nyomás, a mendecfenék izmai nem sérülnek. A légzés nyugodt, kiegyensúlyozott, és nem lép fel hiper-ventiláció sem.

### Az apuka számára is élmény

Talán a legmeghatóbb az egészben, hogy az apukák is részesei lehetnek a folyamatnak, hiszen a szülészeti hipnózis eseményén az apuka tevékenyen részt vehet: megtanulja, hogyan kell "elvinni" párját hipnózisba, segít elmélyíteni a relaxációt és végig vele, velük marad, együtt élik át a család születését.

"Akkor is működőképes persze a dolog, ha az apuka nem tud, vagy nem kíván részt venni a szülésben, hiszen a kismama önhipnózissal is képes ugyanilyen hatékonyan fájdalommentes, boldog eseményként megélni a szülést. A kismama képes csökkenteni a fájdalom érzését, bár azt tudni kell, hogy a szülésnél nem törekszünk a teljes fájdalom kikapcsolására, mint azt tesszük a hipnózisban végzett operációknál. Az anyuka saját maga érzi, hol van az a szint, amelyet kezelni tud, amely mellett nem csak elviselhető a fájdalom, de jó élménnyé is válik. Korábbi megfigyelések nyomán már azt is tudjuk, hogy örömszülések után nem lép fel terhességi depresszió, a kisbabák nem élnek meg traumaként saját születésüket, és ebből (is) kifolyólag derűsek, kiegyensúlyozottak, jobb étvágyuk van és nyugodtabban alszanak, mint azok a babák, ahol az anyukák fájdalmak kíséretében hozzák világra gyermeküket."

Forrás: life.hu

## Szem-szájnak ingere

### Zöldséges-húsos palacsinta

**Hozzávalók:** 3 tojás, 3 gerezd nagy, megtisztított fokhagyma, 2 csupor tejföl, 1 csupor reszelt sajt, 1,4 kg darált marhahús, 2 kanál liszt(a legjobb ha valamilyen paleo-lisztet használ: tökmag-, mandula-, gesztenye-liszt, de lehet dióbél, zabkorpa, hajdina- vagy köles liszt is), 4 csupor zöldségkeverék, 3/4 csupor húsleves, 2 kanál paprikaszósz vagy paradicsomlé(ketchup).

**Elkészítés:** Felferjük a tojásokat, aztán elkeverjük a tejföllel, a liszttel és a reszelt sajttal. Melegítsük a sütőt 190°-ra. Pirítsuk meg egy kicsit a húst egy serpenyőben, adjuk hozzá a zöldségeket, a marhahúsleves, a ketchupot, és főzzük össze őket 5 percre. Öntsük egy tálra, és takarjuk be a tojáslevesekkel.

Rakjuk a tálca 20 percre a sütőbe, majd szórjuk a tetejére a megmaradt sajtot. Tartsuk még 2 percig a sütőben, míg megolvad a sajt.

### Almás bögrés

**Hozzávalók:** 4 bögre apró kockára vágott alma, 1/2 bögre magozott meggy (befőtt), 1/2 bögre apróra vágott dió, 3/4 bögre kristálycukor, 2 bögre finomliszt, 1/2 bögre étolaj, 4 egész tojás, 1 kk. fahéj, 1 kk. sütőpor, 1 kk. szódaikarbona.

**Elkészítés:** A tojásokat az olajjal és a cukorral habosra keverjük. A többi hozzávalóval elkeverjük és tepsibe öntjük. 175 fokra előmelegített sütőben kb. 45 percig sütjük.

### Zrínyi ingyenc tál

**Hozzávalók:** 1 kisebb fej fehér vagy lila káposzta, 1 kg burgonya, 550 g darált sertéshús, 1 vöröshagyma, 1-2 szegfűszeg, 1 nagyobb csokor petrezselyem, 1-2 babérlevél, só, őrölt bors, kakukkfű (szárított), 1 völdhagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 ek zsír, 2 tojás, 5 dkg reszelt sajt, olaj.

**Elkészítés:** Lobogó, sós vízbe tesszük a vékonyra gyalult káposztát, a szegfűszeges hagymával, a fél csokor petrezselyemmel, a babérlevéllel és a kakukkfűvel. 30 percig főzzük, míg a káposzta jó puha nem lesz.

A darált húst olajon fehéredésig pirítjuk, majd hagyjuk tovább főni a saját levében, kb. 15 percet. Hozzáadjuk a 2 tojást, a másik fél csokor petrezselymet (összeaprítva), az aprított zöldhagymát és a fokhagymát. Sóval, borsal ízlés szerint ízesítjük, majd 10 percet tovább főzzük.

A meghámozott burgonyát sós vízben megfőzzük, és hagyományos krumplipürét készítünk belőle.

Amikor a káposzta megfőtt, lecsepegtetjük, kivesszük belőle, a főtt petrezselymet, hagymát, babérlevelet, borstartót a kakukkfűvel. Felhevített serpenyőben, egy evőkanál zsírban párszor átfogatjuk a megfőtt káposztát.

Tűzálló tálat kivajazunk/olajozunk, majd rétegesen elhelyezzük a hozzávalókat: Egy vékony réteg krumplipüré (a fele). Erre az összes káposzta. A káposztára az összes darált hús. A tetejére jön a krumplipüré másik fele, majd a reszelt sajt.

180 fokra előmelegített sütőbe tesszük és 15 percig, (mikor a sajtréteg barnulni kezd) összeemelegítjük. Forrón tálaljuk.

### Jeges - málnás kávé

**Hozzávalók:** Tejszín, cukor vagy xilit, friss, darált babkávét, málnafagy.

**Elkészítés:** Készítse el a tejszínhabot a cukorral, majd adja hozzá a friss mentalevelet, és tegye félre.

Készítse el egy pohárban az espresso kávé és óvatosan helyezze rá a málnafagyaltot, majd tegye a tetejére a mentás tejhabot.

Azonnal tálalja.

Jó étvágyat!

