

ÉLETIGENLŐK

eletigenlok.hu
rákellenes életmódmagazin

2018. tavasz
díjmentes

Énekelve üzenek a világnak!

interjú Bordás Barbara
színművésszel

Béres Klára: Örülni kell minden napnak!

interjú a Béres Alapítvány
elnökével

Meggyógyultam, de hogyan...

Pálmai Ildikó
története

Nagyjaink életigenlése

Ady Endre
Szabó Magda

Szánjunk időt egészségünkre!

interjú
Zombory Miklós
alpolgármesterrel

Mindig van pici fényugár

interjú
Dr. Nagy Erzsébet
gyógyszerésszel

Ne ijedjen meg, nem fog fájni!

interjú
Dr. Bottyán Erik
onkológus-
nőgyógyással



Világelső a deutériumcsökkentésben

● ● ● ● ● ●

PREVENTA

csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A PREVENTA **125** **105** **85** SZÉNSAVMENTES VÁLTOZATBAN IS ELÉRHETŐ.

A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. alábbi mintaboltjában, országosan a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, vagy megrendelhetők online a www.preventa.hu oldalon.

Mintabolt: 1118 Budapest, Villányi út 97.,
tel.: +36 1 365 1660, e-mail: info@hyd.hu

www.preventa.hu

Kövesse a Preventát a Facebookon is!

Virágozzék sok virág!

Április! A legszebb időszak, nekem. Már-már giccses, amiket írok, de ezt váltja ki belőlem és még sokakból, bizonyára. Harmatos, madárdalós, csicsérgős reggelek, a zöld ezernyi árnyalata, a színek, illatok, fények-árnyak kavalkádja szívet-lelket melengető. Észre kell venni.

Igen, talán giccses leírni ezeket az érzéseket. De, ha szívből jön, és olyan öröm, amit csak megélni kell, úgy hogy nem kerül pénzbe - azt szét kell kürtölni! Jó megállni, szétnézni, beleszagolni a világba. Jó meglátni, megélni a szépet-jót, az élet igenjeit!

És, hogy terjedjen a jó híre, a derű érzülete, meg kell osztani. A jó megosztásának pedig a lelkesedés, az öröm az egyik hangja. Ami giccses, talán. De, én vállalom!

Legyen a jóból, a jó példából, és az örömből minél több. Áldozunk minél több odafigyelést, jó szót, bátorítást, segítő kezet, időt az egészségtudatos élet oltárán. Bordás Barbara színművésznő is ezért vállalta, hogy címlapinterjút ad, mert egészségtudatosan él, azt vallja „jobb félni, mint megijedni”, ezért minden szűrésre elmegy, és ezt ajánlja mindenkinek.

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány 2017-ben elindította az ÉLETIGENLŐK magazint interneten és kézbe vehetően is. Jó értelemben vett büszkeség és nagy öröm, hogy újra a kezünkben tartjuk az üde,

friss nyomdaillatú tavaszi számot, amiben számos kiváló interjú, népszerű témában írt cikk várja a kedves olvasókat!

A tavaszi időszak az 1%-os SZJA rendelkezések időszaka is. A rák ellen...! Alapítvány az Ön, a Te, a Ti adótok 1%-ából hiteles tájékoztató munkát végez, közülük a 7 helyszínes szűrőkamionos eseménysorozat és ez a magazin fontos küldetést teljesít.

Az alapítvány egész évben a közjót szolgálja, mindenki, mindenhol, mindent díjmentesen kap tőlünk.

Az 1% itt mindenki egészségére válik.

Kedves életigenlő Olvasó! Könnyek helyett... tarts velünk egyszázalékosan! Arra kérünk, töltsd ki a magazinban található 1%-os rendelkező nyilatkozatot és add postára május 22-ig. Köszönjük!

Ajánlom a magazin minden oldalát szeretettel,



Vajda Márta
főszerkesztő

Énekelve üzenek a világnak

„Hiszem, hogy minden ember üzenettel érkezik a világra... Fontos üzenettel, amelyet a tőle telhető legintenzívebb módon kell közvetítenie, hogy mindenki meghallgassa és megérthesse.” - olvasható Bordás Barbara színésznő közösségi média oldalán. Interjú a közismert operett primadonnával.



Bordás Barbara színművész

- Mi az üzenete a világnak?

- Nehéz lenne összefoglalnom egy mondatban a személyes üzenetemet, mert sokrétű. Talán a legfontosabb a pozitív életszemlélet, az életigenlés. Hiszem, hogy azok a dolgok, amelyeket negatívnak élünk meg, azok is valami sokkal rosszabbtól óvnak meg. Hiszem, hogy mindig van hova fejlődni, de sokszor emlékeztetem magam és a környezetem arra, hogy milyen hálásnak kell lennünk sok mindenért a jelenben. Hiszek az emberekben, hiszem, hogy az élet alapvetően jó, de hiszek a gyász és a szomorúság erejében is, tudom, hogy olykor szükséges. Mert segít feldolgozni, elengedni.

Szeretném hinni, hogy a színház, a zene sokrétűségében, a karakterek történeteinek keresztül én is segíthetek az öröm újra élésében, a boldogság megtalálásában, a fájdalom feldolgozásában. Mert nekem a zene mindig segít.

- Az Ön közvetítési módja az éneklés... Mikor kezdett énekelni és azt mikor határozta el hogy az éneklés lesz a hivatása?

- Gyerekként a hétköznapijaim nagy részét a zene töltötte ki. Míg mások a játszótérre, én szólam próbára, zongorára, vagy szolfézs órára jártam. Mire az általános iskola véget ért, mint minden rendes tinédzser, már én is nagyobb szabadságra vágytam, elegendem lett a kötelező órákból. Azt hittem nem fog hiányozni a zene, de csak hamar rádöbentem, hogy nagyon is fontos kifejezési forma ez számomra. Így hétvége, egy helyi, szigetszentmiklósi musical stúdióban kezdtem a szárnyaimat próbálgatni. A stúdió színházzá alakult az évek során, rengeteget utaztunk, játszottunk, én pedig egyre nagyobb feladatokat kaptam.

Elkezdtem külön órákra járni, újra zenét tanulni. A középiskola végén már teljesen

biztos voltam abban, hogy énekelni szeretnék.

- Számossikert ért el a színpadon, mellette versenyeken is indult, ahol díjakat, elismeréseket kapott. Az előadás utáni taps vagy a díjátadó jelentenek nagyobb örömet, ha lehet taps és taps között különbséget tenni?

- Taps és taps között is van különbség, hazudik, aki azt mondja, hogy nem. De nem igazán díjátadó kontra előadás tekintetében. A versenyek fontos szerepet töltenek be kezdő előadóművészek életében, elsősorban megmérettetés ez, „terepszemle”. Az ember trenírozza az idegrendszert, megtanulja leküzdeni az idegességet, adott pillanatban a legjobbat hozni magából, felmérni, hogy a korosztályában hol tart képességei szerint. Fejlődik, tanul, s örül, ha egy-egy ilyen verseny alkalmával a szakma is úgy gondolja, van helye a pályán. A színpadi siker pedig nem mindig teljesen saját. Rengeteg

ember dolgozik azon, hogy egy darab elejétől a végéig teljes pompában szórakoztasson. Maga a karakter megformálása sem önálló munka. Formálja a színész, rendező, koreográfus, énekmester, karmester, a vele színpadon lévő, a közeg, a külalak, amiben életre kel, s nem utolsó sorban a néző, minden este a reakcióival. Sokunk munkájának jutalma az előadás végén a taps, önző dolog lenne csak a magaménak ítélni. De ha eljutok az ország, vagy a világ egy-egy olyan pontjára, ahol érzem, hogy a hallgatóság igazán örül, s hogy igazán nekem örül, na azt érzi az ember a tapsból. Az felemelő érzés, és az csordultig tölti az ember szívét hálával, örömmel. Ha úgy vesszük, ilyesformán lélekben még mindig ugyanaz a kislány vagyok, akinek olykor volt lehetősége, hogy „utazószínházasként” szívja magába estéknként ezt a csodás érzést.

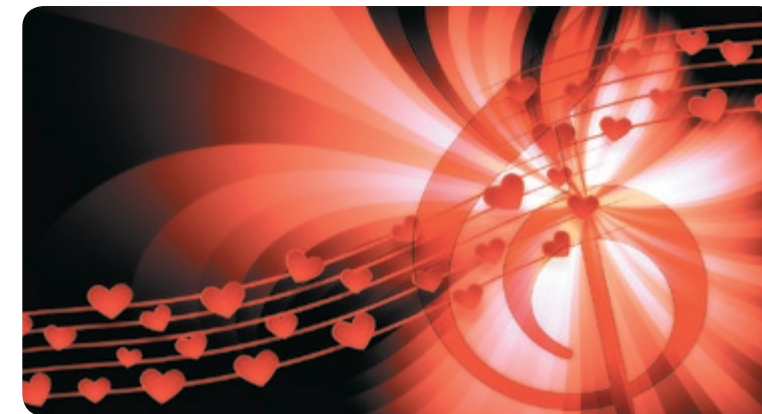
- A zene, az éneklés fel szabadítólag hat az érzelmeinkre. Akár hallgatja valaki, akár maga is énekel... A daganatos betegségen átesők a gyógyulási időszakban valamilyen művészeti ág - festészet, irodalom - felé irányulnak, hogy az abban való elmélyülés a segítségükre legyen a rehabilitálódásban... Hallott róla, hogy van énekerápia is?

- Nem hallottam még erről. De biztos vagyok benne, hogy van az éneklésnek, a zenének terápiás hatása. Saját magamról tudom, hogy mennyire fel szabadító, ha az érzéseinket, félelmeinket, vágyainkat a zenén keresztül fejezhetjük ki. Tulajdonképpen a népdalok keletkezése is ide vezethető vissza, számos bizonyíték áll

rendelkezésünkre. A közös éneklés, asszonyok, lányok együtt daloltak a kukorica-hántolás közben, fogalmazták meg saját életük, vagy a falubeliek történeteit. A zenének kivételes ereje van, csodás gyógyulást hozhat.

- A reflektorfény az adrenalin fel fokozza a színész életében. Mivel tudja kikapcsolni, relaxálni magát?

- Nagyon szeretek olvasni, kötni, horgolni, de rengeteg



get foglalkozom a kislányommal, a vele való közös kreatív játék is teljesen kikapcsol. Ha időm engedi Pilates-ezem, a várandósságomat követően kerültem közelebbi kapcsolatba ezzel a mozgásformával, amely nem csak a testem, de a lelkem is karban tartja. Szeretek biciklizni, a természetben lenni, és olykor egy-egy mély beszélgetés is teljesen fel tud tölteni.

- Egészségtudatosan él? A szűrővizsgálatok és a megelőzés fontosak az életében?

- Igyekszem odafigyelni arra, hogy mit eszem, ez a szakmám miatt is nagyon fontos, kevesen tudják, de egy énekesnek, színművésznak, nem mindegy, hogy délben mit eszik, ha este előadás van. Sok vitamint fogyasztok, igyekszem kellő folyadékot

bevinni, és a zöldségeket, gyümölcsöket is megfelelő arányban az étlapomon tartani. Ezen kívül a jó idő beköszönésével a biciklim is előkerül, ha tehetem, mindenhova ezzel megyek. Nem igazán fogyasztok alkoholt, nem dohányzom, az édesség sajnos a gyengém, de azért próbálok ellenállni a kísértésnek. Minden ajánlott szűrővizsgálatra elmegyek, én azt vallom, jobb félni, mint megijedni. Sajnos az ördög

nem alszik, nem szeretném megvárni, hogy a szervezet jelezzon.

- Mi az Ön életigenlése?

- A legfontosabb pillérek az életemben:

- A család a legfontosabb. Ők az origó.
- Mindig a legegyszerűbb dolgok sülnek el a legjobban, s a kevesebb sokszor több.
- Mindent meg lehet oldani. Lehet, hogy kicsit lassabban, de előbb utóbb sikerül.
- Csak pozitívan! Az már fél siker.
- Mindig csak eggyel többször kell felállni, mint ahányszor elestél. Képes vagy rá.
- Vigyázz magadra, mert csak így vigyázhatsz másokra.

Vajda Márta

Örülni kell minden napnak!

- Az élhető világok legjobbjában élünk -

„Az élet az, amiért érdemes és lehetséges is küzdeni, a mi feladatunk ezt a „lehetségest” szem előtt tartani.” - vallja Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke, akivel életszeretetről, szakmai elhivatottságról, alázatról, természetéről és természetességről, tudatosságról, és még hízásról-fogyásról is beszélgettünk...

- Béres József mottójával kezdted a beszélgetést, az apósod volt...

- Apósom nagyszerű ember volt. Abszolút pozitív szemléletű, aki nagyon tisztelte az életet, nagyon szeretett élni, nagyon szerette az embereket, becsülte a világot, amiben élt. Mind a mai napig végtelenül szeretem őt, és ezt jelen időben mondom, mert tényleg hiszem azt, hogy vannak olyan dolgok, amelyek valóban örökérvényűek. Nagyon hálás vagyok a Gondviselésnek, hogy a közelébe sodort, hogy egy olyan ember közelében élhettem, aki nemcsak nekem, hanem másoknak is olyan példát mutatott, olyan értékrend szerint élt, amibe bele lehet kapaszkodni. Az embernek oda kell valahogy eltalálnia, hogy azt a sok jót, ami bennünket körülvesz, meglássa és értékelni tudja. Nagy bajnak tartom, hogy manapság elégedetlenek az emberek. Éppen ma beszélgettünk erről otthon az egyik gyerekemmel. Ő azt mondta, hogy az elégedetlenség nem feltétlenül rossz, hiszen ez hajtja előre a világot. De ez így nem pontos! A mindig elégedetlenkedő, a „soha semmi nem jó” mentalitás zűrzavart

okoz, és káoszba vezeti az embert. A kíváncsiság, a tudásvágy az, ami előre visz, a tudásom az, ami újabb és újabb megismeréséhez vezet. Én azt vallom, hogy minden napnak örülni kell, s különösen fontos, hogy ebben a rohanó és lehajtott fejú világban erre tudatosan is odafigyeljünk. Mostanában sokszor figyelmeztetem magamat és másokat is, hogy vegyük észre: mi itt a Kárpát-medencében, minden nehézség ellenére, az élhető világok egyik legjobbjában élünk!

- Karizmatikus ember volt, élete tele volt csodákkal...

- Igen. Magam is sokszor tanúja voltam, hogy megjelenéséből, szavaiból milyen sok erő áradt. Az emberek itták a gondolatait. Elég volt valahol megjelennie, néhány mondatot szólnia, sokaknak már az is erőt adott. Eljátszani a jót, eljárni a bölcslet legfeljebb ideig-óráig lehet, a karizmához hitelesnek kell lenni. Ő ilyen volt. Egyszerű családból származott, a szülei nem is akarták, hogy tanult ember legyen belőle, mint mondták, kellett a családban a kétkezi segítő munka. Ő viszont már fiatalon is kitűnt a többiek közül, és a tanító néni, a tanító bácsi, a helyi pap, a gyógy-



Béres Klára

szerezés kisasszonyok meglátták benne a nyughatatlan tehetséget, és rávették a családot, hogy engedjék tanulni. Mondják, a tehetség utat tör magának, tény, hogy mellette mindig csodálatosan ott állt a Gondviselés. Ha végigvesszük az életútját, láthatjuk, hogy túl sokszor élt át olyan dolgokat, amiket nem lehet egyszerűen a véletlen számlájára írni. Volt például, hogy halálra ítélték a háborúban, és csodás módon megmenekült. Ilyen történetek sokasága kísérte végig az egész életét. De neki küldetése, feladata volt. Én azt gondolom, hogy ő ezt a küldetést száz százalékig be is teljesítette.

Különleges képessége volt az is, hogy az ismereteket, bárhol gyűjtötte össze, szintetizálni tudta. Magam sokszor rácsodálkoztam, hogy amit a biológiában, kémiában, biokémiában egyszer megtanult, azt egységében tudta felhasználni. Végül is ezek vezették el ahhoz a felismeréshez, hogy a

megoldás ott van a természetben. Csak nyitott szívvel és nyitott elmével kell járni. Tudta, hogy az ember csodálatos, tökéletes része a természetnek, és benne minden mindennel összefügg. Ha valami hiányzik a táplálékból, az a hiány megjelenik az emberben is, és az bizony hosszú távon rengeteg betegséghez vezet. Ha pótoljuk a hiányt, helyreáll a rend. Végig gondolva, ez a világ legtermészetesebb dolga. Előfordult, hogy támadták őt azzal, hogy egy készítmény nem lehet egyszerre jó az egészségmegőrzésre és a daganatos betegségekre. Nem lehet, hogy egy készítmény mindenre jó... Erre az ő válasza az volt, hogy a Béres Csepp nem csinál mást, mint a szervezetben megbomlott egyensúlyokat helyreállítja azáltal, hogy a létfontosságú nyomelemeket pótolja. A többi a szervezet öngyógyító

tevékenysége elvégzi. Ha mindent megkap a szervezetünk, ami a jó működéséhez szükséges, akkor jól fog működni, ellenáll a betegségeknek, legyőzi a kórokozókat, vagyis egészséges lesz. Apósom következetes elemző munkával jött rá a nyomelemek élettani szükségességére. Ez ma már tudományos evidencia, az ő idejében úttörő munka volt.

- Megkeresett-e orvosokat?

- Apósom rengeteg szakmai fórumot megkeresett, de mindig azt a választ kapta, hogy a tevékenysége a mai tudománnyal nem összeegyeztethető. Hát persze, hiszen újat talált fel! Az új dolgoknak persze, mióta világ a világ, so sincs könnyű helyzetük, mindig meg kellett vívniuk a maguk csatáját az elismerésig. Az újdonságot nehezen fogadja el a világ. A Béres cseppek történetében az a szép, hogy ki

tudta vívni az igazát. Hősként tekintek az apósomra, aki az egész világgal szemben is kiállt a maga igazáért. Mindig azt mondta, hogy aki tudja, hogy kettő meg kettő az négy, az élete árán sem mondhat mást.

- A Béres Gyógyszergyár nevében a gyógyszer benne van... Mi van a természetes polcon és mi van a gyógyszer polcon?

- A mi termékeink gyógyító szerek, gyógyszerek, egészségmegőrző készítmények. Alapelvünk: gyógyítsunk anélkül, hogy ártanánk. Nagyon nagy hangsúlyt fektetünk a biztonságra, minden alapanyagot és minden készterméket szigorú minőségellenőrzésnek vetünk alá. Készítményeink zöme a Béres Cseppből megszerzett tudásra épülnek, nagy részük természetes alapanyagokból, gyógynövényekből, ásványi anyagokból, vitaminokból és



Dr. Béres József fia és menyegye

természetazonos anyagokból állnak.

- Női kérdés, felteszem, amit gyakran hallok... Hizlal a Béres Csepp... Valóban?

- Ez így nem igaz. Magam is, nőként egész életemben küz-

a felbomlott egyensúlyt, és el kezd a szervezet jól működni. Ezért fordul elő, hogy vannak olyanok, akiknek 1-2 hétig megnő az étvágyuk. Ilyenkor kell az a bizonyos tudatosság! Ha figyelünk a kalóriabevitelre,

rencsés hogy karöltve működik a Béres Gyógyszergyárral...

- A jótékonykodás, a rá-szorulók segítése a Béres Gyógyszergyár 1989-es megalakulása óta jelen van. Apósom értékrendjét hordozza a vállalatunk, így a megtermelt javakból nekünk is kötelességünk juttatni a rászorulóknak, azoknak, akik nem engedhetik meg maguknak, hogy megvásárolják a termékeinket, valamint támogatni előremutató, értékteremtő programokat. 1993-ban, amikor a Béres Alapítványt létrehoztuk, hivatalos keretet, szervezetebb működést kapott a karitatív tevékenységünk. A Béres Alapítvány talán abban különbözik sok más alapítványtól, hogy nagyon körültekintően, odafigyelően járunk el az adományok odaítélésében. Csak olyan ügyeket támogatunk, olyan szervezetekkel működünk együtt, ahol a segítség valóban nélkülözhetetlen, és valóban oda jut el, ahová szánjuk. Az alapítványnak én vagyok az elnöke, és nagyon boldog vagyok, hogy végezhetem ezt a munkát is. Csodálatos érzés napi szinten érezni az emberektől felénk áradó szeretetet. Igyekszünk példaként lenni, és tudom, sok hasonló gondolkodású ember él ebben az országban. Nagyon fontos ez, mert szerintem, ha kihal az emberiségből a szolidaritás, a másik ember megbecsülése, akkor vége az emberiségnek. Az ember önmagában nem lehet boldog, egymagában nem tudja önmagát megvalósítani sem. A mai anyagi világ, melyben egyetlen értékmérőnek a pénz számít, nagyon becsapja, megteveszti az embereket.

- A Béres Alapítvány sze-



A Béres család

dők a kilókkal, és azért, hogy egészséges testsúlyom és alkatom legyen, nagyon tudatos életvitelt kell folytatnom. Bizony hízékony vagyok, ezért is nagyon megértem azokat, akik arra panaszkodnak, hogy túl jó étvágyuk van a Béres Csepp-től. Mindenkinek tudnia kell, hogy a Béres Csepp nem tartalmaz kalóriát, és nem a készítmény az, ami hizlal. Ahogy említettem, a Béres Csepp nem csinál mást, mint biztosítja a szervezet számára

több zöldséget, salátát, gyümölcsöt, halat, teljes kiőrlésű gabonát fogyasztunk, inkább többször keveset naponta, akkor biztos, hogy a cseppek szedése mellett sem fogunk elhízni. Az általános tapasztalat egyébként az, hogy az étvágy rövid idő alatt visszaáll a megszokottra. Sajnos a türelem erényével sokszor hadilábon állunk, mindent azonnal akarunk, és ezért a tudatos kiválasztás háttérbe szorul.

Gondoljunk csak a reklámszlogenre: „ez jár nekem!”... Minden járjon, de lehetőleg ne kelljen csinálni érte semmit. Pedig nézzünk a szívünkbe! Azok az emberek, akiknél semminek nincs értéke, boldogtalanok. Akárhogy is van, jóérzést, örömet, megelégedettséget csak az hoz, amiért tettünk, amiért megdolgoztunk, fáradtunk, amiért tudásunkat adtuk, áldozatot vállaltunk.

- Mi az alapítvány fő célkitűzése?

- Támogatásainkat elsősorban az egészségügy területén végezzük. Érthető is, hiszen alaptervékenységünk a gyógyításhoz kötődik. A rászoruló, betegek megsegítése, támogatása alapvető célunk. Évről évre jelentős termék-támogatást adunk. A termékeknek a rászorulókhöz való eljuttatásában nagy segítségünkre vannak az országban működő, megbízható, karitatív szervezetek. Több ezer szervezettel működünk együtt a 25 év során. De alapítványunk a teljes élet szolgálatába szegődött, a test egészsége mellett a lélek egészsége is fontos a számunkra. Számos értékteljes, értékteremtő, értékőrző programot, kiadványt, támogatunk, fontos számunkra a magyar kultúra és a tehetségek segítése is. A támogatásban az a kiválasztás alapja, hogy az, amit adni tudunk, értékes, fontos legyen annak, akinek adjuk. Fontosnak tartjuk az egyházi támogatást is, mi magunk hívó emberek vagyunk, és meggyőződésünk, hogy az egyházak nagyon sokat tudnak tenni a közösségformálásért. Sajnos a lehetőségeink nem végtelenek, és olykor nemet kell mondani olyankor is, amikor az ügy megérdemelné

a segítséget. De a lelkiismeretünk mindig tiszta, mi valóban megteszünk mindent, ami az erőnkől telik.

- 25 éves az alapítvány idén... Mi várható a jubileumi évben?

- Az idén is a megszokottak szerint folyik a legtöbb támogatás. Rengeteg elköteleződésünk van, vannak például ösztöndíjaink, támogatunk iskolákat, egyetemeket, és természetesen adjuk azokat a szokásos évi termék-támogatásokat is, melyek most is eljutnak a daganatos betegeknek és rászorulóknak idehaza és határon túlra is. A 25 éves évfordulóra egy kiemelt programmal készülünk, egy jubileumi jótékonyági koncertre május 10-én a Zenekadémián, aminek teljes

mozdulásunk, ahol célzottan számítunk más támogatókra is, akik mellénk állva segítik, hogy a célunk megvalósulhasson.

- Mi az életigenlésed?

- Apósom mottója: „az élet az, amiért érdemes és lehetséges is küzdeni”, a mi kompetenciánk az, hogy ezt a leghatékonyabban igyekezzünk szem előtt tartani. Az életet csodálatos dolognak tartom. A gyerekeimnek is szoktam mondani, hogy olykor gondolkodjanak el arról, hogy mennyi idézhető véletlen kellett ahhoz, hogy pont ő, pont én, hogy pont mi megszülethetünk. Azt vallom, hogyha a Gondviselés megajándékozott az élet csodájával, hogy éppen én megszülehettem, hogy élhetek, akkor kutya kötelességem



bevételét arra szánjuk, hogy a leukémiás gyermekek terápiájába egy olyan új diagnosztikai módszert vezethessenek be Magyarországon, amely gyors és egyénre szabott terápiát tesz lehetővé, ezáltal jelentősen növeli a gyógyulási esélyüket. Ez az egyetlen olyan meg-

erre csodaként tekinteni, és nap, mint nap megköszönni, és hálát adni érte a Teremtőnek. Ha az ember így tud az életére tekinteni, akkor a világot rögtön szépnek látja, értékeli, és megbecsüli.

Vajda Márta

Meggyógyultam, de hogyan?

Pálmai Ildikó melldaganatból gyógyult, azaz, ahogy mondani szokás tünetmentes évek óta. Titka, hogy élni akart és ez minden kálvárián átsegítette... „Egy percig sem volt kérdés számomra, hogy meggyógyulok, hiszen a kisfiamnak, akit lombikprogramban vállaltunk és ennek következtében lettem daganatos beteg, mindkettőnkre szüksége van. Azt mondtam magamban mindvégig, ha Isten megajándékozott a legnagyobb vágyunkkal, akkor a felnevelésében is megtart...” – mondta Ildikó, aki elmesélte a teljes történetét a diagnózistól a műtéten át a gyógyulásig, és tapasztalati szakértőként olyan dolgokat is megoszt az olvasókkal, amelyek minden mellrákkal megküzdő sorstársa számára jól hasznosíthatók és kifejezetten motiválóan hatnak a nehéz időszakok átvészelésére...

Hat éven keresztül szerettünk volna gyereket

A hetedik lombik után született meg a gyermekünk, azonban az első lombik beavatkozás után már a mellem-



Pálmai Ildikó

ben cisztákat találtak és rögtön elküldtek orvoshoz. Rendszeres ellenőrzésre jártam éveken keresztül, volt mikor évente kétszer is, ami mammográfiából, ultrahangból és tapintásos vizsgálatból állt. De több mint öt évvel ezelőtt az utolsó mammográfián az orvos közölte velem, hogy talált valamit, ami biztos rosszindulatú. Akkor én már éreztem, hogy a cisztám más tapintatú, mint korábban. Tapasztalati úton elmondhatom, a cisztának a felülete teljesen sima, egyenletes, a daganaté pedig göcsörtös.

Amikor az első jelét tapasztaltam a göcsörtösségnek, akkor nekem máris rohannom kellett volna, de bízam abban, ha rendszeresen járok orvoshoz, csak kiszúrta volna az ekkora nagyságú daganatot... Hát sajnos nem.

„Magának daganata van”- elég sokkoló volt, ahogy közölte velem a diagnózist

És ráadásul mindezt szövegtan nélkül. Amikor kijöttem, romokban voltam. Felhívtam a férjemet, ráadásul akkor kezdődött egy egyhetes kultúr-fesztivál, aminek én voltam a főszervezője. Az volt a szerencsém, hogy a fesztivál mindig este volt, ezért az első hetet úgy éltem túl, hogy megbeszéltem a főnökömmel, hogy estig az időt otthon töltöm. Általában bármikor tudok aludni, így magamba zuhanva aludtam minden délután, és így tudtam valahogy átvészelni, átlökdödni magam ezen a nagyon nehéz perióduson.

A nőgyógyászom az apám barátja

Évek óta kísérte az élet-
utam, ő segített abban is,

hogy mehessek az egyik lombik-intézetbe, aztán a másikba. Ezt az iszonyú procedúrát is az segített túlélni, hogy azonnal a kezébe vett mindent.

Jött a kálvária, a vizsgálatok, az újabb mammográfia... Akkor már vettek minit. Az első mammográfus elrendezte volna előre a soromat: ha azt követem, amit ő mond, csak az általa meghatározott kórházba mehetek, meg csak ez, csak az. De a nőgyógyászom azt mondta, hogy felejtsem el, és fel akarta jelenteni ezt az orvost, mert éveken keresztül nem vette észre a daganatomat, ami ez alatt hat centisre nőtt. Ráadásul kiderült, nemcsak egy van, hanem több is. A férjemmel a neten találtunk egy magán onkológiai rendelőt Budán, ahol azt is megtudják mondani, hogy melyik DNS-ünkkel van probléma, és hogy hogyan lehet tovább lépni. Mint kiderült, ők csak áttétes betegekkel foglalkoznak, de ott volt az első alkalom, hogy elmondták értelmesen, hogy mi bajom van és mi vár rám.

A nőgyógyászom és a magán onkológiai rendelő közti időben nem akadt senki, aki elmondta volna, hogy mi fog történni velem

Rám volt bízva, mint általában mindenki másra, aki megkapja a diagnózist, hogy

szél nem volt ép csoda, hogy élek. (Ezt a nőgyógyászom mondta) Elég morbid, de igaz lehet, mert a nem ép vágószél miatt a daganatok szétterjedhettek volna a szervezetemben. Ezért járok évente PET-CT-re. Utána jött a máso-

kológusom mindenre figyel, mindenféle vérvétel, tumor marker meg egyéb vizsgálatokat végeztet el, hogy tudjuk, minden rendben van az egészségemmel. Ez így van a bűvös ötödik év leteltével is.

Az első műtétem után két évre rá szedtem úgy össze magam, hogy vállalhassam a helyreállító műtéteket

Volt egy nagy műtét, amikor a háti lebenyből csináltak mellett, amit úgy kell elképzelni, mintha a csirke melle húsát nem egészében vágjuk le, hanem ott hagyunk valami kis husikát, meg a bőrös részét, azt átforgatjuk valamilyen irányba és azt a bőrdarabot varrták a mellkasomra a mellem helyére. Ez volt az első műtét.

A második, amikor be-
lerakták ebbe a tasakba az implantátumot. A másik oldalra is kaptam egy kisebb implantátumot, és egymáshoz igazították a két mellemet.

Míg vártam a helyreállításra, mellprotézist használtam

A mellprotézis a speciális melltartóba rakható szilikonbetét. Ekkor lehet érezni igazán, milyen súlya van a mellnek. Amikor újra két mell boldog tulajdonosa lettem, a protézist és a speciális melltartókat, fürdőruhákat elajándékoztam.

Tapasztalati szakértő is voltam

Egy ismerősöm megkérte, amikor a legjobb barát-
nője mellrákos lett, hogy lelki tanácsokkal támogassam a lányt, amíg eljutott a műté-
tig, meg utána is. Azzal, hogy



Ildikó, az akkor 4 éves fiával, Sanyával

mit kezdjen magával. A nőgyógyászom azt szerette volna, ha normál sebész műt meg. Aztán kerültem az onkológusomhoz, aki javasolt egy emlősebészt. Amikor az embernek azt mondják, hogy elveszik a mellét, harcol ellene és keresi a kikapukat, hogy mégse. Ez hiba, nem szabad!

Azzal, hogy csak a daganatot próbálták kivenni, a daganat egy része benne maradt a mellemben, és mivel a vágó-

dik műtét, amikor levették a mellemet.

Ez csak dráma, nem tragédia

Bár a nagy rosszból a kisebbik rossz jutott, mert „csak” levették a mellemet. Mivel olyan típusú daganatom volt, megúsztam a kemót is, a sugarázást is, és csak hormonkezelést kaptam. Onnantól kezdve folyamatosan ellenőriztek és ellenőriznek. Az on-



Sanya, a nagy ho-hó-ho horgász

volt kitől kérdeznie, egy csomó utat, kétséget, félelmet elkerült, én szinte minden kérdésére tudtam válaszolni. Neki már sokkal egyszerűbb útja volt, és plasztikai sebészhez került rögtön. Ő nem fog megküzdeni a háti lebernyátfordítással, hanem rögtön expandert raktak be a műtét során, amit úgy tágítanak folyamatosan, így neki nem lesz plusz két-három műtétje.

Rólam senki nem mondta meg, hogy min mentem keresztül

Pedig én is csak tapogatóztam a sötétben az elején, de köszönhetően a nyitottságomnak sok mindent megtudtam. Merek kérdezni, vannak ismerőseim, és nem adom fel. De akinek mindez nincs, csak toporog és magába zuhan.

Az orvosi kezelések mellett kiegészítő terápiákat használtam

A rehabilitálás idején alkalmazott kiegészítő gyógymódok nem tartoztak hozzá a műtétek utáni hivatalos gyógymódokhoz. Elmentem egy dietetikushoz megkérdeztem, hogy mit ehetek, mit nem. Adtam magamnak egy hónapot és átprogramoztam az agyamat, hogy ne egyek fehér cukrot, fehér lisztet és főleg, hogy megtudjam, mit mivel helyettesítsek, például a cukor helyett mézet használok. Segítőket, barátokat kerestem, kérdeztem. Van egy gyógyszerész ismerősöm, aki táplálék-kiegészítőkkal is foglalkozik, mindent felkutatott, ami szerintem nekem segít. Elkezdtem shitake gombát enni, liter számra ittam a cékla

levet, meg a gránátalma levelét. Ezeket azóta is eszem, de persze nem az akkori bődületes mennyiségben.

Biztos voltam benne, hogy meggyógyulok

Nem volt más választásom, ötéves volt a gyerekem, és ha már hat évet küzdöttem érte, azt gondoltam, ha már a Jóisten adott egy gyereket, nem vehet el engem, mert a gyereket fel kell nevelni. A gyerek nem igazán értette, hova tűnik el anya egy hétre. Aztán megint egy hétre, aztán napokra, amikor kórházban voltam. Érintőlegesen mondtuk, és a gyerek azért érezte, értette, hogy beteg vagyok, de nem esett pánikba. Ő volt a legnagyobb motiváció, amikor feküdtem az ágyon, de amikor arra gondoltam, hogy

nem látom felnőni, az valami borzalmas volt.

A kemó és a sugár nem került szóba

Hormon-indukált dagantom volt, ebben az esetben, ha nincs áttét, akkor nem kell kemó se sugárkezelés. Sok lombik-programnak lehet ez a daganat a mellékhatása. Az egyik osztálytársam is lombik-programon vett részt és mellrákos lett. Nem mondják el ezt a rizikót, de ha mondták volna, akkor is belevágok.

Az életem kevesebb stresszel élem

Kilenc évig dolgoztam egy alapítványnál, aztán amikor eljöttem, akkortól otthonról dolgozom. Ez nagyon jó, mert kevesebb stressz ér, védőbukorban érzem magam. Amikor akarom, kilépek belőle, amikor

akarom nem, a számítógép és az internet összekapcsol a világgal. Többféle dolgot csinállok, van egy borjútelep, amelynek dolgozom. Jelen-tős növénygyűjteményünk van: kaktuszok, pozsgások és orchideák. A férjemmel a Magyar Orchidea Társaság és a Magyar Kaktuszgyűjtők Országos Egyesületének tagjai vagyunk. Rendezvények sajtóreferense is vagyok.

Van egy hobbi, ami már kinőtte magát

Ásványékszereket készítek. Ezek az ékszerek megjelennek már több magazinban is, és voltam meghívottként TV műsorban ékszereket készíteni. Azt gondolom, azért kerültek a kövek, az ásványok az életembe, hogy segítsenek elviselni a mindennapokat. Nagyon érdekes, hogy ami-

kor nagyon sok a munka, meg stressz is van, magamra tekerem ezt, meg azt, meg am azt, és érzem az ásványok gyógyító erejét.

Boltnyi mennyiségű ásvány van otthon, és hiszem, hogy a kövek rezgése is segít a mindennapokban. Elsősorban az esztétikumra törekszem, de készítek olyan ékszereket is, amikor elmondja a vevő, hogy mire szeretné, ha hatna. Van egy könyvem, amiből kiolvassom a tudományt.

Az ékszerkészítést azért kezdtem el, mert egyszer anyukám elhagyta a kedvenc nyakláncomat, és nem tudtam újra megvenni, ezért elhatároztam, hogy én magam fogom újra elkészíteni.

Hasonlóképpen, ahogy az egészségemmel tettem, újra alkottam magam számára.

Vajda Márta



PiGemArt ékszerek, Ildikó alkotásai

A kormányzat az egészségmegőrzést támogatja

Közigazgatási KÖRINTERJÚT készítünk minisztériumokban, önkormányzatokban

Azt mondják a hagyományos orvoslás és a komplementer medicina képviselői, a témában tevékeny civil szervezetek és kormányzati körökben is, hogy a betegségből való gyógyulás legjobb módja a megelőzés. **Mit tehetünk egyénileg és mit társadalmi szinten az egészségért? „A rákellenes küzdelem kiemelt közügy”** - tartja a 33 éves A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány és azt hirdeti, hogy közösen kell lépéseket tenni egy egészségesebb, megelégedettebb társadalomért. Mindezekről egy

körinterjúban megkérdezzük a releváns minisztériumok és önkormányzatok képviselőit. **Előszörként** a Miniszterelnökségen kérdeztük meg **Dr. Latorcai Csaba kiemelt társadalmi ügyekért felelős helyettes államtitkárt**, aki elmondta:

„Meggyőződésem, hogy elsődleges feladatunk megelőzni a kór kialakulását. Ezen kívül fontos, hogy rendszeresen eljárjunk azokra a szűrővizsgálatokra, ahol a diagnózis időben felállítható és a gyógykezelés haladéktalanul elindítható. A rák kialakulásának kockázata csökkenthető egészséges élet-

móddal és táplálkozással, valamint a megfelelő mozgással, a test és a lélek kiegyensúlyozottságának megteremtésével.”

(A teljes interjú a téli számban jelent meg, elolvasható: eletigenlok.hu rákellenes médiaportálon)

Az egészségtudatos életvitelt gyerekkorban célszerű kialakítani, a megelőzésre mindvégig hangsúlyt kell fektetni, a szűrésekre el kell járni - vallja **Zombory Miklós Ferencváros egészségügyért felelős alpolgármestere** is, aki a tavaszi Életigenlőknek **másodikként** adott interjút.

Szánjunk időt egészségünkre!

– A betegség nem ismer kifogásokat –



Zombory Miklós alpolgármester

Egészségtelenül élni manapság talán valóban könnyebb, mint megfogadni és betartani az egészséges életmóddal kapcsolatos tanácsokat, ugyanakkor a saját tapasztalataim alapján azt kell mondjam, hogy a sok meg nem fogadott tanács, később többszörösen bosszulhatja meg mulasztásunkat.” – mondta a tőle megszokott komolysággal és mosollyal Zombory Miklós, Budapest IX. kerület Ferencváros egészségügyért felelős alpolgármestere az Életigenlőknek adott évindító interjújában.

– **Alpolgármester úr, Ön köztudottan egészségpárti, sokat tesz azért, hogy a kerületben megvalósult programok minél szélesebb körben népszerűsítsék az egészséges életstílust kialakítását. Milyen tervei vannak erre az évre?**

– A kérdést talán onnan érdemes megközelíteni, hogy

a megfelelő kerületi egészségügyi ellátást több tényező együttes megléte biztosítja: az intézményi-szervezeti háló és a betegellátáshoz szükséges infrastruktúra, a megfelelő szaktudással rendelkező személyállomány és maga a konkrét betegellátás. 2018. évben változás elsősorban az egészségügyi ellátást bizto-

sító infrastruktúra fejlesztése területén lesz, hiszen sor kerül a Ferencvárosi Egészségügyi szolgáltató KN Kft. Mester utcai szakrendelő épületének energetikai korszerűsítésére. Az európai uniós támogatásból és önkormányzati forrásból megvalósuló beruházás keretében sor kerül az épület nyílászáróinak cseréjére, hőszigetelésére,

kazáncseréjére, illetve megújuló energiaforrás (napelem) telepítésére. A beruházással az üzemeltetés gazdaságosabb lesz, illetve esztétikai szempontból is egy megújult épület várja majd a betegeket.

Ezen túlmenően a betegellátáshoz szükséges műszer- és eszközállomány fejlesztésének szükségessége és lehetősége is minden évben terítékre kerül. 2018. évben a korábbi évekhez képest nagyobb értékű beszerzés keretében az alábbi műszerek kerülnek beszerzésre: kardiológiai ultrahang berendezés, lökéshullám-terápiás készülék, szűrő tympanométer, valamint direkt digitális röntgen berendezés.

– **Mi várható az infrastruktúra és a műszerállomány fejlesztésén túl?**

– Az Önkormányzat a FESZ Kft. közreműködésével számos olyan programot szervez, amelyekkel a betegségmegelőzés fontosságát hirdeti és az egészséges életstílust igyekszik népszerűsíteni. Ezek között ingyenes szűrővizsgálatokat és tematikus egészségnapokat találhatunk. Évek óta nagy sikerrel szervezünk ilyen programokat és megragadva az alkalmat, ezúton hívnám fel minden Kedves Olvasó figyelmét, hogy kövessék a kerületi híreket és jöjjenek el minél többen ezekre a programokra.

– **A gyógyulásban ma már egyre többen nyitottak szelíd gyógymódok igénybevitelére is. Van arra irányuló törekvése a kerületi FESZ-nek, hogy az integratív medicina egyes területei – komplementer terápiák – a hagyományos orvoslás mellé bekerülhessenek?**

– A komplementer medicina, mint a hagyományos orvoslás mellett alkalmazható kiegészítő gyógymódok létjogosultságát személy szerint nem kérdője-

lezem meg, ugyanakkor hangsúlyozni kell annak kiegészítő jellegét, tehát a konvencionális gyógymód nem helyettesíthető. A daganatos betegségek esetén gyakori a hagyományos és a komplementer medicinák együttes igénybevétele, mely



véleményem szerint a beteg döntése kell, hogy legyen. A kerület egészségügyéért felelős alpolgármesterként elsősorban a hagyományos, bizonyítékon alapuló betegellátás és kezelés feltételeinek biztosítását tartom szem előtt, ugyanakkor személy szerint nem ellenezem a betegek által saját maguknak megszervezett komplementer terápiák alkalmazását.

– **2018 őszén a Magyar Tudományos Akadémián „A rákellenes küzdelem kiemelt közügy” címmel nemzetközi konferencia kerül megrendezésre a 33 éves A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány szervezésében. A tervek szerint több partnerszervezettel közösen lobbizva kiemelt társadalmi ügyé lehet minősíteni a rákellenes kérdést, meg lehet határozni egy „rákellenes minimumot”, aminek része a holisztikus megközelítésű gyógyítás. Ön hogyan vélekedik erről?**

– Hazánkban mindenki szá-

mára biztosítottak a daganatos megbetegedések kivizsgálásában alkalmazott legmodernebb vizsgálati módszerek és kezelések, amelyeket egyébként a Ferencvárosi Egészségügyi Szolgáltató KN Kft. is holisztikus megközelítésben alkalmaz.

Ennek keretében kiemelt figyelmet fordítunk a megelőzés fontosságára, hiszen sokkal könnyebb a betegség megelőzése, mint a már beteg szervezet meggyógyítása. Az elsődleges cél tehát, az egészség megőrzése. Ennek elérése ugyanakkor nagymértékben függ minden ember hozzáállásától, személyes gyakorlatától, milyen gyakran él öngyógyító lehetőségekkel, pl. helyes táplálkozással, diétával, tisztítókurával, vitaminbevitellel, rendszeres mozgással, stb.

– **A daganatos betegségből való gyógyulás legjobb módja a prevenció – mondják onkológus orvosi körökben. A szűrések népszerűsítésével a betegségmegelőzés fontosságát hirdette meg a kormányzat 2017-18-as években. Mire számíthat a 9. kerület lakossága a kormányprogram keretében idén?**

– A Ferencvárosi Önkormányzat az elmúlt évben – korábbi gyakorlatnak megfelelően – a vezető megbetegedést kiváltó

és halálozást okozó különböző onkológiai, nőgyógyászati, urológiai, szemészeti, mozgásszervi, szív-és érrendszeri betegségek kiszűrésére irányuló térítésmentes, lakossági szűrővizsgálatokat szervezett.

Az idei évben, 2018-ban is szeretnénk ezt a gyakorlatot tovább vinni, illetve az Önkormányzat által szervezett ezen szűrővizsgálatok mellett a komplex emlőszűrés, nőgyógyászati szakszűrés, a háziorvosok által végzendő emésztőszervi daganatok szűrése is állandó a szak- és alapellátás területén.

Az Önkormányzat által szervezett szűrővizsgálatokon közel 450-500 kerületi lakos vett részt. A szűrővizsgálatokon résztvevők évente nagy örömmel fogadják ezen lehetőséget, elmondható, hogy a vizsgálatokra többszörös a túljelentkezés. Azon jelentkezőket, akik esetleg már nem tudtak előjegyzés alapján a vizsgálatokra jelentkezni, természetesen a Ferencvárosi Egészségügyi Szolgáltató KN. Kft. ellátta, a vizsgálati lehetőségeket más időpontban biztosította.

A szűrővizsgálatok térítésmentes igénybevételének lehetőségét 2018-ban is széles körben szeretnénk kommunikálni a lakosság felé, illetve ezzel összefüggésben megvalósul a vizsgálaton résztvevők és esetlegesen gondozásra szorulóknak utánkövetése, illetve gondozásba vétele is.

- Ön mit tart fontosabbnak a betegségmegelőzés területeit – szűrések, prevenció más formái – ismertetni vagy az alanyi jogon járó gyógyulási lehetőségekben nagyobb esélyeket adni?

- A daganatos betegségek kialakulása esetében, nem csak az jelentkezik szempontként, hogy ez a betegség ki se alakuljon, hanem az is, hogy a daga-

natos betegségek miatti elhalálozást is sikerüljön megelőzni. Ez természetesen elsődlegesen prevencióval, tehát a rákkeltő tényezők elkerülésével, továbbá a korai diagnózissal és kezeléssel, végezetül pedig gyógyszeres kezeléssel és kórházi ellátás során történő beavatkozással (műtét, besugárzás) előzhető meg. Ezek után nehéz lenne arra válaszolni, hogy melyik ezek közül a fontosabb,



melyik élvezhet elsőbbséget, hiszen egyik elemét sem lehet ennek a folyamatnak mellőzni. Ezzel szemben inkább azt mondanám, hogy mindhárom, tehát a szűrések, a prevenció és az alanyi jogon járó gyógyulási lehetőségek biztosítása is ugyanolyan nélkülözhetetlen. A kerületben megvalósuló szűrésekről már fentebb ejtettem néhány szót, ugyanakkor a prevenció tekintetében pedig szeretném még elmondani, hogy az egészségmegőrzés, az egészséges életmódra történő nevelés érdekében számos egészségügyi programot biztosítunk a lakosság számára, mint pl.: rehabilitációs úszás, óvodai fogászati bemutató, Családi Sport- és Egészségnap, Nyitott Egészségnap. Folyamatosan keressük tehát azokat a lehetőségeket, melyek az egészséges életmód felé vezetnek az embereket. Mindezeket túl úgy gon-

dolom, hogy az alanyi jogon járó gyógyulási lehetőségek pedig mindenki számára biztosítottak a kerületben.

- Mi az Ön életigenlése? Van-e olyan életreceptje, amit év elején, évindító jókívánságként az olvasóknak ajánlhat?

- Gyakran hallunk olyan tanácsokat, hogy ne dohányozzunk, ne igyunk alkoholt, kerüljük a vörös húsok és a túlsütött ételek fogyasztását, ne járjunk szoláriumba, és az ilyen és hasonló „tiltások” mellett ügyeljünk arra, hogy sokat legyünk szabad levegőn, sportoljunk mindennap, igyekezzünk egészséges étrendet felállítani, és még sorolhatnánk... Mindezek alapvetően az egészséges életmód eléréséhez szükséges lépések, amelyek sajnálatos módon a jelenkor emberének mindennapjaiban sokszor kvázi áldozatként jelennek meg. A legtöbbet hallható kifogás ezekkel szemben talán az, hogy „nincs rá időnk”. Egészségtelenül élni manapság talán valóban könnyebb, mint megfogadni és betartani az egészséges életmóddal kapcsolatos tanácsokat, ugyanakkor a saját tapasztalataim alapján azt kell mondjam, hogy a sok meg nem fogadott tanács, később többszörösen bosszulhatja meg mulasztásunkat.

Mindezek alapján mi az életigenlésem? Mindenekelőtt az, hogy ne féljünk időt szánni az egészségünkre, ne ismerjünk kifogást ebben a kérdésben, mert a betegség sem ismeri a kifogásokat. Fogadjunk meg minden olyan tanácsot, amely az egészség megőrzését, a betegség elkerülését szolgálja, és vegyük igénybe betegség esetén mindazt, ami egyértelműen a gyógyulást biztosítja.

Vajda Márta

Mindig van kicsi fénysugár

„A pohár félig tele van, sohasem félig üres” – vallja Dr. Nagy Erzsébet gyógyszerész, akit a legtöbben Nagy Böbéként ismernek és szeretnek, megosztotta gyógyulástörténetét, amiben van megküzdés böven. Tudatos szembesülés a múlttal, - lezárta - mert élni akart. A betegség után életmódot változtatott, verseket írt, és az élet hajszolása helyett ma már az életörömmel tölti ki mindennapjait. Más szemlélettel néz a jövőbe, az élet tisztelgésében és az alázatban látja...

- Hogyan definiáld magadat?

- Szegeden végeztem gyógyszerészként, a szakmát kevés ideig gyakoroltam, mert azokban az években indult el a gyógyszeripar orvosokat és gyógyszerészeket magába szippantó tevékenysége. Velem is ez történt és itt „ragadtam”, nagyon szeretem a munkámat. Elváltam, van egy nagy, okos fiam, már másoddiplomázik, és én is ismét egyetemre járok. A mozgás, a pörgő életmód mindig jellemző volt rám. A családomban sajnós több rákos megbetegedés is volt. Közvetlenül az én történetem előtt vesztettem el a nagynénemet ugyanazén megbetegedés



következtében, mint, amelyen én is átestem. Sajnos valahol ez a sors könyvében meg volt írva számomra is, illetve ha az orvostudomány szemszögéből tekintünk a történetemre, a betegségre való hajlamot örökölttem.

- Látsz összefüggést a nagynénéd betegsége és a sajátod kialakulásában?

- Ha az orvostudomány tekintetében vizsgálódunk, akkor azt mondom, igen, az onko-genetika magyarázatot ad arra, hogy a genetikai hajlam, deformitás, milyen betegségben ölhet testet.

- Felpörgetett turbó életmódban élsz, a pihenés nem az elsők között szerepel...

- Minden mindennel összefügg. A stressz, az immunrendszer gyengesége, a lelki trauma, a környezeti ártalmak, az étrend, ezek mind befolyásolják az egészséget pro-kontra. Nagyon nagy lelki terhet, traumát jelentett a nagynéném megbetegedése és elvesztése. Citosztatikus

kezelést kapott sajnos a szervezete nem bírta a terhelést. Emellett párkapcsolati problémám is volt, amit nem tudtam feldolgozni. Valahol összeérték a szálak és a sok tényező együtt adta ki, hogy egy mammográfiai vizsgálat során a bal mellemben 12 milliméteres rosszindulatú elváltozást találtak. Mivel orvos kolléga végezte a mammográfias- és ultrahangos vizsgálatot, azonnal vett mintát is, egy úgynevezett vékonytű biopsziás vizsgálat formájában. Ott helyben, gyorsan történt minden.

- Böbe, volt benned félsz, hogy most mi fog történni... Sokkolt? Mi történt, hova vezetett az út, hogy megtudta a diagnózist?

- Remegő lábakkal az autómhoz vezetett az utam. Beültem, majd hirtelen józan fejvel elővettem a telefont. Felhívtam egy kedves ismerős sebész tanár urat Miskolcon, közöltem a diagnózist. Ő próbált megnyugtatni, majd

megbeszéltünk egy találkozót. Vettek még egy biopsziát, hogy még pontosabb legyen a diagnózis. Előjegyeztek műtétre. A mammográfiás vizsgálatot követő huszonegy nap múlva már nem volt bennem a daganat. Gyorsan, flottul ment a dolog. Minden



Dr. Nagy Erzsébet,
Nagy Böbeként ismerik sokan

pillanatban csak szeretettel és hálával gondolok orvosaimra.

- Az onko-team nem mindig része a protokollnak?

- Az onkoteam természetesen minden betegnél betegségfüggően egyedi megoldásokat ajánl. A sebészi beavatkozást én saját jogon intéztem. De ezt mindenki megteheti. A szabad orvosválasztás azt jelenti, hogy a beteg megválaszthatja, ki az az orvos, melyik az az intézmény, amelyben a leginkább megbízik, ezért itt szeretné igénybe venni az ellátást de ez nem azt jelenti, hogy bárkikor, bárhová elmehetünk orvoshoz.

- Mi történt a rehabilitációs folyamatban? Volt-e kemoterápia, sugárkezelés, azokat hogy bírtad, mik voltak a lelki mélységek?

- A műtétet követően az

onko-team előtt kellett megjeleneni, elmondták, hogy milyen kezelést fogok kapni. Hat kezelésből állt a citosztatikus terápia, az első után tíz nappal hullani kezdett a hajam. Akkor megálltam a tükör előtt, fogtam egy hajnyírógépet és egy centisre letoltam a hajam és azt gondoltam: ha én most ezt meg tudtam tenni és szembe tudok nézni a kopaszsággal, akkor végig fogom csinálni az egészet, ami előttem áll. A kezeléseket során egyre rosszabbul éreztem magam, a hányingerek egyre sűrűbben jöttek. Az ötödik és hatodik esetében már annyira rosszul voltam, hogy azt kívántam, legyen már vége minden szenvedésnek! Aztán valahogy erőt vettem magamon és tudtam, ki kell bírnom, hiszen itt vannak körülöttem a szeretteim, a gyermekem, és példát kell mutatnom azoknak is, akik megijednek ugyanúgy, mint én megijedtem.

Majd a hat alkalmas kemoterápia után következett az irradiációs időszak. Egy rendkívüli doktornőhöz kerültem, aki roppant precíz szakmai tudással, és nagy szeretettel fordult felém. Én csak mélyszoláriumnak hívtam a sugárterápiát. Elérhető egy speciális krém, ami segítségével nem volt bőrégés a testemen, „csak” barnultam.

A gyógykezelésem végére teljesen tönkre ment a párcapcsolatom is. Végérvényesen lezárult egy szakasz az életemben. Rájöttem, egészen másfelé kell fordulnom. Elköltöztem korábbi lakhelyemről, száznál több fokos fordulatot csináltam. A példa okáért: az elmúlt öt évben verseket írtam, már a második kötetnél

tartok. Kiírtam magamból mindent: fájdalmat, múltat, könnyeket.

Mivel szteroid-terápiát kaptam, a kezelés sikeressége érdekében, nagyon meghíztam. A fogyásomhoz egy fantasztikus személyi edzőt találtam: Czánik Krisztiánt. Speciális étkezés-és a mozgástervet állított össze számomra.

Mind a betegségem alatt, mind pedig az elmúlt években nagyon sok segítőkész, csodálatos ember vett körül és tettem szert új ismerősökre.

- A fitness volt a rehabilitációs folyamatban a segítség. Más komplementer terápiával kiegészítetted-e a gyógyulásodat?

- Teljesen megváltozott az étkezéskultúráim. Természetes étrendet folytatok, nagyon sok zöldséget eszem, céklát, cékla levet, salátát, répát, zellert, gyömbért és a magam által elkészített önteteket használom fel, ami általában joghurt alapú. Ehhez keverek szárított zöld fűszereket, emellé csirkét, halat eszem. Az ételfogyasztásom 70 %-a zöldség és gyümölcs.

- Saját magad jöttél rá ezekre az étkezési módosításokra vagy kértél és kaptál hozzá tanácsokat, jár-e ez a bizonyos felkészítés?

- Kolléga lévén nap, mint nap onkológusokkal beszélgettem, az én felkészítemem kissé speciálisabb volt. Már rendelkeztem korábban is információkkal, ezért volt másabb a kommunikáció. Étrendi tanácsadás van, az onkológiai gondozókban, klinikákon fellelhetők kinyomtatott étrendi összeállítások. Nagyon fontos, hogy minden beteg kapjon egy ilyet a kezébe, speciálisan attól függően, hogy milyen



tumoros megbetegedésen esett át.

- A tudás még nem gyakorlat. „Tankönyvből” tudtad az élettani folyamatokat, mégis a betegségéd irányított arra, hogyan kell csinálni...

Téged, Böbe mire tanított a betegségéd?

- Gyarló az ember. Nem voltam annyira tudatos. Mindent lehet pótolni a pénzt, az autót, a ruhát, az ékszert, egyet nem, az időt. Fontos, a

saját időnk beosztása, mert saját magunk is pazaroljuk életünket. Foglalkozunk olyan dolgokkal, ami simogatja a lelkünket. Én a sportot választottam: fitness, vitorlázás. De lehet ez kertészkedés, tánc, zene is! Tanuljunk meg felszabadultan nevetni, akarjunk élni. Engem a betegségem aláza tanított. Tudni kell meghajolni a betegség nagysága előtt, de keménynek kell maradni a gyógyulás érdekében.

- Mi az életigenlésed?

- Az első a pozitív gondolkodás, nélküle nincs nevetés, természetes étrend, zene, ének-tánc. Nem szabad eltemetni magunkat, mindig van pici fény sugar!

Csak úgy a lelkemnek

*Kitekintve az ablakomon mit látok? Hihetetlen szépet!
A téli nap a mérgekék felhőkre fest csoda-képet!
Aranyló korongja égi útján cammogva halad
Lelkemben, elmémben e tünemény itt marad.
Lebegő, biztonságos, fenséges érzést nyújt nékem
Mit síró gyermeknek az anyai ölelés adott régen.
Napkirály komótosan halad megszokott ösvényén
Nem változtat semmi az égbolt ősi törvényén.
Meg-megáll, megpihen, majd indul ismét tovább,
Felhőt fest, és kiengedi éjherceg fényes fekete lovát.*

ByB

Vajda Márta

Ne ijedjen meg, nem fog fájni!

Onkológus nőgyógyásznál jártam... Be-néztem a kulisszák mögé, mert interjút készítettem Dr. Bottyán Erik főorvossal, aki elmondta, nem is olyan féltelmetes sem a vizsgálat, sem a kisebb műtétek. A sok hasznos tudnivaló mellett szintén kiderült, hogy a mellvizsgálat nem csak a mammográfia...

- Diagnózis rák...ez elég sokkoló. Ezért is jó, ha rendszeresen járunk vizsgálatokra. Miből áll?

- Nálunk az emlőrák a leggyakoribb. És sajnos: mikor megy a beteg orvoshoz? Ha már érez valamit. Ilyenkor sürgős mammográfiát végzünk. Az a gyakorlat, hogy tízből kilencszer másnap, vagy aznap elvégzik a vizsgálatot. Az ultrahang, a mammográfia megtörtént, a következő vizsgálat a tű-mintavétel, mert a gyanús csomó sajnos adott. „Ne ijedjen meg, nem fog fájni” - szoktam mondani, csak egy szűrés. Ami nehézség volt sokáig, hogy a tű-mintavételi leletet postán küldték ki, csak egy hónap múlva érkezett meg. A közelmúltban sikerült elérni, hogy egy hét múlva elme-hessen érte a páciens. Miután megnéztem a leletet, tovább kell lépni, különben csúnya rákos folyamat is kifejlődhet. Azonban, ha megoperáljuk és kezeljük, meggyógyul. Beutalom az onko-teamhez.



Dr. Bottyán Erik

- Jön az onko-team

- „És ott mit csinálnak, rögtön leviszik a mellet?” - kérdi gyakran a páciens. „Előre nem vetítünk semmit, az Isten áldja meg!” - szoktam válaszolni, hogy oldjam a feszültséget. Ott megmondják, mit kell tenni, ha operálni kell, ott a sebész, ha sugarazni a radiológus, és innentől már sínen van a dolog.

Előfordul, hogy azt mondja, nem engedi a mellét levenni, előbb elmegy alternatív gyógymódokat megpróbálni.

- Az alternatív út

- Erre azt mondom, hogy mindenhova elmehet: gyógyfüveshez, gyógynövényeshez,

természetgyógyászhoz, mind-egyik hasznos a maga területén, mert a gyógynövény nem mérgező, nem citosztatikum. Csak van egy időintervallum, amin belül érdemes kideríteni, hogy használ, vagy nem használ. Mindig azt hangsúlyozom, hogy a hivatalos orvosi szabályok, az orvosi protokoll szerint kell eljárni. Viszont végtelesen hiszek abban, hogy a komplementer gyógymódok – a táplálék-kiegészítők – a sugárkezelés, a kemoterápia mellékhatásait rendkívüli módon csökkentik, azokra nem mondhatja senki, hogy nem használ. A legjobb, ha az orvosit és a komplementer gyógy-

módokat együtt alkalmazzák a daganatos kezeléseknél, rehabilitációkban.

- Az onko-team után

- Pillanatok alatt, várakozás nélkül, megindul a kezelési folyamat. Ha túl van a műtéten, akkor kerül vissza hozzám a beteg. Félóra-óra egy beteg, varratok, ellenőrzés, gyógyszerfelírások, el is beszélgetünk, hogy mit csinál, hogy csinál, mit eszik, hogy eszik, hova jár, jár-e valamilyen rehabilitációra... Az utógondozás szigorúan az előírt szakmai protokoll alapján történik. (hasi CT, hasi UH, csontizotóp vizsgálat, labor: tumor markerek).

- Egy mell-daganatnál mi lehet a lelki háttér?

- Mindennél van lelki háttér. Szinte minden betegségnek a harmónia megbomlása a végső oka: ha mell, akkor valaminek az eltagadása a mellel-szívvvel, a szeretettel kapcsolatban. A lelki vezetés, a hozzáállás csodákat tud tenni. „Rákos vagyok, akkor meghalok?” - kérdik sokszor pácienseim. Ha ki akar gyógyulni belőle, akkor ki lehet. Ezért hosszadalmasabb egy kicsit a daganatos betegeknél a gyógyulás.

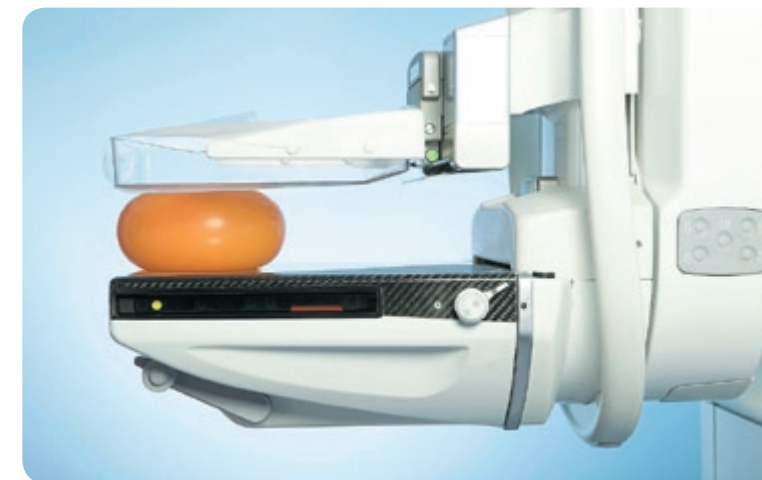
- Jár-e felnőtt betegeknek a rehabilitációs időszakban dietetikus, lelki tanácsadó, személyi edző - gyógytor-nász?

- Abszolút. Ez mondhatni bejártott. Van, úgy hogy nem a betegnek kell intéznie. Mondok egy példát, lehet attól még szívbeteg valaki, mert daganatos. A daganat miatt akár már jól is van, de szanatóriumba küldjük, mint szívbeteg. Azt szoktam javasolni, hogy a daganatát felejtsek el, és a diagnózisába, meg a zárójelentésébe csak szív pana-

szok; enyhe szívelégtelenség kerüljön, ez alapján rehabilitálják, az is jót tesz neki.

- Meddig van nyilvántartva egy daganatból gyógyuló páciens?

- Tíz évig. Eddig öt év volt, de most áttették tízre. Öt év múlva már gyakorlatilag gyógyult. Utána jár ellenőrzésre, mint előtte, csak nem onkológiai gondozásnak hívják, hanem már szűrésnek.



- Hogyan zajlik a szűrése a nőgyógyászati daganatoknak?

- A méhnyakrák-szűrés egyszerű citológiai vizsgálat. Petefésztekrák és mióma gyanúnál hüvelyi ultrahang szükséges. Ha a méhnyakrák-szűrés leletére HPV „kérdőjel” kerül, az még nem ok az ije-delemre, csak jelzi, hogy további vizsgálat kell. A további vizsgálat derül ki, hogy HPV6-os, 8-as, 32-es törzs stb. van-e jelen és hogy a lelet magas, illetve alacsony rákkeltő kockázatú, esetleg negatív? Ha magas rákkeltő kockázatú: na, akkor jön a „jaj, most méhnyak rákom lesz?” - kérdezi halálra váltan a páciens. Akkor elmagyarázom az, hogy pozitív, még nem jelent semmit, a méhnyak-rák átlagosan 13 év

alatt alakul ki. Ezért nem csináljuk hetente a kontrollt, hanem fél- háromnegyed évenként, semmi úgymond sürgős. Fontos tudni, hogy a HPV esetek kb. 80 %-a spontán is gyógyul, mert az egészséges immunrendszer leküzdi.

- Ilyenkor gyógyszeres kezelés van?

- Nem. Beavatkozás: picike kimetszés, tehát méhszájplasztika. Ugyanaz a műtét,

csak sokkal kisebb, mint mikor a szülés után bereped a méhszáj és méhszájplasztikát végeznek.

- Vannak szűrőkamionok mostanában, szívesen veszik az emberek?

- Igen, itt nálunk is van, és szívesen veszik. Fontos, hogy milyen évjáratú géppel csinálják a mammográfiát. Azt is mindig hangoztatom, hogy az emlő teljes vizsgálata: tapintás, képpalkotás, mammográfia, ultrahang, tű-mintavétel. A szűrőbuszban végzett vizsgálat után mindig megkérdezem a beteget: „Látta orvos?” Megtapogatta valaki a mellet? „Készült ultrahang?” Mivel az emlő vizsgálata nem csak mammográfiából áll.

Vajda Márta

Elérkezett a tizedik

Idén tíz éves évfordulóhoz érkezett hagyományos tavaszi rendezvényünk, a „Rákellenes futás és kerékpározás”. A szokott időben, április második szombatján kerül rá sor, igaz, nem a korábbi évekből ismert délutáni időpontban...



Hogyan is kezdődött? Tíz és fél évvel ezelőtt az egyik „ötletgazda” úgy tette tiszteletét két rákban elhunyt barátja előtt, hogy halottak napján futva ment mécseszt gyűjtani a domonyi temetőbe Maródi György (Gyuri) és onnan az aszódi temetőbe Radyk György sírjához – mindkettejük életét rákos betegség zárta le, túl korán. A Javítóintézet akkori igazgató-

ja, Szarka Attila érdeme, hogy a gondolatból rendezvény is létrejött. Mégpedig a Nemzeti Rákellenes Nap április 10-i időpontjához kapcsolódóan, az ahhoz közeli szombati délutánon.

A lebonyolítás rendszere az volt, hogy az intézet udvarán történt a résztvevők regisztrációja, hozzájárulás (nevezési díj) befizetése mellett. További adományok is

szoktak érkezni – nem futókerékpározó szimpatizánsoktól vagy akár a szervezésben résztvevőktől. Az így befolyt összeget a rendezvény végén vette át A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány képviselője.

Rövid megnyitó, esetleges technikai tanácsok után együtt indult a csapat végig a városon, elől a futók, mögöttük a kerékpárosok. Az útvonalon a szükséges biztosítást a Polgárórság szokta ellátni – köszönjük nekik ezúton is. Az összetartozás jeleként mindenki ruháján egyforma szalag lobogott.

A domonyi temetői sírnál mécseszt gyűjtöttünk, szeles időben több-kevesebb sikerrel. A későbbiekben ezt váltotta fel egy nagy mécses, a résztvevők pedig az oda kivitt kopjafára köthettek fel egy-egy szalagot. Természetesen sosem volt kötelező a temetőbe való belátogatás, többen kint is maradtak ez idő alatt a kapu közelében. Utunkat a domonyi iskolánál is meg szoktuk szakítani, ahol frissítésként vizet vehettünk magunkhoz.

Ikladon, majd a Mély úton közelítettük meg az aszódi temetőt. Itt problémát jelentett a meglátogatandó sírok sajnálatosan növekvő létszáma, ezért a tavalyi évtől egy központi helyen gyűjtjük meg az emlékezés lángját, és itt lehet az együttérzés szalagocskáit a kopjafára felkötni.

A Javítóintézetbe való visszaérkezés után az intézet által biztosított uzsonna jókedvű falatozása közben-után

kapta meg mindenki oklevelét és emléklapoktját.

Az idei, X. rendezvény kicsit más lesz. Április 14-én délelőtt 10 órától várjuk az érdeklődőket a Javítóintézethez (a „nevezési díj” felnőttek részére 1.000 Ft, gyerekeknek 500 Ft). Az érdeklődők pedig lehetnek azok, akik futnának egy laza 14 kilométeres kört – a korábban jelzett megállásokkal, nem versenyképpen, hanem mindannyian együtt. Lehetnek az érdeklődők azok is, akik kerékpároznának ugyanezen a távon – igencsak mérsékelt tempóban, hiszen a futók mögött, az ő sebességükhöz igazodva. Várjuk azokat is, akik jelenlétükkel kifejeznék szolidaritásukat a rendezvény szellemisége iránt...

És a jubileum alkalmából jöhetnek azok is, akik csupán egészségügyi szűréseken szeretnének résztvenni. Ugyanis idén az alapítvány szűrőkamionja is ellátogat Aszódra, az intézet kapujánál fog parkolni 10 órától 16 óráig. A szolgáltatások pedig, amiket mindenki ingyenesen vehet igénybe ezen idő alatt: bőr- és szájjüregi rákszűrés, testzsírszázalék-mérés, dietetikai, valamint bőr- és szépségápolási tanácsadás. Ezenkívül egy látványkonyhával is kedveskednek a rendezvényre látogatóknak, Jenei Tamás séf mutatja be néhány egészséges étel elkészítését.

A rendezvény megnyitására 11 órakor kerül sor a főépület bejárata közelében álló kopjafánál, ami a Javítóintézet elhunyt dolgozóinak és növendékeinek állít emléket. Ezután útnak eredünk a szokott útvonalon: Kossuth utca, „bagi” körforgalom, domonyi

temető, domonyi iskola, Iklad, Szent Imre utca, Mély út, aszódi temető leghátsó kapuja, Régész utca, Kossuth utca, Javítóintézet.

A megérkezés, meleg fogadtatás, oklevelek és ajándékok szétosztása után idén a résztvevők meleg ebédet is elfogyaszthatnak – köszönjük az alapanyag-felajánlást Sztán István polgármester úrnak, az elkészítést Cziki Tibor alkalmi főszakácsnak, az infrastruktúr-

rát és az előkészítést a Javítóintézet vezetésének, munkatársainak.

Várunk mindenkit – de tényleg mindenkit – a X. jubileumi „Rákellenes futáson és kerékpározáson” április 14-én, 10 órától. Reméljük, hogy jó hangulatú, emlékezetes alkalom lesz. Rajtunk nem fog múlni, a jó időn még dolgozunk!

*Hárs Dénes
szervező*



A stressz megbetegít, a szeretet meggyógyít!

Háziorvosként a többszintű gyógyítás híve vagyok, a fizikai, lelki és energetikai szintet is kezeltem. Tapasztalatból tudom, hogy nem szabad soha egyetlen utat sem mereven követni. Ha nincs javulás, akkor tovább kell lépni, és akár kombinálni a hagyományos és alternatív gyógymódokat.

Az inzulínra szoruló cukorbeteg, vagy az agyvérzés hátrán lévő magas vérnyomásos beteg a GNM-el megérti a folyamatot, de a sürgősségi ellátást ez nem helyettesíti. A balesetek, mérgezések nem is tartoznak a GNM tárgykörébe. A hagyományos orvoslásnak is megvan a maga helye, és sok esetben életmentő lehet. Ha elmúlt a veszély, akkor majd lehet fokozatosan csökkenteni vagy akár teljesen elhagyni a gyógyszereket. Többen esnek abba a hibába, hogy csak az alternatív, vagy csak a hagyományos módon szeretnének gyógyulni.

A **Germán Gyógytudomány (GNM) a betegségeink lelki eredetéről** és a lelki öngyógyító folyamatok fontosságáról szól. **1981-ben** fedezte fel **Dr. Ryke Geerd Hamer** a rák vastörvényét, majd további négy természeti, biológiai törvényt, amelyekkel hivatalosan senki nem akart foglalkozni.

Norvégiában élte utolsó éveit száműzetésben, eddig senki sem tudta bebizonyítani, hogy a biológiai folyamatokra épülő tudománya hamis. Rájött a saját betegsége által, hogy minden betegséget, így a daganatokat is

komoly **lelki szintű megrázkódás** okozza. Ez legtöbbször váratlanul éri a beteget, nem lát megoldást rá, sokáig benne marad a konfliktusban, kilátástalannak érzi a helyzetét.

Hamer doktor kezei között halt meg a 19 éves fia, Dirk 1978-ban (meglőtték), majd ezután 2 hónappal bal oldali here rákot diagnosztizáltak nála. Azon elmékedett, hogy valamilyen kapcsolatnak kell lennie heredaganata és a fia elvesztése között, mivel mindvégig egészségesen élt. Több száz onkológiai beteg kartonját tanulmányozta át, kérdezte ki őket alaposan. Szoros összefüggést talált a lelki megrázkódások, az elme reakciója és a betegségek kialakulása között. Ekkor írta meg az első biológiai természet törvényt, amit a **rák vastörvényének** nevezett el.

A betegségek a **lélek-agy-szerv** tengelyen zajlanak. A lelki becsapódáskor kialakul az agy bizonyos területén egy **Hamer-i góc** /koponya CT leleten jól látható-koncentrikus körök/. Ha rövid időn belül nem sikerül leállítani a lelki programot, akkor az érintett agyterülethez tartozó szervre is kivetül, és el fogja indítani a



Dr. Boros Judit

daganat vagy fekély képződését, illetve a működés (funkció) változást a fizikai testben, az adott szervben is.

Hamer egy logikus **fejlődéstanon alapuló** rendszert dolgozott ki, ahol a betegségeket, amelyek valójában **Értelmes Biológiai Különprogramok (ÉBK)**, az embrió fejlődése során kialakuló csíralemezre lebontva osztotta fel **entobelső), mezo- (középső), és ektodermális** (külső csíralemez) programokra.

Mindhárom csíralemez-nél másfajta **lelki konfliktus** okozhat betegséget: az entoderma betegségeihez a "falat" konfliktusok, az ektodermához a "támadás- és önleértékelési" konfliktusok, az ektodermához pedig az "elválasztási és birtok" konfliktusok tartoznak, valamint a működés-változással járó Értelmes Biológiai Különprogramok.

A betegségek lefolyása teljesen kiszámítható, de a fel-

nem oldott konfliktusok krónikus lefolyást okoznak.

A szervezet válaszreakciója tehát mindig egy Értelmes Biológiai Különprogram, nem pedig betegség. **Minden ér-tünk történik és nem ellen-ünk.** Például, ha nem tud a beteg hosszú távon "megemészteni" egy problémát, megfeküdte a gyomrát, akkor felszaporítja a gyomor nyálkahártya sejteket, hogy még több "emésztőnedvet, illetve gyomorsavat tudjon termelni, hogy ezáltal még könnyebben meg tudja emészteni a virtuális „falatot”. Amikor megoldotta, akkor pedig le fogja bontani a feleslegessé vált szöveteket.

Mindannyiunk szervezetében kialakulnak időnként daganatos sejtek, csak a biológiánk időben le is bontja őket, ha nem ragadunk benne hosszú távon a lelki konfliktusainkban. Hogy hol alakul ki a betegség, az mindig attól függ, hogy milyen a beteg megélése, az **érzése** a problémával kapcsolatban, és azt hova vetíti. Olyan soha nincs, hogy a biológiánk ellenünk fordul (pl. autoimmun betegség).

A betegség (ÉBK) mindig a **lelki becsapódással kezdődik**. Hamer ezt **DHS-nek** (fiáról Dirk Hamer szindrómának) nevezte el, ami után a biológiai program **Konfliktus Aktív szakasza** zajlik (KA). Ez egy folyamatos **stressz fázis (szimpatikotónia)**, egyfajta "üzött vad" állapot, ami hosszú távon kimeríti a szervezetet. Ez a szakasz a szimpatikus idegrendszer fokozott működése miatt alakul ki, folyamatosan "stressz hormonokat" (adrenalin, noradrenalin) termel a szervezetünk. A beteg

ilyenkor nem tud aludni, enni, emelkedik a vérnyomása és pulzusa, a légzése is szaporább lesz, hidegek a végtagjai, fázékony (**hideg fázisnak** is nevezzük emiatt).

Ez azért van, mert a stressz miatt az összes vér az adott szervek és az agyunk működését biztosítja, a "meneküléshez" energia kell. Vagyis, amit nem tudunk lelkileg megoldani, azt a biológia a konfliktus aktív szakaszában igyekszik megoldani „a maga biológiai módján”. Ha sokáig fent marad ez a szakasz, az a biológiánk teljes kimerüléséhez, akár halálhoz is vezethet.



Dr. Ryke Geerd Hamer

Bizonyos csíralemez-nél (pl. entoderma) aktív szakban **sejt**, illetve **szövetszapordás** zajlik, amit megoldási szakban majd lebont a szervezet. Míg más esetben (pl. ektoderma) **szövet lebontással, fekélyképződéssel** jár az aktív szak, ami megoldási szakban visszatelődik.

Amikor megnyugszik a beteg, feldolgozza, illetve megoldja a lelki problémáját, akkor jön a **Konfliktus Megoldási szakasza (KM)**, ami egy „**meleg fázis**”. Ilyenkor a vegetatív-autonóm idegrendszer **paraszimpatikus** része válik aktívvá, ez a **vagotónia**.

A beteg ilyenkor kerül többnyire orvoshoz, mert fáradékony lesz, aluszékonnyá válik, fájdalmai, gyulladáshoz vezető tünetei lesznek, belázasodik, éhes lesz, a kimerültségét ebben a fázisban pihen ki.

A megoldási szakasz (KM) általában ugyanannyi ideig fog tartani, mint a Konfliktus aktív szakasza (KA) és a megoldási szaknak is 2 egyforma ideig tartó része van. Az első részben a **víz visszatartás** történik az érintett szervben és agyi területen, Hamer-i gócban is (exsudatív fázis). A fejfájás pl. az agyödéma tünete. A megoldási szak második

része pedig a **hegesedési fázis**, a gyógyulás teljes befejezése, időnként maradvány tünetekkel. Ebben a szakaszban kiüríti a sok folyadékot a szervezet, amit visszatartott előtte, ilyenkor **bőséges vizeletürítés** zajlik. A két szakaszt egy **"epileptoid krízis"** választja el, ilyenkor rövid időre visszakerül a beteg a szimpatikus idegrendszer hatása alá.

Nem ok nélkül, hiszen ez a szakasz véd meg a tartós vagotónia miatti szívmegeállástól. Néha csak enyhébb tüneteket okoz (kisebb rángások), bizonyos esetekben viszont veszélyes is lehet (pl.

Grand Mall epilepsziás görcsroham, szívinfarktus, tüdőembólia, mélyvénás trombózis).

Az **oldalosság** attól függ, hogy „milyen kezű” az illető. **Jobb kezeseknél** a bal oldal az **anya-gyerek oldal**, a jobb oldal pedig **partner oldal** (anyán, gyereken kívül mindenki ideesik: párkapcsolat, apa, testvérek, munkatársak, szomszédok). Bal kezeseknél ennek a fordítottja érvényes.

Tehát abból, hogy hol van a daganat, már legtöbbször tudjuk azt is, hogy milyen típusú lelki probléma váltotta ki. Pl. jobb kezes hölgnél a bal oldali emlőben lévő **tejcsatorna daganat** ektodermális eredetű (ductus carcinoma), ami az anya vagy gyermek miatti **elválasztási konfliktus** következménye. (Elég hozzá, ha az anya nem tudja lelkielengedni a külföldre költöző gyermekét.) Ha viszont baleset miatt kórházba kerül a gyermeke, az emlő **mirigyállományában** lesz mesodermális eredetű daganat (adenocarcinoma), aminek az oka **gondozási** (aggódás, vita) **konfliktus**. A lelki probléma megoldásakor a daganat majd lebomlik.

Jelen esetben a mesodermánál (emlő mirigyállomány) először felszaporítja a sejteket, majd lebontja. Az ectodermánál (tejcsatorna) pedig fordítva, először szövetbontás, majd megoldási szakban visszaépítés zajlik. Tehát tejcsatornában fekélyesedés (ulceráció) történik, aminek a **biológiai értelme**: „kitágítom a csatornát, hogy még több tejjel tudjam a gyermekemet táplálni”. Majd megoldási szakban visszaszaporítja a sejteket a beteg szerveze-

te, így ebben a szakban fog elzáródni a tejcsatorna, ami duzzanattal és gyulladással tünetekkel jár. Ekkor fordul orvoshoz és ekkor diagnosztizálják az emlőrákot. (Ez okozza a tehenek **„tőgy betegségeit”** is). Amikor elveszik a borját tőle (KA) a tágult csatornákon több tejet ad, majd amikor visszakapja a borját (KM) gyulladással tünetek jelentkeznek, mégsem műtik és nem adnak kemoterápiát se neki.

Hamer a bennünk élő mikrobaikat (**baktériumok, vírusok, gombák**) nem az ellenségünknek, hanem a **szimbiótáinknak** tartotta, amelyek megoldási szakban segítenek a szövet szaporításban, illetve lebontásban. Ők segítenek meggyógyítani a daganatot.

Érdekes felfedezés, hogy Hamer dalának, - amelyet a feleségének írt a 20. házassági évfordulójukra, Mein Studentenmadchen (Az én diáklányom) - gyógyereje van. Ősi varázsmelódia, amely megállítja a pánikot, a rákot és a pszichózist. Olyan frekvenciákat tartalmaz, amelyek le tudják állítani, vagy le tudják transzformálni a Konfliktus aktív szakaszt és le tudják zárni az esetleg évek óta futtatott megoldási szakot (függő gyógyulást, policiklikus lefolyást). Daganatos betegeknek érdemes halk (légyzümmögés szerű) háttérzeneként hallgatni egész nap a teljes gyógyulásig, sőt azon túl is, hogy a konfliktus recidívák ne csapódjanak be álmunkban.

Minden betegség mögött ott áll a lelkileg, érzelmileg fel nem oldott konfliktus és elsősorban mi tudjuk helyreállítani a problémát. A be-

tegség a beteg nélkül nem gyógyítható. A terapeuta csak „segít” a folyamatban, de a betegnek kell megoldani az útmutatások alapján a lelki problémáját.

Miért nem tudunk mindig a jó és kellemes dolgokra koncentrálni, feltételek nélküli szeretetben élni, sokat nevetni, hálát adni nap, mint nap? Hiszen annyi mindennek örülhetnénk, annyi mindenért lehetnénk hálásak! Például azért, hogy élünk, hogy egészségesek vagyunk, látunk, hallunk, tudunk mozogni, hogy csodás dolgok vesznek minket körül. Miért panaszkodunk állandóan és figyelünk jobban arra, ami rossz az életünkben? Fontos dolog, hogy a gondolatainknak, még inkább **az érzéseinknek teremtő erejük** van. **„A TE HITED A TE VALÓSÁGOD!”** Amire a figyelmünket koncentrálnunk, azt erősítjük fel, oda visszük az energiát. Ha jóra, akkor a jót, ha rosszra, akkor a rosszat. Az alacsony frekvenciájú **megbetegítő érzések** (szorongás, depresszió, félelem, düh, harag, aggódás) minden, ami lelki fájdalmat, lehangoltságot okoz. A magas frekvenciájú **gyógyító hatású érzések** (hála, köszönet, boldogság és a szeretet).

SZER-ETET, GYŰL-ÖLET! Csak **befelé kell figyelünk** kicsit a szívünkbe... ha tele vagyunk folyamatosan rossz érzésekkel, akkor megbetegszünk, ha jó érzések töltenek el, akkor gyógyulunk. Ennyire egyszerű!

Dr. Boros Judit
házi orvos
06-30-638-0195
www.drbudai-germanyogyogytudomany.hu

Abrakadabra

A varázslás, babonák és a mágia az ősi idők óta része az emberi kultúrának. Azt hihetnénk, hogy ez csupán babona, a tudatlan emberek hite a megmagyarázhatatlan, érthetetlen események elfogadhatóságára. De valóban az?

Legismertebb varázsszavunk a mesék világából ismert abrakadabra, varázsszó, ami valószínűleg az ismert történelmünk egyik legrégebbi varázsszavainak egyike. Egy ősi zsidó lázcsillapító szertartás is a következő szavakkal kezdődik: Ab Abr Aba Abrak Abrika Abrakal Abrakala Abrakal Abrika Abrak Aba Abr Ab, amit először leírtak, majd a beteg nyakába akasztották. Hogy ez mennyire bevett szokás volt, azt az is bizonyítja, hogy Quintus Serenus Sammonicus, aki Septimius Severus római császár orvosa volt, 208 körül írt egy verset, amit az abrakadabra alkalmazására írt utasítást tartalmazott ugyancsak gyógyítás gyanánt. A szót egy kis papírdarabra írták, majd a beteg nyakába kötötték és azt 9 napig hordta. Akkor a szöveget át kellett vetni a beteg vállán, majd beledobni egy keletre futó patakba. A varázsszót úgy írták le, hogy minden egymást követő sorban lehagytak a végéről egy betűt, amíg a végén csak egy „a” betű maradt. Ugy hitték, hogy ahogyan a szó eltűnt, úgy kellett a beteg lázának, vagy egyéb nyavalyáinak is eltűnnie. De az abrakadabra szó valószínűleg Abraxas isten nevével is összefügg. Képmása a II. századtól kezdve használatossá vált

a varázserejű amuletteken. Ábrázolása nagyon hasonlít a meséinkből ismert ördögökre, annyi különbséggel, hogy őt kígyó lábakkal démonként ábrázolták. A varázslat - mágia világa az egész világon ma is éppen olyan élő létező dolog számtalan formában, mint egykoron. Vajon állíthatjuk-e, hogy alaptalanul nevezhetünk a „hiszékeny, babonás” embe-

kat, és nagy elégedetten a tengerbe szórta a doboz tartalmát. Alig néhány nap múlva azonban fekély jelent meg a misszionárius jobb karján. De visszatérve Európába, ahol az egyház volt az egyetlen hatalom, amely minden eseménnyel kapcsolatban kinyilatkoztatta a megfélembeszetlen igazságot. Így pl. ha egy apácának üdvözítő látomásai



reken? Wilfred Paton presbiteriánus misszionárius, aki 1933 és 1948 között a melanéziai Vanatu északi részében szolgált, megpróbálta felvenni a harcot a bennszülöttek babonás hiedelmeivel. Egészen addig, amíg egy helybéli varázsló halálának a kapcsán ő maga is megtapasztalta. Senki sem akadt, aki megmerte volna érinteni a dobozt, amiben a varázsló a szut, az ártó varázserőt tartotta, mert hitük feldagad a karja és bele is halhat a dologba. Paton azonban megvetette az ilyen baboná-

voltak, úgy Isten-i kegyelemben részesült, ha azonban görcsös rohamok gyötörték, akkor megszállta az ördög. Az egyház a keresztény lelkeket a kárhozattól megmentendő, mindenre kiterjedő boszorkányüldözésbe kezdett, minek során százezrek szenvedtek máglyahalált. Ez az a pont, ahonnan a péntek 13 - át szerencsétlen napnak tartjuk. IV. Fülöp francia király jelentős összegekkel tartozott Európa legnagyobb lovagrendjének a Templomos Lovagrendnek. Adósságát nem tudta megfizetni, így hamis vádak alapján

1307. október 13-án, pénteken a király elrendelte a Francia országban tartózkodó Templomos lovagok letartóztatását. Fülöp király V. Kelemen pápa jóváhagyásával megkínóztatta a templomos lovagokat úgy, hogy azok szörnyűséges bűnöket vallottak be, vagy belehaltak a kínzásba. Egyikük maga a király barátja, sőt a király lányának keresztapja is volt. Amikor a máglyán a testét már elborították a lángok, állítólag megátkozta a pápát és a királyt, valamint annak leszármazottait. Átka beteljesedett, a pápa meghalt egy éven belül, és a királyi ház is rövidesen kihalt.

Számtalan dolognak, így bizonyos köveknek is varázserőt tulajdonítottak. Már a középkorban is komoly szakkönyvek jelentek meg róla. 1067 és 1081 között íródott egy klaszikus mű a drágakövekről, amelyben Marbode rennesi püspök elmagyarázta, hogy Isten még a gyógynövényeknél is nagyobb hatóerővel

ruházta fel a drágaköveket. A püspök hatvan drágakő tulajdonságairól beszél: e szerint a természeténél fogva hideg zafír pl. nemcsak lenyomja a lázat, hanem a kívánatosnál több izzadságot is felszívja. Porrá zúzva és tejben feloldva állítólag elmulasztja a fekélyt. Azon kívül, eloszlatja az irigységet és feloldja a rémületet, a zafír a jövődőlés képességével is felruházta tulajdonosát. A drágaköveknek tulajdonított varázserőről a lapidáriumoknak nevezett középkori könyvek is számot adtak: leírták, hogy milyen gyógyászati célra, esetleg varázslásra használhatók fel a különböző kövek, de ezek okkult és asztrológiai értékét is számon tartották. Ezek napjainkban a születés hónapjait jelző drágakövekben maradtak fenn. Egy 1263-ban kiadott rendelkezés megtiltotta az apácáknak, hogy drágaköves gyűrűket viseljenek, kivéve, ha azokat kifejezetten gyógyító célzattal hordják. De

talizmánokat, amuletteket is készítenek az ókortól napjainkig, a kövek mágikus gyógyító erejét felhasználva.

Felvetődik még a kérdés, mit is nevezünk varázslásnak. Vajon a csodák, értem ez alatt, hogy azok az ismert, vagy kevésbé ismert emberek, próféták, uralkodók, akik számtalan csodát véghezvittek, vajon ők varázserővel rendelkeztek? Vagy más, ma már ismert, vagy még megmagyarázhatatlan képességgel. Ilyen volt az Illés örökébe lépő Elizeus, akinek egy szíriai támadás alkalmával különleges hallása segítségével sikerült kihallgatnia a szír király haditanácsát. A zsidók így eleve megghiúsították a szírek minden támadását. Elizeus csodatételei között több is van, amely már Jézusét vetíti előre: a holtak feltámasztása, a bélpoklos meggyógyítása, az ételszaporítás. A csodás események előidézésére a próféták olykor a hatalukat jelző szimbólumokat vettek igénybe, mint pl. a pálcá, vagy a palást. Illés a palástja segítségével választotta ketté a Jordán vizét, amit később Elizeus megismételt. Mózes pedig a pálcája segítségével fakasztott vizet a sziklából.

A tudományos megfigyelések és a képzelet összefonódása volt tapasztalható a galloknál is, náluk a druidák voltak egyszerre papok, orvosok, és varázslók.

Manapság már egyre több varázslatnak ismerjük meg a modern tudomány segítségével a tudományos magyarázatát. De a mágia és varázslat világa mindig is életünk része marad.

*Turi Emese
parapszichológus*



A stressz hatása a testhasználatra

A stressz mindennapjaink részévé vált, kisebb-nagyobb mértékben minden emberre hatást gyakorol. Köztudottan hajlamosító tényező a daganatos betegségek kialakulására is. A betegség az esetek többségében viszonylag lassan alakul ki. Előjelei már korábban fellelhetők, csak nem biztos, hogy figyelünk rájuk. Ilyenek a testtartásban, testhasználatban bekövetkező változások, amelyek a stressz hatására is kialakulhatnak.

Stressznek nevezzük azt a folyamatos feszültséget, tartós idegességet, amely a napi tevékenységünk során jelentkező negatív érzésekre jelentkezik és szorongás, depresszió, ingerlékenység, csökkenő ellenálló képesség, izomfeszültség... formájában jut kifejezésre.

Testtartásunk elárulja, hogy mennyire vagyunk stresszesek, hiszen hatására az izmok szinte reflex-szerűen megfeszülnek, ami egy hirtelen vészhelyzetben természetes segítségünkre van – lehetőséget ad pl. egy baleseti helyzet elkerülésére -,

de ha hosszú távon jelen van az életünkben, tartós izomfeszülést eredményeznek. Hány ember küzd minden napos migrénnel, nyak-, hát-, derékpanaszokkal, amiknek a hátterében a krónikusan megfeszült izmok, szoros ízületek állnak. Ennek következtében alakul ki a fájdalom, hiszen a tartósan feszes izmok akadályozzák a vérkeringést, ízületi blokkokat hozhatnak létre és akár a csontokat is képesek elmozdítani a helyükről. Elég csak pl. a vállainkat megemelve tartani és ez a természetellenes helyzet már kibilenti az egész testhasználatot



Batori Zsuzsanna

a rendszerből. Kicsit olyan, mint amikor egy autóban elromlik egy alkatrész, de nem javítják meg, és egy idő után a hozzá kapcsolódó alkatrészek is kisebb-nagyobb mértékben sérülni fognak. Minél tovább hagyjuk a hibás részt javítás nélkül működni, annál több területet fog magával rántani és eredményez hibás testhasználatot. Nemcsak a látvány lesz kevésbé esztétikus, de a fájdalom is garantáltan jelentkezni fog.



Mondhatnánk, hogy ezek a problémák természetesek, a korrall járnak, a szüleim is ezekkel a problémákkal küzdöttek, ezen nem lehet változtatni. A jó hír az, hogy igen, lehet változtatni! Az eredmény kettős értelemben is pozitív, csökken a stressz-szint és javul a testtartás!!! A módszer pedig nem más, mint az Alexander-technika.

Segítségével tudatos kontroll alatt tartható a testhasználat, a testtartás, így mozgásunk könnyebb, megjelenésünk sokkal harmonikusabb lesz. Nem utolsó sorban mozgásszervi fájdalminktól is meg-

szabadulhatunk. A stressz csökkentésére és kezelésére (is) nagyon jó megtanulni a módszert...

Egy kis kalandozásra hívom Önt a testtartás birodalmába. Figyelje meg, amikor valami bosszúság éri vagy elfogja a félelem, milyenek az izmai, mennyire feszes a válla, háta, nyaka? Ugyanezeket értékelje akkor is, amikor valami öröm éri, vagy csak elképzeli magának, hogy fiatal, és éppen randevúra készül a nagy „Ő”-vel – mit tapasztal? Ugye van különbség?

Miért ne változtathatna eddigi testhasználati megszö-

kásain? Miért ne javíthatná ki a testtartását? Az Alexander-technika módszere közel száz éve segít abban, hogy ezt megtehesse. Olyan hírességek éltek ezzel a lehetőséggel, mint Lady Diana, Madonna, Yehudi Menuhin, Paul McCartney, Sting.

Az ideai szűrőkamionos rendezvények helyszínein lehetőség lesz arra is, hogy az érdeklődők néhány percen kipróbálják a módszert, és felmerülő kérdéseikre választ kapjanak.

Bátori Zsuzsanna
Alexander-technika tanár
06-30-333-3701
batorizsu@gmail.com

Lapzártakor érkezett egy meghívó

V. Interdiszciplináris Komplementer Medicina Kongresszus

villáminterjú

Prof. Dr. habil Hegyi Gabriella tanszékvezetővel

A Pécsi Tudomány Egyetem ETK Komplementer és Dietetikai Tanszék szervezésében kerül megrendezésre egy mindenkit - orvosokat, természetgyógyászokat és az embereket egyaránt - érintő kongresszus 2018. április 20-21-én, a Fortuna Szálloda és Étterem hajóján.

- Mi a rendezvény fő témája?

- A stressz és következményei címet kapta az ideai rendezvény. A tavalyi kongresszus szakmai sikere arra buzdított bennünket, hogy újra megrendezzük az eseményt. Célunk, hogy bemutatásra kerüljenek a legújabb kutatások, eredmények, tapasztalatok és a komplementer medicina különböző

ágai, amelyek felnőttek és gyermekek számára is hatékony megoldásokat kínálhatnak az egészség megtartására, visszanyerésére.

- Mire számíthatnak az érdeklődők?

- Kiváló szakmai előadókkal találkozhatnak, és hallgathatják meg előadásait, amelyben az érintett betegek számára hatékony megoldásokat kínálnak. A kongresszuson bemutatjuk az akadémikus, legújabb kutatások alapján igazolt eredményeket és a komplementer medicina különböző ágaiban ebben a témában alkalmazható megoldásokat.

Számos hazai szaktekintélyt kértünk fel, és mondtak igent, mert a témát igen időszerűnek tartják. Célunk hidat képzni az akadémikus és a komplementer medicina között, hiszen együtt hatékonyabbá válhat a gyógyítás a komplex integratív medicina jegyében.

- Kik vehetnek részt a rendezvényen?

- Az előadók közérthető módon, mindenki számára jól befogadhatóan járják körül ezt a fontos témakört. A ma kor embere egyre inkább tudatos egészségére, illetve kíváncsi azokra a kiegészítő gyógymódokra, amelyek a betegsége esetén hiteles gyógyírt kínálnak egészségére visszaállítására. Ezért az egészségtudatos hétköznapi érdeklődőkre, szakdolgozókat író hallgatókra egyaránt számítunk az orvosok, egészségügyi szakdolgozók részvétele mellett. Az orvosok számíthatnak olyan előadásokra, amelyekből a mindennapi praxisukba integrálhatják az új információkat, terápiás lehetőségeket. A fő cél a betegek gyógyulása holisztikus értelmezésben, komplementer gyógymódok alkalmazásával! A rendezvény akkreditációja folyamatban van.

- Hol és meddig tudnak jelentkezni az érdeklődők?

- A yamamoto@yamamoto.hu és az info@mkhoa.hu email címeiken várjuk a jelentkezéseket április 18-ig.

Hihetetlen, de igaz

Átok, rontás, szemmel verés. Azt hihetnénk, hogy ez csupán babona és nevetséges hiedelem. Nem az. Mi sem bizonyítja ezt jobban, hogy bizony, ha szembesülünk olyan jelenségekkel, amin azelőtt csak mosolyogtunk, bizony elgondolkozunk rajta, akkor most, hogy is van ez?

Közel húsz évvel ezelőtt egyik kisvárosunkban az Alföldön egy idős úr, aki szavahihető, köztisztelőben álló vállalkozó volt elmesélte a vele történeteket. Úgy élte le az életét, hogy nem hitt semmi hiedelemben, babonában, és csak legyintett mosolyogva, ha efféléket hallott. Egészen addig, amíg vele is meg nem esett. Többek között tehenészet is volt, a tejet leadta egy tejfeldolgozó üzemnek.

Elmondása szerint a legjobban tejelő tehenének egyik napról a másikra elapadt a teje. Az öregek egyre csak azt mondogatták neki, hogy szemmel verték a tehenet. Ő persze kinevette a többieket és csak legyintett az egészre. De mivel sem az állatorvos, sem az ott dolgozó szakemberek nem tudtak magyarázatot találni a miéltre, így egyre inkább, akarata ellenére csak elkezdte foglalkoztatni a dolog. Úgy is mondhatnánk, hogy „bogarát ültettek a fülébe”.

Mikor megint ezt halotta, csak úgy, mintha őt ez nem is igazán érdekelné, elkezdett a sokat tapasztalt falusiakkal beszélgetni, (amikor ez az eset megtörtént, még nagyközség volt, később lett város), hogy ha mégis igaz lenne, mit kellene csinálni ellene. Azt tanácsolták neki, hogy

mivel szabad tartású tehenei vannak, menjen ki a rétre és egy karóhoz kösse ki kötéllel a tehenet, de úgy, hogy attól még az legelészhessen, vigyen magával egy jókora erős botot, és addig üsse vele a karót, amíg a boszorkány, aki megrontotta a tehenét oda nem megy, és le nem veszi róla a rontást. Ő jót szórakozott rajta, de mivel a helyzet nem javult és a tehen is egyre

visszacsinálom a tehennek a tejét.

Azt hitte a jóember, aki neve elhallgatását kérte, ez nem vele történik, biztosan csak álmodja az egészet. A néni bevallotta neki, hogy irigységből rontotta meg a tehenet. Ő maga még a régi öregektől gyerekkorában tanulta, hogy kell ilyeneket csinálni. Szegény ember azt hitte rosszul hall. Végül meg-



inkább fogyott, mielőtt meg gondolhatta volna mit is fog ő csinálni, mindent úgy tett, ahogy tanácsolták neki.

Miután, már órák óta verte a cölöpöt és nem történt semmi, ráadásul egyfolytában attól tartott, hogy arra jár valaki, meglátja, amit csinál, egész életében nem „mossa le magát”, köznevetség tárgya lesz. Már éppen az utolsó botütéseket mérte a cölöpre, amikor azt hitte, csak hallucinál, vagy képzelődik, esetleg napszúrást kapott és attól van, mert jajgatást hallott, és az utcájukból az egyik idősebb asszony meggörnyedve, mint akit éppen vernek, jön feléje kiabálva. Hogy szomszéd, hagyja abba, inkább

egyeztek abban, hogy a néni helyrehozza a dolgokat, és agyonhallgatják a történeteket, majd azt mondják, nem tudják, mi történt és magától rendbe jött a tehen. Hiszen mindkettejüknek kínos lett volna, ha szájukra veszik őket az emberek, és az egész község erről fog beszélni, ne adj Isten nevetni rajta.

Egy két napon belül visszajött a tehennek a teje, és újra egyre egészségesebb lett. Elmondta még, hogy azóta sem lett babonás, de ezt máig nem képes megérteni, mi is történt valójában. Ha nem vele esik meg, nem hitte volna el, hogy ilyesmi megtörténhetett.

Turi Emese
parapszichológus

Ne félj a változástól!

A változásra való igény sokunkban megjelenik, de ahhoz, hogy valóban változtatni tudjunk, egy sereg ellenállást kell legyőznünk, és ez sokszor megakadályoz minket abban, hogy ténylegesen beépítsünk valami újat az életünkbe. Nézzük, hogyan működik a VÁLTOZÁS.

Bevezető szakasz

Ez a szakasz talán a leg-egyszerűbb, de még ez is kihívásokat tartalmaz. Szembenézni azzal, hogy ahogy eddig csináltam az nem jó, bevallani, hogy rosszul ítélt meg helyzeteket, igényeket, egy feszült érzést kelt mindenkiben, leginkább bennem. Megfogalmazni az új igényeimet úgy, hogy ne önző módon, csak a saját éppen dühöngő frusztrációm kerestül nézzem a kérdést, úgyszintén nem egyszerű. Gyakran napok, hetek telnek el, mire lecsitulva, tényleges és a valós belső igényekre támaszkodó megoldás születik. Rájövök, hogy az, ahogyan eddig ettem, mozogtam, viszonyultam a gyerekemhez,

megéltem az ünnepeket, nem tartható tovább, ezért változtatni fogok. Fejben, jobb esetben papíron összeszedem az igényeimet (belekalkulva a környezetemnek is talán még elviselhető változást), és többszöri megfontolás után úgy döntök, elkezdem.

Megvalósítás szakasz

A legnehezebb fázis. Azt tapasztalom, hogy a szokásaink négyszer olyan erősek, mint mi vagyunk. Megváltoztatni egy kialakult szokást azért nehéz, mert minél régebben vagyunk a rabjai, annál mélyebben rögzültek belénk a motívumai, a mozdulatai, a hozzá kapcsolt érzések. Még a legkisebb változás is komoly odafigyelést, tudatosságot



Szuhai Nóra

igényel, hát még, ha olyant tervezek, ami gyökeresen felforratja az életemet.

Próbáld ki egy apró változást. Minden nap 13 órakor nézz az órára, és adj magadnak 1 perc időt, ami alatt felállsz/megállsz, abból, amit csinálsz, mély levegőt veszel és kinyújtóztatod a végtagjaidat! Nem kell hozzá más, csak tudatosság és odafigyelés. 1 perc magadra! Nincs szükség a környezeted támogatására, beruházásra, semmire, csak magadra. Menni fog? Én kipróbáltam. Ennek a változásnak az automatikus beépülése a napi ritmusomba több mint egy hónapot vett igénybe.

A mélyebben gyökerező, valódi problémák megoldásához felelősséget kell vállalnod az életedért. Ezért minél nagyobb mértékű változást tervezel, annál gondosabb előkészületekre van szükség. Hívj segítségül támogatókat (barát/barátnő, kollégák, családtagok), akikhez fordulhatsz, ha éppen arra készülsz, hogy feladd. Csináljátok többen egyszerre! A csoport lehetőséget ad arra, hogy

kibeszélgétek a reakciókat, közösen építsetek stratégiát az elakadások kezelésére. Írj naplót, amiben feljegyzed a legapróbb sikereket is.

A változás kritikusszakaszai:

1. Elkezdem, mert erősnek érzem magam, van hitem, és hiszek az új életmód, életstílus, ötletem megvalósíthatóságában.
2. Ellenállás a közvetlen családtagok részéről.
3. Ellenállás a közvetett környezetembe tartozók részéről.
4. Ellenállás magamban, ami a bizonytalan jövőtől, az erőim rossz felméréséből, a befektetett energia megtérüléséből fakad.
5. Túrelmetlenség, az első kudarcélmények, a változáshoz szükséges idő elszabotálása.
6. A külső ítéletek, leginkább elítélő vélemények feldolgozása, kezelése.

Lezáró szakasz

Sikerült! Ha nem is úgy, ahogy tervezted, de látványos és örömteli eredményeket értél el. Ebben az esetben bármi volt is a változás célja, ott van az élmény, hogy erős vagy, megcsináltad, sikeres vagy, és ez előtt önbizalommal, örömmel. Ünnepelj, mert megérdemled!

Nem sikerült... Kudarcélmény, még nagyobb frusztráció, ellenségek a családban, munkahelyen. Ebben az esetben fontos, hogy elemezd a kudarcod okait.

A leggyakrabban előforduló hibák:

- Kevés időt adtál a változásoknak (türelmetlenség).

- Túlságosan nagy dolgot akartál, egyszerre. (Kis lépések taktikája helyett a torkodon akadt a falat).
- Rosszul mérted fel az igényeidet (bár sikerült, mégsem vagy elégedett, nem erre számítottál, csalódtok vagy).
- Nem volt időszerű az ötlet. Rosszul időzítettél,

tum. Ez persze nem egyenlő a kifogások keresésével. Ilyenkor is jók a támogatók, akik segítenek reálisan nézni a helyzetet, és kezelik a kifogások halmazát.

Nem sikerült. Persze ilyenkor szükséged van egy kis időre, hogy megnyugodj, hogy feldolgozd a sikertelenséget,



pl.: eldöntötted, hogy az ünnepet ezentúl a saját családdal ünnepled, kihagyod az anyóséknál a kötelező köröket, kiskosztümös vacsorát, mert fontos az intimitás a pároddal és a gyerekeiddel.

- Nem időszerű a változás elkezdése, ha pl.: anyósod nemrég lett özvegy, vagy a testvéred eljegyzést tervez az ünnep alatt. Az időzítés egy változás bevezetésére nagyon fontos momen-

de ha ezen a gyászidőszakon túl vagy, nézz rá újra. Értékelj és tervezz újra! Mi az, amit mégiscsak elértél, hol akadtál el, mi volt a felelősséged a kudarcban? Ha megvan, és még mindig fontos, kezd újra, csak másképp. Fontos, hogy tegyél magadért! Fontos, hogy olyan életet élj, amiben elégedett vagy és kiegyensúlyozott.

Szuhai Nóra
coach, tréner, mentor
legjobbvagyonok.hu



A depresszió poklában

Mi a depresszió? – kezdődik így nagyon sok írás erről a csendben, bőr alá kúszó mentális betegségről. Nincs olyan személy, akinek az élete bármely szakaszában ne jelentkeztek volna a depresszió tünetei.



Ökrös Viktória

Az életigenlés feltétele, hogy legyen miért küzdeni, legyen miért megélni a napalokat, átvészelni a betegséget, fizikait és mentálisait egyaránt. Temérdek cikk szól róla, hogyan érezzük jól magunkat a bőrünkben, táplálkozunk egészségesen, sportoljunk, találkozzunk többet a szeretteinkkel, de mi van azokkal, akiknek még célja sincsen?

Alapjáraton elmondható, hogy nincs olyan ember, akinek a családjában nem fordult volna elő olyan betegség vagy tragédia, ami a szeretett személy elvesztésével végződött.

Depressziót számos ok kiválthat betegség, gyász, munkahely elvesztése, szakítás és mi történik ezekkel az emberekkel? Ez az alattomos mentális állapot rányomja a bélyegét a hétköznapiakra, és sokan fel sem ismerik, hogy benne szenvednek, nincs betegségtudatuk. Gyakran elhangzik a kérdés, miért nem vesszük észre másokon, ha baj van? A betegen sok esetben ez egyáltalán nem látszik, éli a mindennapjait, tetteti

a külvilág felé, hogy minden normálisan, a társadalmi elvárások szerint történik, aztán hirtelen elpattan egy húr, a következő pillanatban pedig arra eszmélünk, hogy bekövetkezett a baj.

A válasz erre a magatartásra abban rejlik, hogy a depressziós ember fél, retteg a külvilág reakciójától, mit szólnának hozzá, ha megosztaná a fájdalmát? És erre meg is van minden ok.

Azok, akik boldog, kiegyensúlyozott életet élnek gyakran el sem tudják képzelni azokat a kínokat, amiket egy depressziós naponta átél. Szorongások, lemondás, erőtlenység, hiába történik esetleg jó, még egy szikrányi boldogságérzete sincs. Nem értékeli saját magát semmire, alaptalan bűntudatot érezhet akármi iránt, de olyan is van, hogy a boldogság érzése vált ki belőle önvádat. Természetessé válik a rossz közérzet, reményvesztett gondolkodás, tele sanyarú gondolatokkal.

Miért nem szólnak róla? A félelem attól, hogy megrendülne másokban a személyről alkotott képük bilincset rak a kezükre és lakatot az ajkukra.

Számomra legalább olyan fontos felhívni a depresszióra a figyelmet, mint egy dohányzó ember számára a cigaretta káros hatásait. Egy dohányos leszokhat nikotin tapasszal, egy rákos beteg meggyógyulhat a gyógyszerektől, de egy depressziós számára ez nem ennyire egyszerű, mert a megoldás nem tárgyokban keresendő, hanem lélekben.

Az emberekről nagymértékben elmondható, hogy félnek pszichológushoz, pszichiáterhez menni, mert az erről alkotott képük sokszor torz és hamis. Sokak úgy gondolják, segítséget kérni szégyen. „Mit gondolnak majd rólam? Bolondnak fognak tartani. Pszichológushoz csak a bolondok járnak.” Nem. Segítséget kérni és elfogadni nem szégyen, ezt kell tudatosítani az emberekben.

A tartós gyógyulás hosszú és nehéz, aki depresszióban szenved, gyakran nem látja a kiutat az erdőből, de akik ráébrednek saját állapotukra, esetleg valaki mégis észreveszi rajtuk, akkor van remény. Megtalálni az életükben azt, ami örömet szerez, legyen az egy kedvenc könyv újra olvasása vagy akár egy új hobbi. Mindig van kiút, mindig van segítség, mindig van, aki egy gesztussal szebbé tudja varázsolni a másik borús napját.

Az életigenlés magába foglalja a lélek egészségét, nem véletlen a mondás: Ép testben ép lélek lakozik. Ha összeszedjük a bátorságunkat és átlépjük a félelem által fejünkben létező korlátokat olyan utat fogunk bejárni, aminek a végén, ha visszatekintünk, sokszorosára értékeljük magunkat. Hogy miért? Mert elmondhatjuk, hogy önmagunkkal mérkőztünk meg.

Bárki, aki magán vagy másokon tapasztalja a depressziót, ne forduljon el, ne süsse le a szemét, hanem nyújtsa ki a kezét érte. Gyakran változik a hangulata? Indokolatlanul szomorú? Sokszor fáradt, fásult és erőtlen, holott nincs fizikai betegsége? Gyanúsan

érektelen vagy elzárkózik? Gondjai vannak az alvással? Pár kérdés az egész, ha ebből többre is igen a válasz, akkor nagy valószínűséggel az illető depressziós.

Elég egy családtag, egy barát vagy egy ismerős, aki megveti a lábát és azt mondja: ne add fel, szerzünk segítséget.

Az ember hajlamos úgy gondolni, hogy egy depressziós emberen való segítség

zünk. Tényleg olyan vészesen nagy ár ez? Akár mi magunk éljük meg a depressziót, egyformán számít, mit teszünk. Ha depresszióban szenvedsz, merj segítséget kérni, beszélgetni és megnyílni, hogy mások segíthessenek. Ha látod valakin, hogy depresszióval küzd, ne fordíts neki hátat, ne legyints rá, csak hallgasd meg, adj pozitív tanácsot vagy küldd tovább valakihez,



felelősséget rak a nyakába, így nem segít, ez baj. A segítségnyújtás akár egy beszélgetésben is megnyilvánulhat, amíg a másik elmondja a gondjait, mi pedig türelmesen végighallgatjuk, együtt ér-

aki képes segíteni neki és támogat benne.

Elég egy parányi figyelmeség, hogy egy depressziós ember is életigenlővé váljon.

Ökrös Viktória

Depresszió? Félelem? Szorongás?

Mi kellene ahhoz, hogy a megoldatlan lelki problémák ne öltsenek testi tüneteket, betegségeket?

Mit tehetek nap mint nap magamért? Hogy csodás életet élhessek telve életerővel, harmóniában önmagammal? Ezért tenni kell!

Én a MOKSA CSEPPET ajánlom!

A Moksa Csepp a képessé válás cseppje, egy mankó a megoldáshoz, a lélek GPS-e.

Szeretne többet megtudni a Moksa Cseppről?

Hívja a számot: 06-30-497-1172
www.mokshacseppje.hu



WOW! De jól nézel ki...

– ez a mondat zene füleinknek –



Ronga Ibolya

Ronga Ibolya szépség tanácsadó olyan munkát végez, amit szeret, tehát ő is azok közé tartozik, aki soha „nem dolgozik”... Szereti az embereket és szereti, ha mindenkit még szebbé varázsolhat. Azt vallja: az egészség és a szépség főként belülről fakad, de a természetes dekorkozmetikumok is kellenek a kedvezőbb külsínhez.

területet. Így lettem szépség-tanácsadó.

- Mit tartasz sikernek?

- Sikerélmény nekem, hogy egy kezelés után sokkal szebb és egészségesebb a bőr. Siker nekem is az, ami sikerélmény a résztvevőknek, öröm látni a boldogságot az arcon, és hogy milyen jól érzi magát a bőrben.

- Mik a kedvelt szolgáltatásaitok és mik az újdonságok?

- Egy természetgyógyász orvos barátom több ezer páciens vizsgálata után összeállított egy internetes életmódtesztet, ami személyre szabottan táplálkozás, mozgás, betegségek figyelembe vételével megállapítja, kinek mi hiányzik a szervezetéből. Ma már sokan tudják, hogy a nyomelemek és vitaminok pótlásával sok hiánybetegséget lehet helyrehozni, vagy megelőzni. Ezzel a programmal részt veszek A rák ellen...! Alapítvány tavaszi szájüregi- és bőrakszűrő kamionos rendezvényein. A bőr egészsége, minősége nagyban függ a megfelelő vitaminok, nyomelemek fogyasztásától, és az életmódtól is. A

legújabb eszközünk egy speciális ultrahangos készülék, ami rendkívül gyorsan regenerálja, amennyire lehetséges, megfiatalítja a bőr minőségét hosszabb távra. Ez egy különleges kezelés.

- Mi az életigenlésed?

- A „WOW-érzés”. Nagyszerű, amikor azt mondják a vendégkörömnek, üzlettár-



saimnak „de jól nézel ki” és abban nekem is részem volt. Számomra nagyon fontos, hogy sok embernek segítsék egészségesen és természetesen élni, akár a testsúlyát is korigálni. Vallom, hogy az egészség és a szépség főként belülről fakad, de a dekorkozmetikumok is kellenek a lelkünknek.

Nagyjaink életigenlése

Reményik, Arany, Kodály, Szent László, Csontváry, Karinthy, Mátyás király és mások

Elindítottunk egy hosszabb sorozatot, amiben nagyjaink – írók, költők, zeneszerzők, politikusok, történelmi személyiségek, közéleti- és egyházi szereplők – életvitelét, egészséghez, betegséghez, gyógyuláshoz fűződő viszonyát mutatjuk be a ma kor emberének, az ÉLETIGENLŐK olvasóinak. A közös szálak, amik ebben a sorozatban nagyjainkat összekötik, az hogy mindegyiknek van valami aktualitása. Mindegyiknél van valami életüket alapvetően meghatározó pszicho-filozófiai eszmény, értékrendszer, ami az élet, az életigenlés, az örök élet felé mutat.

A tavaszi számban szereplők között van Ady Endre és Szabó Magda.

A táltos-költő – Ady Endre

A kiválasztottság négy ismérve

Ady több átlagostól eltérő testi adottsággal jött a világra, mindkét kezén hatujjúsággal. Azért nem látszik

rajzolt „fenség, észak-fok, titok, idegenség” jelensége köré.

Táltos-jelek

Költő-látnok-sámán elődje, Petőfi meg fogakkal, még hozzá duplával, úgy nevezett farkas-fogsorral született. Emellett Ady „mindkét oldalt lenőtt” füllel, és feltűnően nagy, rövidlátó szemmel látta meg a napvilágot. Felnőttként hiúságból nem hordott szemüveget, inkább egészen közelre hajolva olvasott.

Mit jelent az, hogy táltos? A táltos a magyar hitvilágban – más népeknél sámánnak hívják – az a kiválasztott személy, aki olykor bódító gőzök segítségével, szellemi utazásokat téve tudatja az emberekkel az égiek akaratát. Ennek a választottságnak már a születéskor testi jelei vannak. **Ady táltosságának három jele; a hatujjúság, a mindkét ol-**



a fényképeken, mert tövük-nél cérnahurokkal elkötvé, elsorvasztva a bába tökéletesen eltávolította azokat. Sokujjúságát később a költő a kiválasztottság táltos-jeleként értelmezte és ez misztikumot

dalt lenőtt fül és a feltűnően nagy, rövidlátó szemek, bizonyítéka pedig felülről ihletett versei, cikkei, ő maga írja, „hajtson a Szentlélek vagy a korcsma gőze”, közéleti költővé, mai szóval megmondó emberré, valóságos tematizáló hatalommá tették. **Tudatos volt-e Adyban ez a táltosság egész élete során?** Minden bizonnyal a születési rendellenességeit a kiválasztottság jelének tartotta, és ez nagyfokú zsenitudatában, küldetéstudatában is megnyilvánult.

Mikor a lelkem roskadozva vittem

Ady Nagyváradon bohém éjszakai életet élt. Ehhez a városhoz kötődik az a végzetes szerelmi viszony is, amelynek következtében elkapta a szifilisz. Kérdés, hogy ettől kezdve egész életében effektív beteg volt-e? Valószínűleg sokáig csak lappangott benne a kór, aztán újr fertőződhetett, míg élete végén a vérbaj harmadik stádiumába került. És hogy állt betegségéhez? Egy ilyenfajta betegség lehet a

táltosság negyedik, titkos jele, egyfajta stigma.

Csendesen és váratlanul Átölelt az Isten

Nagy igent mondott a nagyvilági életre, annak minden mulatós, dorbézoló, pajzán kitérőjére, minden buja zugára, sarokszögletére olyannyira, hogy a nagy író, Krúdy Gyula egy egész könyvet szentelhetett Ady Endre éjszakáinak. Ám ezek után a nem épp erkölcsös éjszakai kalandozások után mindig az Úrhoz menekült, tulajdonképpen az Úr kereste meg, ölelte át, amit **Az Úr érkezése** című versében is megörökített. Hedonista volt, sokat utazott. Párizsból tudósított, úgy ismerte a világvárost, mint a tenyerét, így komolyan írhatta, hogy Párizs az én Bakonyom. Létbátorsággal, sőt létmerészséggel bírt, nem otthon ült elismertsége babérjain, honoráriumait kuporgatva, nyárspolgári röghöz kötöttségben. Ráadásul volt természetfeletti bekötöttsége, mert Istenhez az úgymond rosszéletű nagy bűnösök állnak legközelebb, mert akinek többet bocsátottak meg, az jobban szeret.

**És megvakultak Hiú szemeim.
Mehalt ifúságom,
De őt, a fényest, nagyszerűt,
Mindörökre látom**

1918. novemberében a harmadlagos szifilisz jellemző szövődmenyeként kisebb szélütést kapott. Ettől kezdve beszéde szaggatottá vált, de elméje tiszta maradt. Később megkapta a világon épp ekkor végigsöprő spanyolnáthát, az ebből kialakuló magas lázzal járó tüdőgyulladását, amivel a Liget Szanatórium-ban kezelték. Két hetet ápol-

ták, amikor egy reggel hirtelen meghalt. Halálát végül is Czeizel Endre adatai szerint, a kórboncolás alapján a főverőér megrepedése okozta, amelyet a harmadlagos vérbaj



Csinszka és Ady

jellemző megnyilvánulása, az aorta idült gyulladás miatt kialakult főverőér-tágulat előzött meg.

Ady legendás életigéne

A szó szoros értelmében igent mondott mindenre, ami életnek nevezhető. Egy szóval az élet teljességére. Igen az élet minden öröme.

Igen a népére-nemzetére, hogy néptribünként kivonja írásműveivel a maradiság sarából. Igen a szerelemre és igen az időben is, térben is túli örök életre.

Költészetének témái az emberi lét minden jelentős területére kiterjednek. Hazafi és forradalmár, példamutató magyar és európai. A szerelemről vagy a szülőföldjéről írt versei éppoly lényeges kifejezései az emberi létnek, mint a szabadság, az Isten-hit vagy a mulandóság kérdéseiről írott költeményei. *Batári Gábor*

Az Úr érkezése

**Mikor elhagytak,
Mikor a lelkem roskadozva vittem,
Csendesen és váratlanul
Átölelt az Isten.**

**Nem harsonával,
Hanem jött néma, igaz öleléssel,
Nem jött szép, tüzes nappalon
De háborús éjjel.**

**És megvakultak
Hiú szemeim. Mehalt ifúságom,
De őt, a fényest, nagyszerűt,
Mindörökre látom.**

A titok mögött – Szabó Magda

A titok mögött – szabadság, minőség, tisztesség –

A tavaly volt száz éves Szabó Magda életigéneletét Abigél című, világhírű regénye tükrében vesszük górcső alá.

Az írónőt egész életében meghatározták azok az elvek, amelyek szellemében neveltek, aztán önmagát is nevelte. A lányregénynek induló, de történelmi, realista regénnyé formálódó írásműve, az Abigél kínálja fel magát leginkább arra, hogy bemutassuk Szabó Magda értékrendjét, életigéneletét a ma emberének.

Szigor vs. léhaság

Vessük össze a regénybeli, református leánynevelő intézet fölöslegesnek tűnő, de felnőttkorban nagyfokú emberi tartást biztosító puritán szigorát a manapság uralkodó mindent és azonnal, könnyen akaró, kapzsi-habzsoló, fogyasztói életérzéssel. Az intézmény külső szemlélő számára börtönszerű mivolta nem bezár, hanem oltalmaz a regény idején a háborútól, a mai olvasót pedig az önző, törtető, könyöklő, léha életviteltől. Ám meddig szorítható a gyeplő? A drákói szigor meddig vezet előre?

Mert az alapvető ösztönöknek, csak a gondolatának is, a teljes elfojtása visszaüthet, ebben is az aranyközéput lehet a gyógyír. Hasonlítsuk össze a mű alapján a leányintézet összetartó közösségeit korunk internetes közösségi oldalaival! Mire jutunk? Arra,



hogy ezek a világhálós oldalak az alságosság, lila köd és a hamis én-kép irányába visznek. Szabó Magda életigénelete meg abban koncentráldódik leginkább, amit Vitay tábornok szájába ad: olyan háborúból akarja az országot kiszabadítani, aminek nem lesznek hősi halottai, csak áldozatai.

A változás, ami életében bekövetkezett, annyi mindentől megfosztotta, mintha bomba pusztított volna az otthonában.

Nézzük hát az Abigélt. A lányregény története a II. világháború idején játszódik. Szabó Magda önéletrajzi elemei is felfedezhetőek a műben, ilyen a Matulában uralkodó szigor, hiszen az író maga is egy hasonló leánynevelő intézet tanulója volt. (debreceni Dóczi Intézet.) Mi több, tanított is egy református leánynevelőben, König alakját pedig saját franciata-nára ihlette. Szabó Magda re-

gényeire jellemzően egy sorsfordulattal indul az Abigél is: a kis Vitay lány élete fenekestül felfordul egy pillanat alatt.

**Zömök, rideg, fehér.
Pici ablakai vannak,
vassal pántolt kapuja,
az ablakain meg rács.
....nem is olyan, mint egy iskola. Máshoz hasonlít.
Leginkább olyan, mint egy erőd.**

S innen ebből az idillből, Budapestről egy csapásra Árkodon találja magát, egy szigorú, külső szemlélő számára börtönszerű internátusban. A Matula szabályai, mindent tiltanak, amitől egy ember egyéniség lehetne, így a személyes tárgyak bevitele sem engedélyezett. Társai kiközösítik, mert lobbanékony természete árulásra készíti, amit azonnal meg is bán, de hiába. Végtelenül magányos lesz, társai kiközösítik, szökni próbál.

Abigél segít. Ha valami irtózatossá nagy baj van, segít. Mindig is segített.

Ekkor jelentkezik Abigél és felszólítja, béküljön ki társai-val. Ez az ótestamentumi nőalakot ábrázoló szobor, „szép neoklasszikus alkotás a tizen-nyolcadik század végéről,” előre vivő babonásságot vált ki a lány-növendékekben. Előre vivő, mert Abigél mögött hűs-ér emberek állnak – Kőnig tanár úr és Horn Mici – egyúttal megkönnyítik a diáklányok életét azzal, hogy apró-cseprő kívánságaikat teljesítik, védelmet nyújtanak, a végső konfliktusban nyíltan is. Mi a regény mai olvasói, meny-nyire szeretünk egy titok, egy ábránd számára megnyílni, – mint a lányok Abigél előtt – ahol, azt hallhatjuk, amit szeretnénk. A közösségi média is hamis megerősítéseket ad, olyan témákat, ismerősöket tár a szemünk elé, amivel, akivel tudja, hogy egyet értünk, tehát olyan jó, kerek, tökéletes körülöttünk a virtuális világ. Egy messziről jött idegennek soroljuk elő gondjainkat, jónak, trénernek, mediátornak, nem annak az embernek, akire tartozik, végső soron Istennek, egy szóval nem őszinte a kommunikációnk,

...háború, aminek nem lesznek hősi halottai, csak áldozatai.

Mikor apja tudomást szerez a szökési kísérletről, úgy dönt, beavatja lányát a felnőtt dolgába, belátja, nem óvhatja örökké, eljött az ideje, hogy Gina felnőtte váljon. Elmondja neki, hogy az országot akarja kiszabadítani „egy olyan háborúból, aminek nem lesznek hősi halottai, csak áldozatai.”

... a rendszerváltás után sem kellett magyarázkodnia

Szabó Magda református nemesi családból származott, az úgynevezett lateiner középosztályból. Életében és írásaiban egyszerre őrizte és haladta meg ezt az értékrendet. Szabó Magda családja azonban nyitott gondolkodású, szabad szellemű volt. A református Debrecen nemcsak a „nyakasságot”, hanem Balta-Dezső püspök liberalizmusát is jelentette a húsz-harminc évesekben. Szabó Magda mindvégig megőrizte



ennek a Debrecennek a protestáns és patrióta szabadelvűségét. Sohasem politizált a szó pártos értelmében, de minden írásából kiérződött ez a biztos világnézeti háttér. Vannak rokonszenves kommunista hősei és ellenszenves konzervatív szereplői, miközben az olvasó mindvégig tudja, hogy az utóbbiak értékrendje közelebb áll az íróhoz.

Szabó Magda az írásai-ban és életében is mentes maradt minden előítéllettől, miközben szigorú erkölcsi ítéleteket fogalmazott meg. Mindig az egyes ember konkrét tetteit ítélte meg, nem a

származását vagy politikai hovatartozását. Egy ideális világban ez így lenne természetes. De igazi íróként azt is tudta, hogy a szeretet sokszor még az erkölcsi ítéletnél is erősebb.

Szabadság, minőség, tisztesség, ezek az erények fontosabbak voltak számára minden politikai programnál.

1945 után ő volt az első magyarországi magyar író, aki műveivel valódi és tartós sikert aratott Nyugat-Európában. A nemzetközi elismert-

ség még inkább függetlenné tette, így alkothatta meg a családja, a protestáns Debrecen és egész nemzetünk történelmét felvillantó, mélyen patrióta szellemiségű műveit. 1985-ben – nőként elsőként – megválasztották a református egyház világi főgondnokának is, pedig szerette „szabálytalan keresztyénnek” vallani magát. Azok közé tartozott, akiknek a rendszerváltás után sem kellett megváltozniuk, magyarázkodniuk, bármit is megtagadniuk a múltjukból. Megmaradt patrióta, keresztyén, szabadelvű írónak, olyannak, amilyen egész életében volt. **Batári Gábor**

Szentek, csodák, fohászok

Vajon minden szent csodát tesz és minden csodatévő szent? Kik is a szentek, illetve közülük kik a csodatévő szentek? A kérdéseket segít megválaszolni egy olyan csoda, ami ismétlődő fohászokon alapszik. Példának vegyük a Lisieux-i Szent Terézhez kapcsolódó legendát...

Szent Teréz rózsái sokakon segítettek

Lisieux-i Szent Teréz 1873-ban született a franciaországi Alençon-ban, majd nagyon fiatalon, 24 évesen, tuberkulózisban hunyt el Lisieux-ban, ahol ma már az ő nevét viseli az ottani bazilika. Szent Teréz sok emberen segített, hiszen bizonyítottan voltak olyanok, akik meggyógyultak, ha hozzá imádkoztak, vagy zarándoklaton vettek részt, ahol megtekintették földi maradványait. Létezik egy legenda, miszerint ha 9-24 napon keresztül elmondod a következő imádságot, akkor egy sárga rózsát fog küldeni hozzád, így értesítve arról, hogy meghalotta a fohászodat, és teljesíti a kívánságodat.

Szentek vagy szentté avatottak

A római katolikus egyházban vannak úgynevezett kanonizált szentek, a protestáns egyházak álláspontja szerint viszont minden Krisztus által megváltott ember Isten tulajdonába került, így szentnek számít, mert a szent szó bibliai meghatározása, Isten számára elkülönített. Ahogy pedig a megváltott ember a Jézus Krisztustól kapott új élete során egyre őszintebben

fejet hajt Isten uralma előtt, azaz egyre teljesebben átadja neki életét, ezt az életre szóló feladatot hívják a megszentelődés útjának. Természetesen a római katolikus egyház is elfogadja a fentebbi meghatározást. Csak, akik nagyon élen jártak a megszentelődésük ösvényén, azokat haláluk

az ismételt imádságok ennek jámbor, áhítatos, de az értelmet, éberséget nem kizáró utánzatai. Egyik legszébb példa erre a Jézus-ima. Célja Isten állandó jelenlétének átélése Jézus nevének ismétlésével. Az imádság gyakorlói abból indulnak ki, hogy az értelem figyelme annál erősebb, minél nyugodtabb a test: meghajolva ülni, az izmokat lazítani, a szív tájé-

A legendás fohász

“Ó, gyermek Jézus kis Teréze, kérlek, szedj egy rózsát számomra a mennyi kertből, és küldd el hozzám a szeretet jeleként.

Ó, gyermek Jézus kis Teréze, kérd meg Istent, áldja meg kegyesen azt, amit ma bizalommal a kezére adok (mondd el a kérésedet).

Szent Teréz, segíts hozzá, hogy úgy higgyek Isten nagyszerű szeretetében, ahogy te, és követhessem az általad mutatott példát, a „kis utat” minden nap. Ámen.”

után hivatalosan egy szentté avatási processzus keretei között mintegy a mennyi szférák legfelsőbb körébe utalja.

A szentté avatás feltételei:
1. vörös vértanúság, - ha valaki életét adja hitéért - ha az nem következhetett be, 2. fehér vértanúság: tanúk által igazolt Istennek teljesen átadott élet és 3. legfőképpen a csodák a megboldogult életében és halála után. Tehát minden szent, azaz szentté avatott személy csodatévő.

Jézus-ima vs. elrélvülés

Az újra és újra elmondott fohászok, pedig a legfelsőbb mennyi körből erednek, ahol az Istent körbe vevő hatalmas égi szellemek, a hatszárnyú szeráfok örök időken át dicsőítik Istent folyamatosan azt ismételve, hogy szent, szent, szent a Seregek Ura. Ezek

kára tekinteni és ismételni a szavakat: „Úr Jézus, könyörülj rajtam”. Közben minden zavaró gondolatot kirekeszteni és Istenre ráhagyatkozni. A cél nem az eksztázis, hanem az értelem szabadsága és az akarat békéje Isten szavának, nevének ígézetében. Ha az ember teljesen átadja magát az állandóan ismételt imatartalomnak az időtlenségben, Isten beszédes csendjében találja magát. A másik útja ezeknek az ismételt fohászoknak az értelem kizárásával más tudat állapotig, az elrélvülésig, az eksztázisig mondogatás. Mantrázás segédeszközök igénybevételével, ez a rituális segédlet a sámánoknál gőzök beszipantása, az indiánoknál az izzasztó kamra, a derviseknél az állandó pörgés.

Batári Gábor

Tavaszi megújulás, méregtelenítés az ájurvéda segítségével



Vitai Katalin

A tél után a tavasz mindig friss energiákat hoz, ez a megújulás, feltöltődés időszaka. Télen a szervezet igényelte a kalóriadúsabb, tartalmasabb étkezéseket, amelynek következtében az emésztés tüze (*agni*) csökkent. A gyengébb emésztés nehezebben tudja feldolgozni az olyan bekerült táplálékokat, amelyek nem tiszta minőségűek (pl. konzervek, állott ételek, stb.), így sokkal több méreganyag (*ama*) halmozódik fel a szervezetben.

Az *ama* a helytelen életmód és helytelen táplálkozás következtében a testben lerakódott méreganyagok összefoglaló neve az ájurvédában, amelyek elzárják a test energiacsatornáit és számos problémához, betegséghez vezetnek.

Tavasszal a tél folyamán lerakódott felesleges kilóktól és salakanyagoktól megpróbál a szervezetünk megszabadulni, beindul a tisztulás. Ez az időszak kiválóan alkalmas arra, hogy támogassuk a szervezet megújító folyamatait és meg-

szabadítsuk szervezetünket a méreganyagoktól.

Egy egyszerű, 10 napos ájurvédikus otthoni méregtelenítéssel könnyedén és természetes módon meg tudunk szabadulni a salakanyagoktól. A lehető legjobb eredmény eléréséért változtatnunk kell néhány szokásunkon.

Kerüljük el a további méreganyag felhalmozódást!

Első lépésként kerüljük el azokat a szokásokat, amelyek méreganyagot („*ama*”-t) termelnek:

- Túlevés vagy olyan étkezés, amikor az előzőleg bevitt ételt még nem emésztették meg.
- Nem friss, génmanipulált, feldolgozott ételek, tartósított élelmiszerek, konzervek, gyorsfagyasztott ételek, maradék ételek újramelegítve, vegyszeres (nem bio) élelmiszerek fogyasztása.

- Túl hideg ételek és italok fogyasztása.
- Nehéz, zsíros, cukros ételek és a túlzásba vitt húsfogyasztás.
- Rendszertelen étkezés.
- Túl gyors, kapkodó étkezés.
- Olyan étkezés, amikor nem az étkezésre figyelünk (pl. olvasás közben).
- Késő esti étkezés.
- Dohányzás és alkoholfogyasztás.
- Mozgásszegény életmód.

Méreganyagok kioldása

Jól támogatja a méregtelenítést, ha reggelként egy pohár meleg citromos vízzel indítjuk a napot.

A legjobb a lerakódott *ama* felszámolására a meleg víz. Forraljunk fel reggel tiszta minőségű vizet (pl. forrásvíz) kb. 10-15 percig - tehetünk bele gyömbért is- és öntsük termoszba. A vizet melegen kortyolgassuk - a nap során lehetőleg fél óránként egy kis korty.

Ébredés után tisztítsuk le a



nyelvünket minden reggel az éjszaka folyamán felhalmozódott lepedéktől.

Pörgessük fel emésztésünket!

Ahhoz, hogy az emésztésünk erejét növeljük, fogyasszunk könnyű ételeket. A méregtelenítés alatt kerüljük el a zsíros, savanyú, olajban sült ételeket, tejtermékeket, húst, nyers gabonákat, édességeket, nassolást. Az étkezés legyen mindig friss, könnyű és tápláló.

Mit fogyasszunk?

Jóteknilyenkor a basmati rizs, párolt zöldségek, saláta, mungóbab, zöldségleves, ghí, friss párolt gyümölcsök, levesek. Segítsük az emésztésünket fűszerekkel: gyömbér, kurkuma, koriander, római kömény, édeskömény, hoszszúbors, fekete bors.

Ha tehetjük, a reggeli hagyjuk ki vagy csak valami könnyű ételt fogyasszunk!

Az ebéd legyen ízletes, friss, meleg étel és ne túl nagy mennyiség.

A vacsorát, ha tudjuk, hagyjuk ki, ha nem, akkor nagyon könnyű étkezés legyen pl.: zöldségleves, rizsleves.

Étkezési szabályok

- Mindig nyugodtan, nyugodt körülmények között együnk.
- Rendszeres időközönként együnk, és délben legyen a főétkezés.
- Annyit együnk, amennyi jólesik, táplálkozzunk mértékletesen (legfeljebb háromnegyedig töltsük meg a gyomrunkat).
- Étkezés közben ne beszéljünk, csak az étkezésre koncentráljunk, rágjunk alaposan.

- Csak akkor együnk, ha már az előző ételt megemésztettük (3-6 óra).
- Étkezés után maradjunk kicsit még nyugodtan ülve.
- Étkezéshez csak kevés meleg folyadékot fagyaszszunk.

Szánjunk időt a pihenésre!

A méregtelenítéshez több alváásra van szükségünk. Hagyjunk időt a pihenésre, napközben is tartsunk szüneteket - menjünk ki sétálni a friss levegőre. Ne éjszaka zunk, feküdjünk le időben este 22:00 óráig, és lehetőleg



06:00 óra előtt keljünk fel.

A testünk számára a pihenés leginkább alvás, relaxáció és meditáció közben tud sejt szinten megvalósulni. Rendszeresen meditáljunk és relaxáljunk!

Végezzünk könnyed testmozgást és önmasszázszt!

Naponta mozogjunk, sétáljunk, menjünk friss levegőre. A méregtelenítési időszakban nagyon jóteknő, ha jógázunk és olyan jógagyakorlatokat (ásana) végzünk, amelyek segítik az emésztő tűz felélesztését

sét és a méreganyagok eltávolítását – pavanamuktásana, sasankásana, kandarásana, dhanurásana, salabásana, trikonásana és a gerinccsavaró gyakorlatok.

Segít a méreganyagok fellazításában, ha minden reggel zuhanyozás előtt ájurvédikus önmasszázszt végzünk.

A méregtelenítés utáni időszak

A méregtelenítés eredményeképpen energikusabbak, könnyedebbek leszünk, javul az emésztésünk, jobb lesz a közérzetünk és esetleg meg-

szabadulunk néhány felesleges kilótól is.

A méregtelenítés után próbáljunk az étkezési szokásokból minél többet hosszútávon is fenntartani. Fokozatosan térjünk vissza a nehezebb étkezésekhez, hogy ne terheljük túl a megtisztított szervezetünket.

Mozogjunk, jógázunk, meditáljunk, relaxáljunk rendszeresen.

Vitai Katalin
MJSZE által minősített
jógaoktató
www.eljharmoniaban.hu

A SZALVESZTROLOK – VÉDŐPAJZS A RÁK ELLEN?

A legújabb kutatási eredmények azt mutatják, napjaink étrendjéből sok esetben hiányoznak azok a szervezünk számára nélkülözhetetlen tápanyagok, amelyek korábban egészségünket védték. A kutatók arra kerestek választ, hogy mik azok az összetevők, amelyek a 100 évvel ezelőtti ételekben még megvoltak és napjainkban már csak töredékük van jelen.

Megfigyelték, hogy a vegyszermentesen termesztett zöldségek és gyümölcsök az őket érő külső fenyegetésekkel szemben növényi ellenanyagot termelnek (pl. gomba-, vírus- vagy baktériumfertőzések, az UV-fény vagy a különböző rovarok elleni védekezésért). Ezeket elnevezték szalvesztroloknak, amelyek gyakorlatilag a növények immunrendszerét képezik (fitoalexinek).

Összefüggést kerestek a korábbi alacsonyabb számú rákos megbetegedés és a szalvesztrolokban gazdag étrend között és meglepő eredményre jutottak: a szalvesztrolok képesek pusztítani az emberi szervezetben nap mint nap keletkező rákos sejteket. De hogyan?

Dan Burke professzor és kutatócsapata közel egy évtizeddel ezelőtt felfedezte, hogy a rákos sejtekben megtalálható egy enzim, amely az egészséges sejtekben gyakorlatilag nincs jelen. Ez egy úgynevezett citokrom enzim, a CYP1B1 nevet kapta. Gerry Potter professzorral karöltve in vitro kísérletek sorozatával bizonyították, hogy a rákos sejtekben található enzim, ha szalvesztrol tartalmú tápanyaggal kölcsönhatásba lép, mérgeanyagot termel, amely a sejt elhalásához vezet. Rendkívül fontos felfedezés ez, amely további kutatások alapján lehetőséget kínál az emberi szervezetben lévő rákos sejtek célzott elpusztításához, úgy, hogy eközben az egészséges sejtek épek maradnak.

Ennek a jelentős felfedezésnek a történetét és tudományos hátterét írja meg Brian A. Schaefer nagyon olvasmányos könyvében, melynek címe: A szalvesztrolok – a természet védekezése a rák ellen. A könyv szalvesztrolokban gazdag ételrecepteket is tartalmaz, kapható a Lipovit Webáruházban: www.lipovit.eu Ára 3.800 Ft. Salvestrol Xtra kapszula: 24.800 Ft. Információ: 06-30-954-0331 ☒



Tavas van! Gyönyörű!

Tavasszal már nincs annyi energiára szükségünk, mint télen, szervezetünk könnyebb ételekre vágyik. Nem csupán a fehérje és zsírbevitelüket érdemes csökkenteni, de ideális tavaszi méregtelenítést tartani, hogy megszabaduljunk a téli hónapok alatt felhalmozódott salakanyagoktól és mérgektől. Ezt a szervezetünk önmagától is végzi, ennek eredménye a tavaszi fáradtság. Ezt a folyamatot elősegíthetjük és felgyorsíthatjuk az egészséges étrend betartásával. Tavasszal testünk szinte szomjazik a hiányzó tápanyagokra, amiket a természet szerencsére tálcán kínál: a nyers zöldségek és gyümölcsök segítségével a télen meggyengült immunrendszerünket is felerősíthetjük. Tegyük szó szerint színessé az étrendünket, legyen a tányérunkon minél több piros, sárga és zöld tavaszi növény!

Medvehagymás körözött

Hozzávalók (4 adag):

- 1 csokor medvehagyma (lehet több és kevesebb is)
- 0,5 kg tehéntúró (félzsíros)
- 175 g tejföl (csökkentett zsírtartalmú)
- 4 szál kapor (friss)
- só, ízlés szerint
- bors, ízlés szerint
- koriander, ízlés szerint (egész)
- római kömény, ízlés szerint (egész)
- mustármag, ízlés szerint
- 1 gerezd fokhagyma

Elkészítés:

A túró keverőtálban villával összetörjük. Sózzuk, borsozzuk (őrölt fekete és durvára őrölt színes borssal). Fűszermozsárban 3-4 csipet római köményt, 1 csipet koriandert és 1 csipet mustár-

magot alaposan porrá zúzunk - ez kerül még a túróba ízlés szerint, mert általában nem kell bele az egész mennyiség.



A lényeg, hogy ne vegye el a medvehagyma ízét, hanem kiemlje azt. Ekkor jöhet a fokhagyma - ebből sem kell túl sok, éppen hogy csak az íz hatás miatt, hangsúlyozza a medvehagymát. Mindent alaposan összekeverünk, közben kóstoljuk meg a megfelelő fűszerezés érdekében. A

medvehagymát felaprítjuk, a leveleket egybefogva, meghajtogatva előbb vékony csíkokra vágjuk, majd néhány mozdulattal keresztirányban is átdolgozzuk, és mehet a tálkába. A kaporot hasonlóan elnagyoltan felvágjuk, beleszórjuk, és alaposan összekeverjük. Ezután jöhet a tejföl, a kívánt krémességhez szükséges mennyiségben. Azonnal fogyasztható, de pár óra hűtés után még finomabb.

A medvehagyma egészségre gyakorolt hatása:

A medvehagyma valódi egészségbomba. Tavaszi méregtelenítéshez ideális, mert tisztítja a gyomrot, a veséket és a vért, gátolja a rögződést. A vérnyomást és a koleszterinszintet is csökken-

ti. Nagyvárosi embereknek ólommentesítő hatása miatt is ajánlott. Íze és illata a fokhagymáéra emlékeztet, vírus- és baktériumölő hatása viszont jóval nagyobb, hatóanyagai tizenkétszer erősebbek a fokhagymáénál. Köhögésre, gyomorproblémákra gyakran ajánlják, bélférgesség

esetén is nagyon hatásos. A megnövekedett vérzeshajlam miatt nem szabad medvehagymát enni műtétek előtt, és csak orvosi felügyelet mellett megengedett a fogyasztása véralvadást gátló, nem-szteroid gyulladáscsökkentőt szedő betegek számára.

Könnyű spárgaleves

Hozzávalók (6 személyre):

- 2 csomag (1 kg) zöld spárga
- 1 teáskanál nyírfacukor
- 1,5 liter víz vagy csirkehúsleves
- 2 dl sovány tejföl vagy zabtejszín
- 1 tojás sárgája
- 1 evőkanál barna rizsliszt
- 1 nagy csokor finomra vágott friss petrezselyem
- só, ízlés szerint

Elkészítés:

Miután a spárgát megmostuk, hajlítsuk meg a szárait, míg el nem törnek. Az így kapott két szárrész közül a



spárga feje felé eső, hosszabik részét fogjuk felhasználni. Vágjuk 3 cm-es darabokra, és a fejrészt egyelőre tegyük félre. A spárga szárának vége túlságosan fás, így fogyasztásra nem alkalmas, viszont az

íze miatt érdemes belefőzni az alap lébe. Tehát sós, cukros vízben vagy a csirkehúslevesben először főzzük meg a szárvegeket, majd 15 perc után vegyük ki, és tegyük a levesbe a többi spárgadarabot, kivéve a fejeket. Kb. 10 perc főzés után adjuk hozzá ezeket is, és főzzük további 3 percig. A tejfölt vagy a zabtejszint jól keverjük ki a tojássárgájával és a rizsliszttel, és adjunk hozzá a forró levesből is. Ezután folyamatos keverés mellett öntsük a leveshez. Végül szórjuk meg petrezselyemmel, forraljuk 1-2 percig, és tálaljuk.

A spárga egészségre gyakorolt hatása:

A spárgát főként értékes és magas tápanyagtartalma miatt kedvelik, nagyon gazdag K, C, A, E, B vitaminokban és folsavban, valamint biztosítja a szervezet számára a szükséges fehérjét, mangánt, foszfort és rostot. Ezen kívül még számos más nyomelem és ásványi anyag is megtalálható benne, többek között mag-

nézium, cink és vas. A spárga hatékony vízajtó, jól alkalmazható húgyúti fertőzések és felfázás esetén, valamint tisztítja a vesét, kiváló a vesekövek feloldásában is. A spárgában található folsav védi a

szívet és az érrendszert. A réz semlegesíti a szervezetben zajló káros oxidációs folyamatokat, így lecsökkenti a különböző daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. A folsav hiánya az egyik leggyakoribb vitaminhiány, általános rossz közérzetet, fáradékony-ságot és koncentrációképeség hiányát is okozhatja.

Fűszeres rizzsel töltött paradicsom

Hozzávalók (4 főre):

- 1 evőkanál vaj
- 200 g basmati vagy barna rizs
- 8 db paradicsom
- 1 marék friss zöldfűszer (menta, petrezselyem, lestyán, kakukkfű)
- só, ízlés szerint
- frissen őrölt bors, ízlés szerint
- 1 mokkáskanál koriander

Elkészítés:

A vajat egy edénybe megolvasztjuk, a rizst üvegesre pároljuk. Körülbelül kétszeres mennyiségű sózott vízzel felforraljuk, és kis fokozaton 15 percig pároljuk. Ezután további 10 percig fedő alatt pihentetjük. A sütőt 180 fokra előmelegítjük. A zöldfűszereket összevágjuk, és a rizshez keverjük. Sóval, borssal, korianderrel ízesítjük. A megmosott paradicsomok tetejét levágjuk, egy teáskanállal óvatosan kivájjuk. A fűszeres rizzsel megtöltjük, és visszatesszük a tetejét. Egy tűzálló edényben 15-20 percig sütjük. A rizst ízlés szerint dúsíthatjuk néhány szem mazsolával, és joghurt öntettel is gazdagíthatjuk.

A paradicsom egészségre gyakorolt hatása:

Kiemelkedően magas a C-vitamin benne, de jelentős az A-, B1-, B2- és E-vitamin tartalma, gazdag karotin-

- 2 tojás
- 2 dl tejszín
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 5 dkg vaj



ban is. Magas a kálium, foszfor és szilícium tartalma is. Védi a májat, jó hatással van a mellékvese működésére és csökkenti a prosztaták kialakulását. Serkenti az immunrendszer működését. A legnagyobb mennyiségben a paradicsomban található meg a likopin vegyület, ami antioxidáns hatású daganatellenes anyag, hő hatására nem károsodik. Az A-, C-, és E-vitamin tartalma megvédi sejteinket a káros szabadgyököktől. Bőrproblémákra, napégésre, sebgyógyulásra a paradicsom A- vitaminja hoz gyógyulást, így nem csak belsőleg, de külsőleg is védelmet nyújt.

Spenótos tavaszi rakott krumpli

Hozzávalók:

- 1/2 kg spenót
- 40-50 dkg krumpli
- 10 dkg reszelt sajt

- szerezendió (elhagyható)
- só, ízlés szerint
- bors, ízlés szerint

Elkészítés:

A hagymákat apróra vágjuk, és pici olajon megdinszteljük. Ezután hozzáadjuk az alaposan megmosott, lecsöpögtetett, feldarabolt spenótot, majd megpároljuk. Ha



már nagyjából puha, beletesszük a tejszín kétharmadát, sózzuk, borsozzuk. Kevés szerezendiót is adhatunk hozzá. A 2 tojást keményre főzzük,

a krumplit alaposan megmossuk, és a héjával együtt megfőzzük. Ha készen van, lehántjuk a héját, és felszeleteljük. Egy jénait – amiben kényelmesen elfér minden hozzávaló – kivajazunk, és beleteszünk egy sor krumplit. Ízlés szerint sózhatjuk, majd rátesszük a spenótot. Erre jön egy réteg felvágott tojás, majd végül a maradék spenót. Ha mindez kész, beleöntjük a maradék tejszint, és megszórjuk reszelt sajttal. 180-200 fokos sütőben érdemes sütni nagyjából 30-35 percet (sütőtől függően).

A spenót egészségre gyakorolt hatása:

A spenót kitűnő forrása a következő anyagoknak: K-, A- C-, B2-, B6-, E-vitamin, mangán-, folsav, magnézium, vas, kalcium-, kálium-, élelmi rostok, réz, növényi fehérjék, foszfor, cink. Ezen kívül ismert forrása az omega-3 zsírsavaknak, niacinnak, és szelénnek. Hatékonyan segíti a csontritkulás, vastagbélrák, ízületi gyulladások megelőzését, magas oxalát- és nitrát tartalma miatt azonban nem szabad túl sűrűn fogyasztani. Kutatások szerint a spenót levelében 13 különböző flavonoid található, amelyek jól kiegészítik az antioxidánsok és más daganatellenes hatóanyagok egészségmegőrző szerepét azáltal, hogy csökkentik a sejtek oxidatív károsodását. Több kísérletben alkalmaztak spenótkivonatokat különböző daganatos sejtek kezelésére és bebizonyították, hogy a spenót kivonatai lassítják a gyomorrák sejtek sejtosztódását. A 80-as években New England-ban a mellrák és a spenótfogyasztás közötti össz-

szefüggést keresték, a rendszeresen spenótot fogyasztó nők között kimutathatóan alacsonyabb volt a mellrák előfordulásának aránya.

Mediterrán saláta

Hozzávalók (4 személyre):

- 6 ek. olívaolaj
- 40 dkg cukkini (zsenge)
- 3 ek. kapribogyó
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 ek. vörösborecet
- 2 dkg mentalevél
- 25 dkg mozzarella (zsírszegény)
- 30 dkg érett paradicsom
- 5 dkg rukkola vagy egyéb salátalevél

Elkészítés:

A cukkinit hosszában kettévágjuk, és 2 ek. olívaolajban átsütjük, majd papírtörölközőn lecsurgatjuk. A serpenyőt kitoröljük és visszatesszük a tűzhelyre. Hozzáadjuk a maradék olívaolajat, a csíkokra vágott fokhagymát és a lecsurgatott



kapribogyókat. Kb. 1 percig átsütjük, vigyázva arra, hogy a fokhagyma ne égjen meg, különben keserű lesz a saft. Lehúzzuk a tűzheletről, hozzáadjuk a vörösborecetet, 10

db mentalevelet és 2 teáskanálnál vizet. Sózzuk, borsozzuk. A mozzarellát lecsurgatjuk, áttöröljük, majd az ujjunkkal szétszaggatjuk. A paradicsomokat félbe vagy gerezdekre vágjuk. 4 tányéron elrendezzük a salátaleveleket, mentaleveleket, mozzarella darabokat, paradicsom gerezdeket és a cukkinit. Meglocsoljuk a kapribogyós öntettel, és tálaljuk. A cukkinit grillezhetjük is, ebben az esetben nem szükséges az első 2 ek. olaj.

Kapribogyó egészségre gyakorolt hatása:

Ósidők óta ismerik és fogyasztják, már a Bibliában is olvashatunk róla, szélhajtóként és afrodisziakumként használták. Frissen az igazi, de ecetes sós lében eltelve is nagyon sokat megőriz tápanyagkészletéből. Sok benne a mangán, vas, kalcium, magnézium, B2-, K-, C-vitamin. A kapribogyó egy bizonyos kénalapú vegyületet tartalmaz, így **nagyban hozzájárul ahhoz, hogy megakadályozza a rákos betegségek kialakulását.** Ajánlott azoknak is, akik vérnyomás problémával vagy vérszegénységgel küzdenek.

lyozza a rákos betegségek kialakulását. Ajánlott azoknak is, akik vérnyomás problémával vagy vérszegénységgel küzdenek.

Eperes túrókrém

Hozzávalók:

- 25 dkg túró
- 2-3 dl natúr joghurt
- 15-20 dkg eper
- stevia/méz /nyírfacukor
- vanília
- mentalevél a díszítéshez

Elkészítés:

Az eperből tegyünk félre pár egészet díszítés gyanánt. A maradék eper egyik felét vágjuk fel apró darabokra, a másik felét pedig pürésítsük. Keverjük el a túrókat a joghurttal és édesítsük ízlés szerint steviával, mézzel, nyírfacukorral vagy más természetes édesítőszerrel. Ha szeretjük, mehet bele egy kis vanília is. A felvágott epret szórjuk poharakba, szedjük rá a túrókrémet, majd öntsük rá az eperpürét. Díszítsük az eperes túrókrém tetejét a félretett eperrel és mentával. Ízlés szerint csorgathatunk a krémtúró tetejére egy kis mézet, majd fogyasszuk jó étvágygal.

Az eper egészségre gyakorolt hatása:

Az eper képes csökkenteni egyes ráktípusok (mell-, méhnyak-, vastagbél- és nyelőcsőrák) kialakulási kockázatát, mivel hatékony antioxidánsok és gyulladáscsökkentő fitonutriensek egész tárházát vonultatja fel. A fitonutriensek pozitív hatást gyakorolnak az emberi szervezetre, megkötik a szervezetben keletkező szabad gyököket. Egyes ráktípusok kialakulási kockázatának csökkenése összefüggésben van azzal, hogy a fitonutriensek képesek egyes antioxidáns enzimek aktivitásának stimulálására, illetve



egyes gyulladáskeltő enzimek aktivitásának csökkentésére. A rákellenes hatású ellágsav képes a glükózon keresztül a rákos sejtekhez kapcsolódni, majd a kapcsolódás után azokat elpusztítani. Magas az A-, B1-, B2-, C-, E-vitamin tartalma. Csökkenti a koleszterin szintet és a magas vérnyomást, megelőzi a trombózist és a vérerek beszűkülését, ezáltal a szívinfarktust is.

Pitypangkóktél tavaszra hangolódva

Hozzávalók:

- 1 közepes, érett avokádó
- 1-2 érett banán
- fél liter víz
- 1 marék tyúkhúr
- 1 marék pitypanglevél
- 1 kisebb citrom vagy lime
- néhány citromfűlevél a díszítéshez

Elkészítés:

Hámozzuk meg a banánt és az avokádót. Ez utóbbiból vegyük ki a magot. A citromot vagy lime-ot hámozzuk meg, daraboljuk fel a gyümölcsöket, majd a megmosott tyúk-

húrral, a pitypanglevéllel és a többi hozzávalóval együtt turmixoljuk le azokat. Töltsük



a finom itókát pohárba, díszítsük citromfűlevéllel, és már fogyaszthatjuk is.

Banán egészségre gyakorolt hatása:

A banán káliumban és magnéziumban gazdag, ez jótékony hatással van a vérnyomásra és a szívre. Káliumtartalma védi a csontokat. Stimulálja a sejtburjánzást,

ezáltal megvastagítja a gyomor nyálkahártyáját és megvédi a gyomorsavtól. Gazdag a pektin nevű, vízben oldódó rostban, ezáltal jótékony hatással van az emésztésre. Fruktooligoszacharidot tartalmaz, amely probiotikumként a jótékony baktériumokat szaporítja, a káros baktériumoktól pedig megvédi. Kiváló antioxidáns forrás, védelmet nyújt a krónikus fertőzésekkel szemben. Nyugtató hatású. Triptofán nevű összetevőjének köszönhetően javítja a kedélyállapotot. Cukortartalma normalizálja a vércukorszintet.

A banán egy különleges fehérjét tartalmaz, ami segíthet megelőzni az onkológiai eredetű betegségeket. Az érett vagy foltos gyümölcsök ebből a fehérjéből többet tartalmaznak.

Molnár Éva

(képek forrása: pixabay.com, tasty.hu, nosalty.hu)

**„A nevetést nem lehet elutasítani.
Ha jön, lehuppan a kedvenc fotelodba, és
addig marad ott, ameddig akar.” (Stephen King)**

Hashajtó

- Hogyan? – néz ijedten az orvos a betegre.
- Ön egyszerre vette be a hashajtót, amit két hétre rendeltem? És hányszor volt széklete?
- Csak kétszer! – mondja a beteg. – Egyszer hajnali öttől délig, és egyszer délután fél kettőtől éjfélig.

Egy kicsit sok

- Egy darabig még kímélnie kell magát – magyarázza az orvos egy kórházból távozó betegnek.
- Este korai fekvés, semmi alkohol és napi három cigaretta. Többet sajnos nem engedélyezhetek.
Két hét múlva a beteg megjelenik kontrollra.
- Remekül ment minden – dicsekszik. – Csak az a napi három cigaretta sok egy kicsit, mert eddig soha nem dohányoztam.

Kétszer

- Halló! Kovács doktor úr rendelője?
- Igen, kérem, itt doktor Kovács.
- Kérem, azonnal jöjjön az Alma utca 7-be, mert a feleségemnek súlyos vakbélgyulladás van!
- Ne vicceljen, Takács úr, a maga feleségének tavaly kivettük a vakbélét!
- Arról még nem hallott a doktor úr, hogy valaki kétszer nősült?

Egyszer csak sikerül

- Doktor úr, mik az esélyeim?
- Egyszerű rutinműtétről van szó. Már nyolcvanketteszer csinálom.
- No, akkor nyugodt vagyok.
- Lehet is. Elvégre egyszer már sikerülnie kell.

Bátorság

Egy férfi annyira retteg a fogorvostól, hogy az, megnyugtatósul tölt neki egy pohár whiskyt, aztán a biztonság kedvéért még egyet.
- Visszatért a bátorsága? – kérdezte páciensét.
- Igen. És szeretném, látni, hogy ki mer hozzáúlni a fájós fogamhoz!

Nincs semmi baj

- Aggodalomra semmi ok – mondja az orvos a betegnek. – Ezzel a bajjal élélhet akár hetvenéves korig is.
- Hiszen én már hetvenegy éves vagyok!
- Na, mit mondtam?

Leszállóhely

- Doktor úr, tudna segíteni? A férjem repülő csészealjnak képzelet magát!
- Küldje el hozzám, majd megvizsgálom!
- Jó, de hol tud itt leszállni?

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

Felelős szerkesztők, szerzők: Batári Gábor, Molnár Éva, Turi Emese, Vajda Márta és vendégszerzők

Kiadja: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

Cím: 1093 Budapest, Mátyás u. 18. | Telefon: +36/1-217-0404

Email: eletigenlok.magazin@rakellen.hu | rakellen@rakellen.hu

Web: eletigenlok.hu | rakellen.hu | [facebook.com/rakellen.alapitvany](https://www.facebook.com/rakellen.alapitvany)

ISSN: 2559-9739

Az Életigenlők rákellenes életmagazin megjelenését és a szűrőkamionos rendezvényt támogatták:



CUP
A-J

Nőknek, nőkért, minden élethelyzetben!

Kismama, divat, sport fehérneműk, fürdőruhák.

Teljeskörű ellátás mellműtét után.

ANITA FEHÉRNEMŰ REFERENCIA ÜZLET

1123 Budapest, Kék Golyó u. 22. Tel.: +36 1 225 1695, +36 20 293 8950

Nyitva tartás: H-Sz: 9-17, Cs: 9-18, P: 9-16, Szo: 9-13

www.anitafehernemu.hu



Jótékonysági koncert a leukémiás gyermekek gyógyulásáért

A 25 éves Béres Alapítvány a koncert teljes bevételét
a Magyar Gyermekekongológiai Hálózat részére adományozza.

Közreműködik Vigh Andrea hárfaművész, Balázs János zongoraművész
és a Budafoki Dohnányi Zenekar. Vezényel Hollerung Gábor.

Program

Csajkovszkij: b-moll zongoraverseny

Debussy: Két tánc

Kodály: Galántai táncok

2018. május 10., csütörtök, 19.30

Zeneakadémia

 **BÉRES**
ALAPÍTVÁNY

Segítsen Ön is!

Jegyek a Zeneakadémián, a www.jegy.hu oldalon és az ismert jegyirodákban kaphatók.
További információ: www.beres.hu