

AZ ÍRÁSKÉP BETEGSÉGEKRE IS FIGYELMEZTET

# A grafológus sosem diagnosztizál



A kézírás jellegzetességei az egészségi állapotot is megmutatják

ILLUSZTRÁCIÓ: MTI

**Leendő, vagy már meglévő betegségek is kimutathatók a grafológia segítségével. Marunák Mária szegedi grafológus, írásszakértő már sokszor fölhívta a hozzá forduló figyelmét, hogy milyen szervének egészségére célszerű fokozottan figyelnie. Az is előfordult: szakorvos fölkeresését javasolta páciensének.**

– A grafológus sosem diagnosztizál, hiszen az az egészségügyi szakember feladata. Viszont fölhívhatja a hozzá forduló figyelmét, hogy mire célszerű vigyáznia mindennapi élete során, egészsége megőrzéséért – mondja Marunák Mária.

– A betegségek energiacsökkenéssel járnak, az adott helyen energiavál-

tozás történt az ideálishoz képest. Erről az agyunk is tud, próbál ellene tenni. Az eltérést sokszor az energiacsökkenés és az annak ellensúlyozására történő törekvés összehatása okozza az írásképből – halljuk Marunák Máriától. A grafológus számára sokszor már akkor kitűnnek a páciens produkálta írásképből a betegsége utaló jelek, mielőtt a baj nyilvánvalóvá lett volna.

## A három zóna

A betűk három zónára oszthatók, felső, középső és alsó zónára, ezek megfelelnek az emberi test „három zónájának”. És megfelelnek annak a hármasságnak is, amely szerint a felső zóna a tudatos, szellemi életet tükrözi, a középső zóna a létfont-

sáttal függ össze, az alsó zóna pedig az ösztönvilágra utal. Ha valakinek emésztési rendellenességei vannak, abból is kitűnhet: a középbetűk deformáltak, „stresszeltek”, vagy például az ékezet olyan hosszú, hogy akár beleszúr a betű középzónájába.

– Az ékezet a szellemi tevékenységeknek megfelelő felső zónában helyezkedik el, a betű középzónája pedig egyszersmind a test középzónájának megfelelője is. Ha tehát az ékezet beleszúr a betű középső részébe, ez folyamatos, túlzott önkontrollt, szorongást jelent, mely miatt az egyik legjellemzőbben „középzónás testrészünk”, a gyomor nem tudja megfelelően végezni feladatát – magyarázza Marunák Mária. De említhetünk ennél egyszerűbb példákat is.

Az „ö”, „ü” betűk ékezei gyakran látásproblémákra utalnak. Ha a két pont túl távol helyezkedik el egymástól, mindkét szem károsodhatott. Amennyiben az egyik pont alacsonyan, a másik magasan helyezkedik el, akkor az egyik szem kevésbé jó, mint a másik.

## Hurok a betűtesten

Haladjunk a középső zónába! Ha az „o” úgy kapcsolódik az előtte és az utána következő betűkhöz, hogy mindkét kötés egyfajta hurkot képez a betűtesten belül, akkor jelenlegi vagy kialakulóban lévő légzőszervi problémákra gondolhatunk: aminek egyenesnek kellene lenni, hurkot mutat, gátolva a levegő akadálymentes útját. Az alsó zónában pedig visszer kialakulását jelezheti, ha betűszár egy-egy helyen túl hangsúlyozottá válik a vonal, vagy épp megszakad – mond egy-egy példát a grafológus. Hozzáteve: az említetteknek sokkal súlyosabb betegségek kialakulásának is megvan a maga grafológiai tünete. Ezeket azonban nem említi: laikus könnyen összetéveszthet egymáshoz nagyon hasonló, ám homlokegyenest mást és mást jelentő jellegzetességeket.

## Kapcsolatok – vonalak

Léteznek-e olyan „civilizációs betegségek”, amelyek az írásképből is egyre gyakrabban kimutathatók? A kapcsolattartási nehézségek bizonyos határon belül nem mondhatók betegségnek, ugyanakkor kialakulásuk sokszor az írásképből is nyomom követhető. Ilyenkor a páros betűk (például „gy”) két tagját összekötő vonal túl hosszú, vagy meg is szakad. Ez mind gyakoribb ma, amikor egyre nagyobb szerepet kap életünkben a számítógép, és a valós kapcsolatokat „online kapcsolatokat” váltják föl. Érdekes, hogy épp a számítógépes kultúra terjedésével hozható összefüggésbe ez, holott pontosan a kapcsolattartás megkönnyítésére hozták létre a számítógépes hálózatokat. Ezért a szülőknek célszerű figyelniük arra: a virtuális világban való jelenlét ne nehezítse meg a felnövő gyermek számára a mindennapokat.

F. CS.

## Egyem vagy ne egyem? – az interneten

Egyem vagy ne egyem? címmel tartottak ismeretterjesztő előadásokat a SZTE Szegedi Élelmiszeripari Karának oktatói-kutatói október 13-án, az őszi kulturális fesztivál keretében. Az előadásokra olyan nagy volt az érdeklődés, hogy sokan nem jutottak be az előadóterembe. Ezért az előadásokról szóló videofelvétel a kar honlapján is megtekinthető. A [www.szef.u-szeged.hu](http://www.szef.u-szeged.hu) címen az E-számokról, a vaj kontra margarin dilemmáról, a genetikailag módosított élelmiszerekről és az alternatív táplálkozás előnyeiről és hátrányairól nézhetnek-hallgathatnak előadásokat.

## Idősek vitamindrásái

**Az idős embereknek a multivitamin-drásák és ásványi-ananyag-tabletták mindennapi szedése nem akadályozza meg a különféle fertőzések légúti, gyomor-, bőr- és egyéb megbetegedéseket – állapították meg brit kutatók.**

MTI

Eddigi becslések szerint Nagy-Britanniában és más országokban a hetvenes éveikben járó vagy annál idősebb emberek tíz százaléka vitamin- vagy ásványi-ananyag-hiányban szenved és ez csökkenti ellenálló képességüket különféle fertőzésekkel szemben.

A British Medical Journal című orvosi szaklap legújabb számában a skóciai Aberdeeni Egyetem kutatói arról számoltak be, hogy tapasztalataik szerint hetvenes éveikben járó, otthon élő emberek körében nem csökkentette az egy év alatt fertőzések betegségeiben töltött napok számát az, ha rendszeresen multivitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó pirulákat szedtek.

Hozzátevések ugyanakkor: a kísérlet eredménye nem azt jelenti, hogy a multivitaminok hatástalanok lennének más egészségi problémák esetén.

## Náthára fűszert!

**A változékony őszi időjárásban benne van a megfázás lehetőség, ám vannak olyan „szerek”, amelyekkel megelőzhető, gyorsan gyógyítható a nátha. S nem a patikáig, csak a kamráig vagy a fűszerpolcig kell értük menni.**

A meghűlés, a nátha, a köhögés kevésbé gyakori és hosszán időző vendég azoknál, akik természetes védőszereket vetnek be ellene. Érdekes ismerni az antibiotikus hatású növényeket, a fitoncidokat, és a hűvös, szeles napokon fogyasztani belőlük. A fokhagyma és a vörshagyma ilyen jótékonyasága közismert, de azt kevesebben tudják, hogy a természet jól feltáalta nekünk őszi „gyógyszerként” a céklát is – igen hatékony a megfázás megelőzésében. Aki ilyenkor sűrűn eszik hagymalevest és fokhagymát, iszik hagymahéjteát, az is jól védekezik, pláne ha C-vitaminban gazdag citrusféléket, meg almát is rendszeresen fogyaszt.

S ha netán valaki benáthásodik? Néhány gerezd fok-

hagymától a benne lévő kén hatására tisztul az orra, enyhül a torokfájása. A fokhagyma olaja pusztítja a náthafelelős rhinovírust. Kevés almaecettel és némi mézzel keverve nagyon hatásos a fokhagymapép a köhögés ellen is (fél deci almaecetbe fél deci mézet, pár gerezd pépjét, naponta háromszor, evőkanálnyi adagban). Az almaecettel gargalizálni is jó (két deci vízben egy kiskanálnival). A köhögésnek, a láznak ellenszere a vörshagymahéjból főzött tea is, oldja a hurutot, csökkenti a gyulladást. Akárcsak az ugyancsak antibiotikumként viselkedni képes torma, ha lereszelik, kis ideig pohár alatt erősítik az illatot, majd belelegzik. A száraz köhögést tüdőerősítő képességénél fogva mérsékli az elnassolt földimo-

gyoró. Csakúgy, mint a gyömbér, ami csökkenteni képes a torokfájást is, bár nem köztudott róla. Miként a kakukkfűről se nagyon, hogy oldja a slejmet, hasznos a légúti gyulladásokra is, nemcsak a sültetekhez, s novemberig frissen kapható. Mellette jól jön torokgyulladás ellen némi zsálya, illetve az ételekre szórt, frissen aprított petrezselyem, ami ugyancsak úzi a náthát. A szurokfű – újabb keletű nevén az oregánó – köhögéscsillapító hatással is bír.

A fűszerpolcon kéznél lévő rozmaringról is jó tudni, hogy gátolni képes a baktériumok és vírusok szaporodását. Akárcsak az antiszeptikus hatású szegfűszeg. A bors pedig javallott a túlzott váladékképződésre, enyhíti az orrdugulást. Akárcsak a kapszaicin-tartalmú többi csípősek: a paprika, a chili, a cayenne-i bors, a curry. A csípős, pikáns fűszerek megmozgatják a légzőszerveket, természetes ellenségei a hurutoknak.

SZABÓ MAGDOLNA

## A nők különleges alvász problémái

**A kellően jó nappali közérzethez a legtöbb ember számára napi 7-9 óra alvásra van szükség. A Nemzeti Alvás Alapítvány (Amerika) 1998-ban végzett felmérése szerint azonban a dolgozó, 30-60 év közötti nők egy átlagos munkahéten csupán 6 órát és 41 percet tudnak aludni.**

Egy későbbi, 2002-ben készült felmérésből az is kiderült, hogy a nők lényegesen nehezebben tudnak elaludni, és könnyebben fel is ébrednek. A csökkent alvásmennyiség egyértelműen nappali teljesítményzavarokhoz, koncentrációnehézséghez, álmosághoz vezet, fokozhatja a balesetek előfordulásának valószínűségét, és testsúlynövekedést is okoz. A nők különleges biológiai tulajdonságai is alvászavarra hajlamosítják őket: ilyen a menstruációs ciklus, a terhesség és a menopauza (a változókör). Mindez a női nemi hormonok – az ösztrogén és a progeszteron – szintjének változásával függ össze.

A menstruációs ciklus alatt hónapról hónapra megismétlődik a fentiekben említett hormonszintek változása. Ennek következtében a menstruációt megelőző napokban a nők mintegy 50 százaléka(!) panaszkodhat alvásának megromlásáról, ami általában 2-3 napos komoly alváshiányt jelent. Általánosságban az mondható el, hogy a menstruációs ciklus 19-21. napjától a nők nehezen tudnak elaludni, akik pedig a premenstruációs szindrómától (menstruáció előtti komplex testi és lelki tünetegyüttes) szenvednek, azoknál a menstruációs ciklus 22-28. napja között igen zavaró alvászavarokkal talál-



kozhatunk. Ehhez kellemetlen testi panaszok (felfúfadás, „vízesedés”, mellfeszülés, fejfájás) és pszichés tünetek (hangulatváltozás, komoly alvász problémák, éjszakai izzadás, túl korai megébredés vagy lényegesen megnőtt alvásigény) csatlakozhatnak.

Ha az alvászavar dominál, helyes az alváshigiénés szabályok betartása. Kerülendők a koffein- és alkoholtartalmú italok fogyasztása, a túl késői testedzés, a késői nagy evések, és fontos a pontos napirend betartása is. Amennyiben PMS (premenstruációs szindróma) tünetei jelentkeznek, ennek megoldása komplex feladat, melynek érdekében mindenképpen célszerű szakorvossal konzultálni.

**DR. RADICS JUDIT**  
PSZICHIÁTER, MAGATARTÁSTRÉNER  
FŐORVOS