

## Így élheted túl a szívrohamot, ha egyedül vagy!

Tegyük fel, hogy este 6 óra van, és te éppen hazafelé sétálsz, persze teljesen egyedül. Egy különösen nehéz napon vagy túl, nagyon fáradt vagy és ideges is. Hirtelen éles fájdalom hasít a mellkasodba, ami kiterjed a karodra és az állkapocsodra is. Körülbelül 8 kilométerre van a legközelebbi kórház az otthonodtól, és biztos vagy benne, hogy ilyen fájdalommal képtelen leszel gyalog odajutni. Azt tudod, hogy kell szívmasszázst alkalmazni valakin, de az orvos, aki megtanította nem készített fel arra, hogy hogyan alkalmazzd magadon...

**NOS, EZT HOGYAN FOGOD TÚLÉLNI? ELMONDJUK.**

Egy átlagos ember, segítség nélkül körülbelül 10 másodperc után eszméletét veszti, ha szívrohamra van, és, ha egyedül van, akkor ez elkerülhetetlennek tűnik. De szerencsére ezek az emberek segíthetnek magukon, ha bekövetkezik a legrosszabb. Csak annyit kell tennie, hogy 2 másodpercenként nagy levegőt vesz, és minden levegővétel között egy hosszút köhög. (Mint amikor fáj az ember torka, és fel akarja lazítani az ott lerakódott nyálkát.)



Ezzel a módszerrel eszméleténél maradhat az, akinek szívrohamra van, mivel a nagy sóhajtások elegendő oxigént juttatnak a tüdőbe, a köhögés pedig összepréseli a szívet, és így nem áll le a keringés, valamint segít helyreállítani a helyes szívritmust is. Ezzel a módszerrel van esélyük eljutni egy kórházhoz azoknak, akiknek szívrohamra van.

**De amit sose feledj: Mindig hívní kell a mentőket a 112-es számon!**

## Arany: ékszer vagy gyógyszer?

Az arany értékét az emberi történelem során elsősorban korlátozott mennyisége, értékállósága, különleges színe, megjelenése, valamint széleskörű felhasználhatósága adta. Évezredekkel ezelőtt nemcsak értékálló fizetőeszközként, hatalmi jelképként, illetve ékszerszerként, hanem gyógyító elixírként is alkalmazták. Gyógyászati felhasználása az elmúlt évszázadok alatt feledésbe merült, ám ma ismét reneszánszát éli.

Az egyiptomiak már 5000 évvel ezelőtt fogyasztottak aranyat gyógyítás, mentális tisztítás céljából. Ko Hung, híres kínai alkímista oldott aranyból fiatalító életelixírt készített. Legendája az arab alkímisták közvetítésével jutott el Európába. Faraday 1857-ben készített először stabil aranykolloid oldatot, melyet az angol Természettudományi Múzeum még ma is őriz. Későbbi vizsgálatok szerint, a kolloid arany javítja az agy teljesítményét, mivel fokozza a testben és az agy felszínén az idegvégződések közötti vezetőképességet. Ezt megerősíti Edgar Cayce véleménye is, mely szerint az arany regenerálja a test szöveteit, sejtjeit, illetve segít újjáépíteni az idegrendszert.

Az öregedési folyamat lassítása, a fizikai és mentális állapot javítása mellett, az aranyat a múlt század elejétől gyulladáscsökkentőként, illetve egyes bőrproblémák kezelésére is használja a kozmetika és kozmetológia. Korábban arany lemezeket, a későbbiekben arany szálat illették a bőr alá. Ma már a belsőleg is alkalmazott arany kolloidon kívül, számos kozmetikum is tartalmaz arany szemcséket, illetve teljes arany pakolásokkal is széppíthetik, fiatalíthatják magukat a hölgyek. A hatást természetesen tovább fokozhatjuk egy-egy szép arany ékszerrel, így ki-ki maga dönti el, hogy a számos lehetőség közül mire és hogyan használja az arany évezredek óta ismert csodálatos hatását.

*Forrás: ParaMedica*

## Mit akar a kisgyerekek?

Mire van szüksége egy babának, egy kisgyerekeknek az egészséges testi-lelki fejlődéshez? Felmérések szerint, a szülők jó része nincs tisztában a kisgyermek valós igényeivel. Íme, néhány dolog, amit feltétlenül tudniuk kellene!

A babák gyengéd szeretetben fejlődnek a legjobban, egészséges érzésükhöz tehát kevés, ha csak enni kapnak, cserélik a pelenkájukat, és valaki részlegesen törődik velük. Vizsgálatok sora bizonyítja, hogy a kisgyerekek egészséges lelki fejlődésének feltétele egy olyan stabil, megbízható, számukra kiszámítható személy gondozása, akinek erős érzelmi kötődése van hozzájuk, és aki ennek kifejezésére is képes. Mások azt figyelték meg, hogy a gyerekek akkor fejlődnek a legjobban, ha legalább 2-3 rendszeresen jelenlévő gondviselő szereti őket mély szeretettel. Mintha a génjeinkben még ott lenne a nagycsalád emléke.

Tudnunk kell, hogy a gyermekek jobb agyféltekéje különösen gyorsan fejlődik az első 3 évben. A jobb agyfélteke leginkább a személyes, szemkontaktusos szociális élményeken keresztül fejlődik, és ez irányítja az önszabályozó rendszert is. Ha a gyereket tévé elé ültetik, és nincs elegendő élő szavas mesehallgatás, vagy a velük való beszélgetés élménye, alapvető nélkülözhetetlen tapasztalásokból maradnak ki.

A babák ösztönös elvárása, hogy idejük legnagyobb részében kézzel vagy a szülő testén, annak közelében legyenek. A bőrkontaktus önmagában megnyugtatóan hat, a hordozás pedig segít az optimális izomfejlődésben és az egyensúlyrendszer megfelelő kialakulásában. A hordozott csecsemő csak látszólag passzív. A testkontaktus biztonsága kedvez az aktív, befogadó figyelemnek, melyben a szülők tevékenységeinek, megnyilvánulásainak folyamatos tanulása zajlik.

A gyermekek születésüktől kezdve képesek a játékra. Ez az elsődleges módja az önkontroll és a szociális készségek elsajátításának. A kapcsolat ápolása – a barátság, a kölcsönös odafigyelés a másokra és a játékoság – pedig építi a szociális és a praktikus intelligenciát.

A babák természetes jelzőrendszerének legtöbbször pusztán a sírást tartják, ám ennél sokkal kifinomultabb, és enyhébb jelzések is megfigyelhetők. A sírás mindig valamilyen szükségletet jelez, de nem feltét-

lenül fizikai szükségletet (éhség, nedves pelenka, testi diszkomfort). Lehet, hogy a kommunikáció vagy a kevesebb inger iránti szükséglet jelzése a sírás (pl. figyelemre vágyik, vagy túl fáradt). A szülők gyakran csak a sírás megszüntetésére törekszenek, pedig a szükséglet kielégítése, és a felfokozott érzelmi állapot kezelése lenne a legfontosabb, melyek nélkül csak azt érzük el, hogy a továbbiakban ne jellezze felénk belső késztetéseit (pl. betömjük a száját cumival). Könnyű a dolgunk, ha megtaláljuk a sírás okát, ennek hiányában a jelenléttel, figyelemmel és



Fotó: Szeszák Gyula

testkontaktussal nyújthatjuk gyermekünknek azt a biztonságot, hogy negatív érzelmi állapotában is elfogadjuk, támaszai vagyunk és segítjük megnyugvását.

A legjobb tanács a baba gondozójának, hogy inkább a gyermekre figyeljen fokozott érzékenységgel, semmint, hogy a szakértők megnyugtatósi praktikáival kísérletezzon. Tartsuk szem előtt, hogy a gyermekek világhoz való alapbeállítódása a korai időszakban alakul ki – az érzés, hogy képes hatni a környezetre, érdemes jeleznie és kommunikálnia, hiszen meghallgatásra talál – mind a szülőktől tapasztalt figyelem, és gondoskodás talaján gyökerezik.

Bár kisgyermekkor emlékeink nem, vagy csak nehezen felidézhetőek, mégis az akkori élmények hatása formálja a későbbi viselkedést és attitűdöket.

A gyermekek későbbi életére tehát jelentős hatással van, ha semmibe veszik a fent említett szükségleteiket.

Fontos, hogy szem előtt tartsuk: a babák nem tudják semmissé tenni szükségleteiket, maximum megtanulhatják elnyomni őket. Mégis, némely nevelési irányzat ezt a tényt figyelmen kívül hagyja. Kialakult a „követelőző” csecsemő képe, aki „csak azért sír, hogy felvegyék”, és aminek a „jó szülő” ellenáll. E felfogás eredményeként a köztudatban a gyermek jogos igényeit jelző lényből, szüleit manipuláló (melyre agyi érettsége még nem is teszi képessé) tényezővé lépett elő.

A szükségletek mindennapos megsértését jelenti például az izoláltan egyedül alvás, a „majd kisírja magát” típusú altatási szokások, vagy ha a személyes törődés helyettesítésére a szülő leülteti a tévé elé a gyermeket. Ezek általában onnan gyökereznek, hogy a szülő úgy éli meg, túl nagy feladatot ró rá gyermeke nevelése.

Tudnunk kell, hogy evolúciósan az embergyermek nevelése nem egy-emberes feladat. Törzsi keretek között, a nők közösen nevelték a kicsiket, így az ő és a gyermekek szociális igényei is kielégültek, valamint fizikai és pszichés támogatást is nyújtottak egymásnak. Nehéz helyzetben vannak ehhez képest napjaink elszigetelten élő, gyermeküket is elszigetelten nevelő anyái. Ha nem is törzsi, de legalább a nagycsaládok támogatási szintjét valószínűsíthetjük meg, ha bevonjuk hétköznapijainkba a barátokat, családtagokat, szülőközösségeket, legyen szó akár közös házimunkáról, akár ünnepre készülődésről, vagy kirándulásról.

Fontos, hogy gyermekeinket már a kezdetektől vitaminokban, ásványokban és bélflórát támogató, rostokban gazdag, egészséges ételekhez szoktassuk, valamint mentesítsük a vegyi-anyagoktól, adalékanyagoktól nemcsak a táplálkozás, de a testápolás terén is. A biztonságos és tiszta környezet, a fizikai szükségleteik kielégítése azonban, közel sem elég az egészséges és boldog élethez.

Fentiek alapján talán közelebb kerül a Kedves Olvasó gyermeke valós igényeinek megértéséhez, és könnyebben segíti olyan, jövőjét és egészségét építő élményekhez, tapasztalatokhoz, melyek bár evolúciósan az emberi fejlődés sajátjai, mégis sajnálatos módon kimaradtak az előző generációk életéből.

*Forrás: Darcia Narvaez: Ten things everyone should know about babies (ford. Szendi Gábor) – tenyek.tevhitek.hu*