

TERMÉSZETES MÓDSZER az allergia ellen

A várandósság időszakában szeretnénk minden olyan külső hatástól óvni a kicsit, amely veszélyeztetné egészséges fejlődését. Érthető módon idegenkedünk ezért az allergia kezelésére szolgáló gyógyszerek szedésétől is.

Mire jó az autogén tréning?

Az allergiás kismamák és később a kisbaba anyukák számára nyújt megoldást az autogén tréning, amelynek segítségével gyógyszerek nélkül is hatékonyan enyhíthetők a tünetek.

Az allergiás tünetek megjelenésének okait a kutatók a legtöbb esetben örökletes, illetve külső tényezők kölcsönhatásaival magyarázzák. A betegség kialakulásának kockázatát valóban nagy százalékban növeli, ha a családban akár egy szülő is hordozza a betegséget. Az örökletes hajlam mellett az allergia létrejöttében fontos szerepet játszanak a környezeti tényezők is. Az allergológusok ezért azt tanácsolják például a gyermek tervezőknek, hogy az allergiára hajlamos gyermek lehetőleg ne a nyári hónapokban szülessen, amikor magas a pollenkoncentráció. A stressz és a különböző betegségek kapcsolatát már számos kutatás igazolta. Az eddigi eredmények azt mutatják, hogy a stressz is olyan külső tényező, amely az allergiára hajlamos egyénnél előhívhatja a tüneteket, illetve fokozhatja súlyosságukat.

A higiéné-hipotézis szerint a túlzott tisztaság, a gyógyszerek indokolatlan esetekben történő, gyakori alkalmazása, a túlzásba vitt fertőtlenítés is túlértékennyé teszi immunrendszerünket, így az eredetileg teljesen ártalmatlan anyagokra is támadással reagál.

Mitől vagyunk stresszesek?

Ahogy arról a 10. oldalon kezdődő cikkünkben már írtunk, a várandósság időszakában az érzelmi

hullámhegyek és -völgyek folyamatosan váltják egymást. Az öröm, a családtól, barátoktól érkező gratulációk után sokan nehezen viseljük az első hónapokban gyakori émelygést, majd később a növekvő pocak okozta kényelmetlenségeket. Eközben akarva-akaratlanul is rágódunk, egyre több a félelem bennünk.

Lassítás

A baba születése után a felhőtlen boldogság mellett megjelenhet a bizonytalanság, a bezártság érzése. A kicsi gondozása a megszokottnál nyugodtabb életvitelt kíván, így előfordulhat, hogy azok a kismamák, akik a terhességük előtt sokat dolgoztak, és szerették a munkájukkal járó pörgést, felelősségvállalást, stresszként élik meg, ha hirtelen csökken ez az inger mennyiség, le kell mondaniuk egy nagyon fontos társadalmi szerepükről. Emiatt türelmetlenebbek lehetnek, ami óhatatlanul befolyásolja a magzattal, csecsemővel való kapcsolatukat.

Kontroll a betegség felett

Az allergiás tünetek többségükben jól kezelhetők gyógyszeres terápia segítségével, de előfordul, hogy a beteg panaszai a kezelés ellenére sem javulnak. Ilyen ese-

A leggyakoribb kérdéseink

A kilenc hónap alatt rengeteg kérdés felmerülhet bennünk, a stressz pedig észrevétlenül is beárnyékolja mindennapjainkat.

- **Mi vár ránk a terhesség, a szülés során?**
- **Vajon hogyan tudunk alkalmazkodni az új élethez?**
- **Megsínyli-e párkapcsolatunk az újszülött érkezését, vagy még jobban összekovácsol bennünket?**
- **Hogyan gondozzuk majd a kicsit?**
- **Mi lesz a munkánkkal, hogyan építhetünk tovább karriert kisgyermekkel?**





tekben felvetődhet, hogy az állapotromlás hátterében lelki problémák, munkahelyi, magánéleti konfliktusok állnak. A stressz és az erős érzelmek ronthatják, míg a relaxáció javíthatja az asztmások, illetve az egész évben fennálló tünetekkel küszködő allergiások állapotát. A megoldást ilyen esetben egy olyan módszer jelentheti, amelynek segítségével nemcsak a tünetek csökkenthetők, de a betegség feletti kontroll is visszaszerezhető. Ebben nyújt segítséget az autogén tréning.

A relaxációs technika az allergiás tünetek kezelésén túl kismamáknak segít a terhesség időszakában fokozott igénybevételnek kitett testrészek ellazításában, a szorongás oldásában, a vajúdás folyamán pihentetőként, ellazítóként alkalmazható. A rendszeres gyakorlással a várandósok megtanulják elengedni a külvilágot, elsajátítják az önmagukra, befelé, a magzattal való kapcsolatra figyelmet. A későbbiekben, a gyermek születése után pedig hatékonyan alkalmazhatjuk a kezdeti időszakban jellemző kialvatlanság okozta kellemetlen közérzetet javítására is.

A magzatnak is jó

A stressz nemcsak a kismamák szervezetét teszi próbára, de a várandósság időszakában a magzat egészségére is hatással van, és fontos szerepet játszik a gyermeknél megjelenő allergiás, asztmás tünetek létrejöttében. Több kutatás is igazolja, hogy a várandósság alatt stresszhelyzettel küszködő édesanyák gyermekeinél egyértelműen magasabb a későbbi életévekben megjelenő allergiás, asztmás tünetek kockázata.

Ellentámadás

Az allergiás tüneteket súlyosbító stressz és a lelkünket nyomasztó terhek ellen úgy vehetjük fel a harcot, ha megtanuljuk kontrollálni saját érzelmeinket és testünk működését. Az autogén tréning olyan relaxációs módszer, amely erősíti a test természetes, öngyógyító folyamatait. Az autogén szó a görög autos (ön) és genos (származik) szavakból ered. Jelentése szerint tehát „valami saját magunkból származik”. A tréning szó a trenírozni, gyakorolni kifejezésre utal. Segítségével a beteg képes az

allergiás tünetek csökkentésére azért, hogy követi és tudatosan irányítja testének működését. Nyugalmi állapotban a szervezet önszabályozási folyamatai felerősödnek, a betegség által okozott stressz is csökken. A kiscsoportos kezelések során, majd a naponta többször egyénileg végzett gyakorlatok hatására kialakul az a testi-lelki áthangolódás, amely a panaszok enyhüléséhez vezet. A tünetek csökkenése a tanulási szakasz befejeződése után, kb. két-három hónap elteltével várható.

NYUGTALAN A GYERMEKEK?



Viburcol®
homeopátiás végbélkúp

-Heel

Lázzal vagy láz nélkül járó nyugtalansági állapotok kezelésére, például:

- fogzás
- banális fertőzések

***Nyugalom a babának,
nyugalom a családnak!***



Distribúciós Partner

-Heel

Homeopátiás gyógyszertárak

Dr. Peitner Budapest Kft.
1105 Budapest, Bulgár u. 4. sz. 2-3.
Tel: (1) 431-89-54 Fax: (1) 431-89-53
www.peitner.hu
peitner@i-online.hu

A Viburcol homeopátiás gyógyszer,
és recept nélkül kapható a gyógyszertárakban.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!