

Mi legyen a kismama szükségleteivel?

A kisbabákat nem kell egyfolytában kézben tartani vagy megérinteni, de tetemes mennyiségű érintésre és figyelemre van szükségük, különösképpen az első félévben. Sok anya és apa nem akar annyi odafigyelő gondozást és szeretetet nyújtani a kisbabájának, mint amire annak szüksége lenne. Ennek több oka is lehet.

Neheztelenség egyik lehetséges oka: a csecsemő nagyobb mértékben gátol a munkában, a megszokott életvitelben és emberi kapcsolataiban, mint amire számítottál. A másik lehetséges ok: a szülés körülményei miatt nem volt lehetőség megfelelő kötődést kialakítani az újszülöttdel. A gyerekkel kapcsolatos megannyi teendőnek köszönhető fáradtságod és kialvatlanságod is okozhatja, hogy képtelen vagy annyi figyelmet szentelni a babádnak, amennyire szüksége lenne. Depresszió vagy szorongás is kiválthatja ugyanezt.

A legjelentősebb oka azonban valószínűleg az, hogy a legtöbbben nem kaptunk elegendő szerető odafigyelést, amikor mi voltunk csecsemők. A kisbabáknak folyamatosan történő adás rendkívül nehéz tud válni, mert sokunk valójában még mindig vágyakozik arra a szerető szülői gondoskodásra, amiben nem volt részünk. Ez természetesen nem a mi hibánk.

Épp ezért minden szülőnek hasznára válhat, ha felismeri a saját, régi, közelségre és figyelemre vonatkozó, kielégítetlen igényét. Ha azt gyanítod, hogy gyermeked gondozása felébreszt benned néhány, annak idején kielégítetlenül hagyott szükségletet, akkor megpróbálkozhatsz a következő gyakorlattal.

Vedd a karodba a babádat, és próbálj tudatára ébredni bármilyen érzelmeknek, ami útjában áll a teljes boldogságnak és szeretetnek. Ez lehet pl. neheztelés, düh, szorongás, gyász vagy bűntudat. (Hasznos lehet, ha jelen van egy másik felnőtt is, aki támaszt nyújt és meghallgat.) Leforom a saját tapasztalatodat:

A kisfiam születésekor erős kötődést éreztem iránta, és természetesen fizikailag közel akartam lenni hozzá, átölelni és megérinteni. Amikor ezt tettem, mindig elárasztott valami hatalmas szomorúság. Két, korban hozzám közeli testvérem van. Én vagyok a három gyerek közül a legfiatalabb. Kiskoromban nagyon keveset tartottak ölben, ritkán érintettek meg.

A szomorúságot, amit kisbabámat karomban

tartva éreztem, valójában a saját, csecsemőkori, ölelés iránti - beteljesületlen - vágyam okozta. De eltökéltem, hogy nem fogok úgy bánni a kisbabámmal, ahogy annak idején velem bántak. Úgyhogy a karomban tartottam, bár időnként zokogásban törtem ki, amikor előtört az iránta érzett, mélységes szeretet.

A másik dolog, ami nehezzé teheti a szülői gondoskodást, hogy sok szülő nem kap elegendő segítséget. A kisbabáról való gondoskodás rendkívüli igénybevételt jelentő feladat, és nem



lehet egyetlen embertől elvárni, hogy napi 24 órában minőségi, figyelmes ellátást biztosítson egy csecsemőnek. A vágyad, hogy néha a kisbabától távol is lehess, nem jelenti azt, hogy rossz szülő lennél. A nőktől sokszor elvárják, hogy ők legyenek kisbabáiknak az egyedüli gondozói. Ez hatalmas terhet ró a mamára, mert egy kisbaba ellátása végtelenül igénybe vevő feladat. Ha túlterheltnek vagy kimerültnek érzed magad, fontos módot találnod arra, hogy kissé föllélegezhess. Értékes segítségi forma, ha valaki veled van, és segít neked, miközben te a kisbabádat gondozod.

Próbáld meg elkerülni, hogy „szuper” mama (vagy -papa) akarj lenni! Nem kell tökéletesnek lenned. Továbbá: tisztázd magadban a fontossági sorrendet!

Részlet Dr. Aletha J. Solter:
Okos baba című könyvéből

Ami nem múlik el soha

Egy osztályban egyre inkább elterjedt a gyerekek egymás közti sértegetése és gúnyolódása, ezért a tanárnő a következő gyakorlatot végeztette el velük:

Adott a gyerekeknek egy darab papírt, amit összegyűrték, lebélyegeztek, összemaszatoltak, de nem volt szabad elszakítani. Majd kisimította a lapot, és megnézték milyen koszos és rancos volt. Ezután bocsánatot kellett kérniük a laptól.

Annak ellenére, hogy bocsánatot kértek tőle, és megpróbálták megjavítani, a tanárnő megmutatta mennyi sérülést hagytak a lapon maguk után. Azok a szakadások sosem fognak elmúlni, nem számít, hogy mennyire igyekeznek megjavítani azt.

Ez történik akkor is, amikor egy gyereket bántanak a többiek. Talán utána azt mondják, hogy sajnálják, de a sebek örökre megmaradnak. A tanulók szeméin látszott, hogy megértették a lényegét.

Használj, vagy fejleszd tovább, ha szülő vagy, vagy tanár, a lényeg, hogy mutasd meg a gyerekeknek!

Ahol összeérnek a sínek

Ott ültem a vonatsíneken. Vártam. Az egyetlen megoldást. Nem az jött, amire vártam.

Egy kisfiú közeledett felém a sínek között. Csak képzelődöm, gondoltam és tovább bámultam a talpfák közé szórt köveket.

- Mit csinálsz itt?

Szőke hajú, öt éves forma kisfiú állt előttem. Nagy barna szemével a tekintetemet fürkészte. Éreztem, hogy olvas benne, most olvassa ki belőle az elmúlt évtizedeket. Elfordultam, nem akartam, hogy lássa. Elkéstem.

- Ezen a vonalon nem jár vonat.

- Honnan..?

- Honnan tudom, miért vagy itt? Ismerlek, ugyanúgy, mint önmagadat. Ismerlek már több évtizede. Most eljöttem, hogy mutassak neked valamit.

- Mit?

- Állj fel! Nézz egyenesen a sínek közé a távolba, látod azt a pontot, ahol összeérnek a sínek?

- Látom.

- Ott van a boldogság. Ezen a pályán mindenki arra tart. Gyere, induljunk mi is!

Szegény gyermek, hogyan mondjam meg neki, hogy sohasem érhet oda, ahol összeérnek a sínek.

- Tudom, ne gyötörd magad, Tudom, hogy nem érhetek oda, de mutatok valamit. Nézz le a lábad elé, mit látsz?

- Semmit.

- Nézd meg jobban, láss is, ne csak nézz! Mit látsz?

- Egy kis virágot, lila szirmokkal, sok kis virágot. Hiszen itt mindent elborítanak az ibolyák! Ez gyönyörű!

- Most nézz fel az égre. Ott, mit látsz?

- Felhőket, báránfelhőket. De érdekes! Ott az egyik. Most olyan alakja van, mint egy angyalnak. Gyönyörű felhősce! Ott egy másik épp most alakul ki, mintha gomba nőne ki az ég kék szőnyegéből! Csodaszép!

- Mit érzel most, ebben a pillanatban?

- Boldog vagyok! Boldog vagyok?

- Igen! Itt és most összeérték a sínek.

Forrás: sikerkozosseg.hu

Egy hétköznapi zöldség gyógyíthatja a bőrrákot?

Léteznek olyan alternatív gyógymódok, amik a természetgyógyászok szerint igen hatékonyak lehetnek a bőrrák gyógyításában és tökéletesen kiegészítik a hagyományos terápiákat.

Egy viszonylag új "orvosság" az ún. BEC5, mely az ausztrál népi gyógyászatból ered és a padlizsánból kinyert fitotápanyagokat hasznosítja. Klinikai tesztek bizonyították a BEC5 hatékonyságát a sima és a pikkelyes típusú ráksejtek ellen.

A melanoma a legveszélyesebb bőrrákfajta, mely sajnos könnyen áttéteket képez. Bár a BEC5 készítői hivatalosan nem állítják, hogy termékük gyógyítaná a melanomát, azok, akik elkészítették az orvosság házi változatát, megtapasztalhatták annak jótékony hatásait.

A házi változat elkészítésével, a padlizsán és az ecet kombinációjával ugyanazokhoz a fitotápanyagokhoz – így a glükozidokhoz és glükokaloidokhoz – jutunk, melyek a BEC5-ben is megtalálhatóak kivonat formájában. A glükokaloidok az egészséges sejteket nem, csak a ráksejteket támadják meg, áthatolnak rajtuk és elpusztítják azokat.

Egy otthon is könnyen elkészíthető krém alkalmazásával elősegíthetjük a bőrrák gyógyulását.

Hogyan készítsünk házi padlizsános krémet?

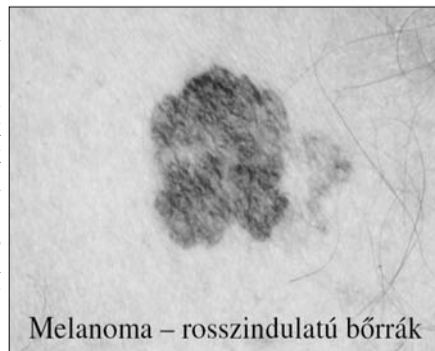
A következő recept kizárólag egyéni tapasztalaton alapszik és olyan egykori betegektől származik, akiknek ezzel sikerült a bőrrák gyógyítása.

Fogjunk egy közepes méretű padlizsánt és daráljuk le. Tegyük bele egy befőttesüvegbe és öntsük fel ecettel (a korábbi betegek közül voltak, akik sima ecetet, míg mások bio almaecetet használtak). Az üveget helyezük a hűtőbe. Három nap elteltével az ecet színe be fog sötétedni, ami azt jelzi, az "orvosság" használatra kész.

Egészségügyi vattából tépjünk le egy csomót, mártjuk bele az elegybe, és alkalmazzuk közvetlenül a tumoron naponta többször, vagy akár rögzítsük rajta. A

bőrrhibákra is.

A legtöbb beteg, aki használta a házi keveréket, Ausztráliában él. Az ausztrál dr. Bill Cham meglepve tapasztalta, hogy a keveréket a helyi állatorvosok és farmerek is használják az állatok bőrelváltozásainak kezelésére.



Melanoma – rosszindulatú bőrrák

Dr. Cham saját klinikai tesztelése során is magas sikerrátával végzett a padlizsános orvosság a bőrrákos páciensek körében, melyet Ausztrálián kívül az Egyesült Királyságban végzett.

Az ismert fizikus, Dr. Jonathan Wright, a Tahoma Clinic (Seattle) alapítója kiállt Dr. Cham mellett, és alkalmazni kezdte a BEC5-krémet, melyet Dr. Cham fejlesztett ki brit kísérleteinek tapasztalatai alapján Londonban.

Szerző: Dr. Tihanyi László
Forrás: drtihanyi.com