

# ÉLETIGENLŐK

CÍMLAPIINTERJÚ



## VONZÓVÁ TEHETŐ-E A RÁKELLENES ÉLETMÓD?

Interjú Prof. Dr. Kásler Miklós  
emberi erőforrás miniszterrel

MEGGYÓGYULTAM



## A MELLRÁK ELLEN IS NYERTEM!

Interjú Tóth Tímea  
kézilabdázóval

MEDICINA-HOLISZTIKA



## LELKI TÁPLÁLÉKUNK HANGTÁLAKBÓL

Barabánsné Szécsi Emese írása



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES  
ÉLETMÓDMAGAZIN

2022. TAVASZ

DÍJMENTES

ÉLETIGENLOK.HU

## MINDENKIT EL KELL ÉRNI A RÁKELLENES HÁLÓVAL

Interjú Dr. Orsós Zsuzsanna rákkutatóval

## LÉPJÜNK KI A KOMFORTZÓNÁBÓL!

Interjú Halász Alexandra feng-shui szakértővel

## METOO ISMERŐS? TUDOD-E HOGYAN SEGÍTHETSZ?

körinterjú pszichológussal, traumatérkép  
specialistával, segítő szakemberrel

# KÖNNYEK HELYETT... SZŰRÉSEK!

11 HELYSZÍNEEN BŐR- ÉS SZÁJÜREGI RÁKSZŰRÉS  
SZAKORVOSOKKAL, ÉLETMÓD-TANÁCSADÓKKAL



2022.  
tavasz

10<sup>00</sup>  
16<sup>00</sup>

**ÁPRILIS 8.** Rákellenes Konferencia EMMI Báthory u 10. (8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>)

**ÁPRILIS 9.** KIMBA területén, Budapest, Csepel Hollandi u. 8.

**ÁPRILIS 23.** Tóth Ilona Eü Sz. Budapest XXI., Csepel, Görgey Artúr tér 8.

**ÁPRILIS 30.** Bénye, Dolina tér

**MÁJUS 7.** Sport- és Egészségnap, Budapest XIV., Zugló, Mogyoródi úti sportpálya

**MÁJUS 14.** Mátra Művelődési Központ, Gyöngyös, Barátok tere 3.

**MÁJUS 14.** Városi Egészség- és Sportnap Pécs, Kossuth L. tér

**MÁJUS 21.** Budapest, XII. kerület, Királyhágó u. 2. Energy-Life Női Mozgássúdió

**MÁJUS 21.** Budapest, Kispest, Templom tér

**MÁJUS 28.** Révfülöp, Hunyadi utca

**JÚNIUS 16.** Budapest VI., WESTEND főbejárat

## MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK!

BÉRES CSEPP, ÉLETIGENLŐK MAGAZIN, „INBODY” ÁLTALÁNOS  
ÁLLAPOTFELMÉRÉS – BMI, ZSIGERIZSÍR, TESTTÖMEGINDEX MÉRÉSEK  
DIETETIKAI- ÉS RÁKMEGELŐZŐ TANÁCSADÁS, FRISSÍTŐ

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

Együttműködő partner: Nemzeti Népegészségügyi Központ

Könnnyek helyett tarts velünk 1%-oddal! Adószámunk: 19009557-2-43



**A RÁK ELLEN,  
AZ EMBERÉRT,  
A HOLNAPÉRT!**  
Társadalmi Alapítvány

## A tulipános tavaszunk újra itt van

Ma reggel, amikor befejezem a tavaszra és az Életigenlők magazinban olvasható interjúkra, írásokra, értékes cikkekre hangoló soraimat egy tulipáncsokrot rendezetek épp a vázában. Március 20., 21. mindkét nap a tavaszkezdethez, a tavaszi napéjegyenlőséghez köthető. És miközben írtam, eltöprengetem, hogy az utóbbi három évben milyen sokszor írta felül hangulatunkat egy-egy közeli-távoli esemény.

A most zajló háborús veszélyhelyzet mindannyiunkat érint, imáinkban a tragédiában szenvedőkért mondunk fohászt. És a legtermészetesebb módon segítséggel fordulunk minden bajba jutott ember felé. Tesszük ezt ott és akkor, amikor elér hozzánk egy-egy adományozási, segítségnyújtási felhívás.

**Az imáinkban mindannyian benne vagyunk**, akik a békés körülményeket szeretnénk magunk körül tudni. Békében és egészségben élni a legnagyobb kincs. Ha béke van és egészségünk van, akkor tudunk dolgozni, alkotni, kiteljesedni, segítséget nyújtani rászorulóknak és örülni kisebb-nagyobb eredményeknek, amiket elérünk.

A földi élet a polarítások világa. Azonban a mindannyiunkban meglévő „egyenlegesség” a garancia arra, hogy időközönként megállunk és a gondolatainkat, szavainkat, viselkedésünket, tetteinket az ellentétpárjai oldaláról szemléljük. Ahogyan a boldogtalanság, az örömtelenség, pont ugyanúgy adódnak össze az örömteliségek, a boldogulás és azon belül a boldogság megélésének pillanatai. Döntés kérdése melyiket vesszük észre. Sok múltban és jelenben köztünk élő író, filozófus, pszichológus, lelkes, motivációs szakember, közgazdász hasonló válaszokat ad: minden szemléletmód kérdése, a változtatáshoz akarat és bátorság is kell. Egyéni érzéseink, céljaink össztársadalmi szinten összeadódnak.

**A rák ellen... Alapítvány háza táján sok olyan teendő volt ezekben a nehezebb években, hónapokban, amiknek szervezésében nem állhattunk meg.** Az április 8-án kezdődő 11 helyszínes tavaszi szűrő-programunk szervezése, és a „Tegyük

szerethetővé a rákellenes életmódot!” címmel rendezett konferenciánk minden szakmai tudásunkat igényelte, teljes szakmai partnerkörünket mozgósította. Kiváló együttműködések jöttek létre, számos régi-új támogatót tudhatunk magunk emellett.

## Kedves Olvasó!

**Vissza-visszatérő kérdés** motoszkál bennem: ha kopogtat a boldogság, észre vesszük-e, be merjük-e engedni? És ennek a fordítottját is fontos megvizsgálni: el tudjuk-e engedni azokat a rossz beidegződéseket, megszokásainkhoz való görcsös ragaszkodásainkat, amik meggátolnak abban, hogy azt a bizonyos bennünk, körülöttünk repkedő boldogságmadarat észrevegyük...

**Miért van az**, hogy sok generáción átörököltve azon kapjuk magunkat, hogy ha közelít valami szép, valami bőség, valami vidám, valami nagyon boldog, akkor már is hatalmába kerít a félelem, hogy mikor fogjuk elveszíteni? A veszteség pedig legtöbbször úgy ér bennünket, hogy azt érezzük nem tehetünk ellene semmit, hiszen nem marasztalhattuk a jót örökre...

**Te, kedves Olvasó** melyik táborba tartozol? Azok közé, akik megrekedtek a fájdalomban, és így a félelem uralja és árnyékolja a boldog pillanataikat is, vagy azok közé, akik a veszteséggel számolni tudnak, de látják, hogy tapasztalásaik, túléléseik által többek lesznek, tanulnak a hibákból, fájdalomakból és pozitív lelkülettel néznek az új nap elé. Csak a jelenben tudunk tenni, dönteni, és élni!

A dolgaink legnagyobb részében, a hétköznapjainkban kizárólag rajtunk múlik, hogy hogyan tud kiteljesedni a jó és a rossz az életünkben!

**Higgyünk abban, hogy az egészség, a boldogság jár nekünk!** És ami nagyon fontos tegyünk is magunkkal és embertársainkkal úgy, ahogy szeretnénk, hogy velünk is tegyenek mások!

**Mindenkinek szép tavaszt, békét, egészséget kívánok, szeretettel**

Vajda Márta  
főszerkesztő





*Kormányprogram a Nemzeti Rákellenes Program*

# Vonzóvá tehető-e a rákellenes életmód?

*Interjú Prof. Dr. Kásler Miklós emberi erőforrás miniszterrel*

---

Az, hogy a betegségeket a legjobb, leghatékonyabb megelőzni, az már szinte mindenki számára egyértelmű, elméletben. A daganatos betegségek megelőzésére hatványozottan igaz ez, ezért elkészült a Nemzeti Rákellenes Program, amely része a Nemzeti Egészségügyi Stratégiának. Szívügyeként tekint a program létrehozására Prof. Dr. Kásler Miklós miniszter, aki fővédnöki interjút adott az Életigenlők magazinnak.

---

*Miniszter úr, ezúton is megköszönöm Önnek, hogy elfogadta a 2022. április 8-án megrendezésre kerülő „Tegyük szerezhetővé a rákellenes életmódot! c. konferencia fővédnöki tisztét és öröm számomra, hogy a konferencia kapcsán beszélgethetünk a Nemzeti Rákellenes Program célkitűzéseiről, együttműködéseiről, időbeli megvalósulásairól.*

***Ön, személy szerint a program megvalósulásáért elkötelezett onkológus-orvosként, vagy miniszterként tud-e a többet tenni?***

Onkológiai sebészként több, mint húsz éven át gyógyítottam daganatos betegeket, és ez a munka az orvosi hivatás meghatározó élményeként maradt meg bennem. Ezt követően huszonöt éven át az Országos Onkológiai Intézet főigazgatójaként az onkológiai ellátás szervezésében vettem részt, én irányítottam a hazai onkológiai hálózat megteremtését, melynek révén 19 megyei és 4 regionális centrum jött létre. 1993-ban indítottuk el a Magyar Nemzeti Rákkontroll Programot, amely 2018-ban a kormányprogram része lett. 2018-tól az EMMI minisztereként kötelességemnek tekintem az onkológiai ellátás továbbfejlesztését. Miniszterként lehetővé tettem az onkológiai ellátáshoz történő egységes hozzáférés biztosítását.

Fejlesztettük az alapellátást, ami nélkülözhetetlen a hatékony onkológiai gyógyításban, és bővítettük a népegészségügyi szűrőrendszert a daganatos megbetegedések csökkentése érdekében. Miniszterként - a pénzügyi lehetőségek korlátai között - elősegítettem mind a megyei onkológiai centrumok, mind az Országos Onkológiai Intézet fejlesztését. Az élet nagy ajándéka, hogy azokat a szakmai elképzeléseket, amelyek onkológus orvosként megfogalmazódtak bennem, miniszterként megvalósíthattam.

***Mi a Nemzeti Rákellenes Program üzenete a 21. század emberének?***

A Nemzeti Rákellenes Program abból az alapvetésből indul ki, hogy a daganatok kialakulása életmódbeli változtatással megelőzhető, tehát a legfőbb üzenete az, hogy mi magunk tehetünk a legtöbbet az egészségünkért. Ehhez társul a Nemzeti Rákellenes Program egyik sarkalatos célkitűzése: a daganatszűrés hatékonyságának növelése, a daganatok korai diagnosztizálása. Tehát az üzenet lényege, hogy egészséges táplálkozással, mozgással, a dohányzás és az alkoholfogyasztás mérséklésével a daganatok kialakulásának kockázata jelentősen csökkenthető.



Fotó: EMMI



***Kampányok, világnapok, programok, figyelemfelhívó események hangzatos és fontos célokat hirdetnek. A megvalósuláshoz a kampányokon túli időszakokban folyamatosan kell tenni... Ön szerint mik azok az eszközök, amiket a Nemzeti Rákellenes Program rövidebb és hosszabb távon hozzáad a rákellenes küzdelem eredményességéhez?***

A daganatos megbetegedések elleni küzdelem összetársadalmi kérdés. Önök, újságírók, a médiumok nagyon sokat segíthetnek nekünk az aktív egészségnevelésben, a felvilágosításban a megelőzés fontosságának hangsúlyozásában. Az Egészségügyi Világszervezet is a rákmegelőzés kulcselemei között említi a dohányzás elleni küzdelmet, az egészséges életmódot, az elhízás megakadályozását, a sportolás fontosságát, az alkoholfogyasztás csökkentését, a HPV vírus elleni oltást és a tartós napsütés elkerülését.

Az egyes szektorokkal való együttműködés a Nemzeti Rákellenes Program megvalósításában

***Mi az oktatási-kutatási szektor feladata?***

A rákkutatás az onkológiai betegellátás fejlődésének az alappillére: a kutatás eredményességétől, és a legfontosabb eredmények gyakorlati hasznosításának haté-

konyságától függ a rákellenes küzdelem sikere. Ezért a Nemzeti Rákellenes Programban kiemelt szerepe van a kutatásnak: így tudjuk biztosítani betegeink számára a tudományos bizonyítékokon alapuló legújabb diagnosztikai és kezelési eljárásokat, továbbá így őrizhetjük meg a hazai rákkutatás nemzetközi versenyképességét is.

Az Országos Onkológiai Intézet jelenleg Közép-Kelet Európa egyetlen Komprehenzív Onkológiai Központként akkreditált centruma, amely komoly lehetőséget kínál hazai rákkutatás területén.

Rendkívül fontos a daganatellátásban résztvevők oktatása is: az egészségügyi szakdolgozók és szakasszisztensek alapfokú- és továbbképzése, szakasszisztens-csoportok (pl. citodiagnosztikai előszűrő szakasszisztensek) képzésében az Országos Onkológiai Intézet közvetlenül is szerepet vállal. A cél az, hogy a képzésbe – akkreditált körülmények között – kapcsolódjanak be az onkológiai centrumok.

A képzőképző diagnosztikus és sugárterápiás asszisztensek felsőfokú (B.Sc.) képzése több vidéki egyetemen és a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Karán biztosított, a sugárterápiás asszisztensek elméleti és gyakorlati képzését Budapesten az Országos Onkológiai Intézet biztosítja.

Az első szintet a graduális képzés jelenti, ahol a daganatos betegségekkel kapcsolatos kérdések diszciplinárisan és kurzusok formájában szerepelnek a kerettantervben. A jelenlegi gyakorlat előrelépését jelentené az egyetemi orvosképző helyek tematikájának jobb összehangolása. A vidéki orvostudományi egyetemeken az onkológia tantárgy önálló oktatása régóta megoldott. A Semmelweis Egyetemen 2004 és 2014 között önálló onkológiai tanszék hiányában a graduális képzés hiányzott. 2014 óta az Országos Onkológiai Intézet bázisán újjáalakult Onkológiai Tanszék immár biztosítja az onkológia graduális oktatását.

A családorvosképzés és továbbképzés sürgős feladata, hogy kiegészüljön az onkológiával kapcsolatos ismeretekkel.

Az onkológiai betegellátás igen sok feladatát speciálisan felkészített szakembereknek kell végezniük. Szükség van mind a diagnosztikában részt vevő aszisztensekre, technikusokra, a klinikai munkát támogató onkológiai szakápolókra, gyógytornászokra, dietikusokra, pszichoonkológusokra. Különösen fontos a lelkipásztori szolgálat, mert a súlyos betegek körében a hit sok esetben könnyebbséget jelent a helyzet elfogadásában, ilyen támaszt nyújthat a – különböző felekezetek képviselőiből álló – lelkipásztori szolgálat. Nem lehet eléggé hangsúlyozni annak a szolgálatnak a fontosságát, amely segít eligazodni az alternatív gyógyító eljárások között. Ez segítené megfékezni és kiszűrni a növekvő számú kurzuslókát

### **Hol vannak a civil szervezetek bekapcsolódási lehetőségei?**

A rákellenes küzdelemben az egészséges életmód fontosságának társadalmi tudatosításában jelentős szerepe van a civil szervezeteknek. Az országban működő közel 20 civil szervezet szinte korlátlan lehetőségekkel rendelkezik az emberek egészségtudatos életmódjának, és az iskoláskorúak egészségmegőrzésre nevelésének fejlesztésében, a szervezett rákszűrés népszerűsítésében. A Rákbetegek Országos Szövetségéhez hasonló közösségek eredményesen járulhatnak hozzá a betegek rehabilitációjához, visszailleszkedésükhöz a társadalomba.

Az Emberi Erőforrások Minisztériumában 2015. február 4-én, a Rákellenes Világnapon jelentette be az öt legnagyobb rákellenes civilszervezet az együttműködés és a Magyar Rákellenes Charta aláírását, deklarálva, hogy a rákbetegség megfelelő kezelése nem csak pénz, hanem szemlélet kérdése is. .

Az egészségnevelés feladata többek között az, hogy javítsa a ráknak a társadalomban rögzült, nyomasztóan kedvezőtlen képét és korrigálja a téves hiedel-

meket. Tudatosítani kell a rák korai felismerésének és korai kezelésének előnyeit és a szűrővizsgálat kulcsszerepét ebben a folyamatban. Tájékoztatni kell a lakosságot arról, hogy helyben vagy közelben hol érhetőek el a szűrővizsgálatok, és melyek a vizsgálat előnyei, korlátai, az esetleges nem kívánatos orvosi és lélektani mellékhatásai.

### **Miben veheti ki a részét a gazdasági szektor, a cégek társadalmi szerepvállalása hová pozícionálható?**

Az élelmiszergyártással és forgalmazással foglalkozó cégek például az élelmiszerekben előírt összetevők egészségügyi kormányzat által meghatározott határértékeinek megtartásával segíthetik elő az egészséges táplálkozást. A dohányipari termékek gyártói pedig a cigaretta reklámozása helyett azok veszélyességére való felhívással segíthetik elő a dohányzás elleni küzdelmet, a tüdődaganatok kialakulásának csökkenését.

### **A média felelőssége és lehetőségei hol jelennek meg?**

A daganatos megbetegedések elleni küzdelem társadalmi összefogást igényel, és a média által közvetített üzenetek fontos szerepet játszanak az elsődleges megelőzésben, a szűrés fontosságának hangsúlyozásában, az egészséges életmód, valamint a fizikai aktivitás, a sportolás népszerűsítésében.

Vajda Márta



# A mellrák ellen is nyertem!

Interjú Tóth Tímea  
kézilabdázóval

„Az embernek mindig legyenek céljai az életben, melyeket szeretne elérni és megélni! Mindenkit el kell fogadni olyannak amilyen! Hosszú az út míg az ember eljut ideig, de megéri.”

*A komoly betegség borítja az addigi rutinunkat... - ezzel mindenki egyetért. Egy sportember, aki egészségesen él, megfelelően táplálkozik, annak vajon mi jut eszébe először, ha meghallja: a diagnózis rák. Mít és hogyan változtatott addigi életvitelében, hogyan küzdött meg a mell-daganattal Tóth Tímea kézilabdázó, erről adott interjút.*

## Hogyan vetted észre a daganatot?

Kezdtük a lombik programot és a nőgyógyász kiírta a mammográfiás vizsgálatot. A doktornő egyből az ultrahang vizsgálat után mondta, hogy talált egy kétes eredetű csomót...



**Emlékszel arra a percre, amikor elhangzott: diagnózis rák? Az állóképességedre gondolom szükség volt...**

Húsvét hétfő volt. Minden pillanatára emlékszem, ordítottam, toporzékoltam. Majd egy órán keresztül sírtam, nem igazán tudtam, hogy mi vár rám...

**A környezeted hogyan reagált a betegségre, megosztottad valakivel?**

A férjem itthon volt velem. Ő se tudott mit kezdeni a helyzettel. Időpontunk volt a nőgyógyászhoz is, mindent borított a betegség. Másnap már konzultáltam a pszichológussal, Nógrádi Csillával.

**Milyen lépések következtek ezután?**

Bejelentkeztem Dr. Mátrai Zoltánhoz és megbeszéltük a műtét időpontját.

**Műtöttek? Kaptál kemoterápiát, sugárkezelést?**

Az első műtét után a szövettanom még mutatott pozitív sejteket, így 1 hónap múlva az első műtéthez képest ismét műtöttek. Ekkor már 2021. május végét írtunk. a kemoterápiás kezelésem július 14-től december 14-ig tartott. sugárterápiára nem volt szükség mivel az emlő eltávolítása mellett döntöttem. 2022. január 27-én megtörtént a műtét.



### **Volt komplementer gyógymód, amit alkalmaztál a gyulladásod idején?**

Komoly diétát tartottam, amikor megtudtam, hogy rákos vagyok, egy mongol doktornőhöz is jártam speciális akupunktúrára a kemoterápia alatt. Különböző vitaminokat szedtem, melyeket egyeztettem az onkológussal.

### **Kellett-e az életmódodon – mentális, lelki, táplálkozási rutinokon – változtatni?**

Elkezdtem pilátes edzésekre járni és heti rendszerességgel jártam az onkopszichológushoz.

### **Mit adott a betegséged?**

Még jobban megismertem saját magamat, nyugodtabb emberré váltam.

### **Mit tartasz a legfontosabb pontnak – mérföldkőnek – a gyulladásban?**

Egy percre nem éreztem, hogy ebből nem fogok meggyógyulni, mindig csak a következő célokra, feladatokra koncentráltam.

### **Volt-e olyan felismerésed, amit megosztanál a most gyógyulókkal jó tanácsként?**

Tessék szeretni saját magunkat. Nekem a sport nagyon sokat segített, hogy fizikálisan nem épültem le teljesen. Tartást adott, mondjuk ez a személyiségemből is ered, meg a sportmúltból is.

### **Van egy 12 szirmú virága A rák ellen... Alapítványnak, ami egyre ismertebbé teszi a rákellenes életmódot, a megelőzést és a gyógyulást... Melyik a legszimpatikusabb közülük és miért?**

Több is van! Mozgás, séta, jó levegő, pozitív gondolkodás, ima, természetes étrend. Ezek mind segítettek nekem.

### **Mi az életigenlésed, Timi?**

Az embernek mindig legyenek, céljai az életben, melyeket szeretne elérni és megélni! Mindenkit el kell fogadni olyannak amilyen! Hosszú az út míg az ember eljut ideig, de megéri.

Vajda Márta



Itt mindenki egészségére válik!

Adószám:  
**19009557-2-43**

**A RÁK ELLEN,  
AZ EMBERÉRT,  
A HOLNAPÉRT!**  
Társadalmi Alapítvány

rakellen.hu

Promo

# Mindenkit el kell érni a rákellenes hálóval!

Interjú Dr. Orsós Zsuzsanna egészségfejlesztővel

A legtöbb ember akkor kerül az orvos közelébe, amikor már tünetei vannak. Ekkor már a betegség kialakult a szervezetében. Minél később kerül diagnosztizálásra egy betegség, annál nehezebb a teljes gyógyulást garantálni.

*„A társadalom perifériáján élők fokozott daganatos kockázata” címmel tart előadást az ismert rákkutató április 8-án a „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” címmel megrendezésre kerülő konferencián. Adódik a kérdés milyen módon, milyen eszközök bevetésével lehet elérni, hogy minél többen elmenjenek szűrésekre és a daganatos betegségek megelőzésére kerüljön a hangsúly? Hogyan tehető még közismertebbé, vonzóbbá a rákellenes életmód? – ezekről beszélgettünk Dr. Orsós Zsuzsanna egyetemi adjunktus, rákkutatóval.*

***Előadásodban a periférián élők fokozott daganatos kockázatára hívod fel a figyelmet. Mire gondolsz?***

A statisztikák szerint körülbelül minden 3. ember életében egyszer találkozni fog azzal a szörnyű diagnózissal, hogy „Önnek rosszindulatú daganata van”. Ez az adat a teljes lakosságra vonatkozik. Ha picit mélyebben elemezzük a dolgokat, akkor elmondhatjuk, hogy Magyarországon körülbelül 300.000 ember él különböző szegregátumokban. Sajnos átfogó, teljes statisztikák nem állnak rendelkezésre a hátrányos helyzetű



közösségek vonatkozásában, de a kisebb felmérések egyértelműen kimutatják, hogy a hátrányos helyzetű csoportokban a kockázati magatartás (dohányzás, alkoholfogyasztás, drogfogyasztás, szexuális kockázat) fokozottan fordul elő, emiatt ezen közösségekben a daganatelőfordulás valószínűsége még magasabb.

***Milyen módon – nyelvezettel, eszközzel, stílussal – lehet eljuttatni a rákellenes életmód üzenetét, a megelőzés és a szűrések fontosságát a rizikó csoportok tagjai számára?***

Egészségesen élni nem egyszerű dolog. Nehéz ezt kimondani, hiszen oktatóként mindig azt hangsúlyozom, hogy a prevenció, a megelőzés a legfontosabb és mindig erre kell koncentrálni. Viszont a hétköznapi ember nem feltétlenül van tisztában azzal, hogy a betegségek kialakulásában milyen tényezők játszanak szerepet. Sajnos ezeket nem tanítják az iskolában, pedig szerintem az egészségmegőrzés alapjai és a legfontosabb betegségek ismerete rendkívül fontos és ezt már az iskolában el kellene kezdeni oktatni. Gyermekkortól kezdve folyamatosan egyre bővebb és egyre precízebb tudást kellene

átadni, hogy ez a tudás beépülhessen a hétköznapi rutinjainkba. Mindenkinél tudnia kellene, hogy mik azok a tényezők, amelyek ártalmasak lehetnek.

Mi az elsős orvostanhallgatóknak oktatjuk a betegségmegelőzés alapjai tantárgy keretében a legfontosabb megelőzhető kockázati tényezőket, majd később második- és harmadévből, a konkrét betegségek hátterében álló befolyásolható faktorokat. Én mindig felteszem a kérdést, hogy a többi ember, aki nem lesz orvos, akkor honnét tudja, hogy mire kell figyelni? Honnét tudja, hogy mivel tehet a legtöbbet az egészsége megőrzéséért?

A legtöbb ember akkor kerül az orvos közelébe, amikor már tünetei vannak. Ekkor már a betegség kialakult a szervezetében. Minél később kerül diagnosztizálásra egy betegség, annál nehezebb a teljes gyógyulást garantálni. Természetesen, életmódot változtatni mindig érdemes. Sokszor ez a nagy ijedtség szükséges ahhoz, hogy abba hagyjuk a dohányzást vagy figyeljünk jobban a súlyunkra. De meggyőződésem, hogy sokkal szebb életet élhetnénk, ha az egészséggel kapcsolatos információk rendelkezésre állnának már a kezdetektől.

Magánemberként tudom, hogy még akkor sem egyszerű úgy kialakítani az életet, hogy megfeleljünk az ajánlásoknak, ha a tudás rendelkezésre áll. Sajnos olyan nagy elvárások vannak felénk az élet összes területén, hogy gyakran a legfontosabb dolgokra nem jut elég idő.

Az eddigiek alapján tehát véleményem szerint nagyon fontos, hogy érthetően, és pozitív üzeneteket hordozva kell kommunikálni. Az információk átadása mellett a kommunikáció ugyanolyan fontos részét kell, hogy képezze a cselekvésre, magatartásunk megváltoztatására szóló biztatásnak. A tudás önmagában nem véd meg, csak akkor, ha alkalmazzuk is azt. Éppen ezért lényeges, hogy a változásokat elősegítő konkrét tanácsokat adjunk, illetve motiválni próbáljunk, ezek mindig részei legyenek a rákellenes üzeneteknek.

### ***Mit tehetnek az egyes szektorok, hogy elérjük a potenciálisan veszélyeztetett populációt, hogy részt vegyenek szűréseken?***

Minden szektornak megvannak a lehetőségei, hogy javítsák a szűrési programokon való részvételt. Az egészségügyben dolgozók például minden beavatkozásnál propagálhatnak a prevenciót. A munkáltatók pedig segíthetik a szűrési hajlandóságot például azzal, hogy munkaidőkedvezményt adnak a szűrés idejére vagy a szűrést odaszervezik a munkavégzés helyszínére, ezáltal még inkább hozzáférhető, elérhető lesz a szűrés a dolgozóknak. Hasonlóképpen javítható a szűréseken való részvétel, ha az önkormányzat esetleg egy

civil szervezettel együtt dolgozva a településre szervezi a szűrést. Nagyon sokszor a közlekedési nehézségek miatt mond le valaki a szűrővizsgálatokon való részvételről. A civil szervezetek szerepe rendkívül sokoldalú lehet. Különböző programok segítségével felkeltheti a lakosság figyelmét az egészségmegőrzés fontosságára. Ennek számos aspektusa van, amiből csupán egy, a szűréseken való részvétel. Én abban hiszek, hogy nem elég csak becsábítani az embereket a szűrésre, mert akkor ez egy egyszeri alkalom lesz és kész. Számomra sokkal fontosabb, hogy egy egészségtudatos gondolkodás alakuljon ki az emberekben. Az egészség az egyik legfontosabb érték az életünkben. Mindent meg kell tennünk azért, hogy megőrizzük és ezért mi magunk is felelősek vagyunk. Nem várhatjuk senkitől, hogy helyettünk óvjon meg bennünket.

Ha a különböző szektorok képviselőinek sikerül megfelelően kommunikálni, elmagyarázni az összefüggéseket, felkelteni az érdeklődést az egészség megőrzése érdekében, akkor az az ember nem csupán a szűrésekre fog eljárni a jövőben, hanem a hétköznapi életben is jobban fog figyelni a mindennapi tevékenységeire, amivel nagymértékben hozzájárul majd az egészség megőrzéséhez. Különösen fontos ez a hátrányos helyzetű közösségek esetén, ahol a nehezebb egészségértést még nagyon sok hiedelem is nehezíti.



**A kisebb-nagyobb horderejű kampányok (köz) szereplői felhangosítanak egy-egy üzenetet, ideig-óráig odafigyelnek, de aztán elhalkul, és minden(ki) visszatér a komfortzónába, lankad a lelkesedés. Hogyan lehet fenntartani a rákellenes egészségtudatossággal együtt járó folyamatos cselekvési kedvet?**

Sajnos nem tudom. De az biztos, hogy a híres emberek, közszereplők nagyon sokat tehetnek az emberek motiválásában. Az ő hangjuk – a média segítségével – nagyságrenddel több emberhez jut el, mint bármilyen szakember hangja. Nagyon örülök, ha azok a személyek, akik sok ember példaképei, egészségtudatos magatartással és pozitív szemlélettel segítik a prevenciót. Erre felfigyelnek az emberek és rövid időre fókuszba kerül egy-egy téma, és az emberek változtatnak az életmódjukon. Ha több helyről is folyamatosan érkeznek az impulzusok, akkor valószínűleg sikerülni fog egy egészségtudatos életet kialakítani hosszútávon is.

**Az országos médiakampányok, az ún. „rózsaszín rendezvények” a daganatmegelőzés egyik formájaként közismertek. Véleményed szerint beépül-e valaha a kampányüzenet a napi rutinba?**

Bízom benne, hogy igen! 1992-ben senki nem gondolta volna, hogy a kicsi rózsaszín szalag mára szinte minden ember számára ismert jelképpé válik. A szalag szimbolizálja ma a reményt, hogy ez a betegség legyőzhető. 30 évvel ezelőtt a nők rettegettek ettől a betegségtől, kellemetlen téma volt a kilátásokról beszélni, hiszen nem sok esély volt a túlélésre. Evelyn H. Lauder az Estée Lauder kozmetikai cég vezetője indította el a rózsaszín szalag kampányt, és hívta fel a figyelmet arra, hogy sürgősen előtérbe kell helyezni a mellrák megelőzését célzó kutatásokat. Szerencsére ma a női emlőrák túlélés akár 85%-os lehet. Az októberi rózsaszín rendezvények egyre több emberhez el-

jutnak Magyarországon is. Bízom benne, hogy itthon is sikerül növelni a szűrővizsgálatokon való részvételt és kampányüzenet, miszerint a mellrák legyőzhető, mindenki számára evidens lesz.

**Mire fogékonyak az emberek, ha egészségük megőrzéséről van szó?**

Az emberek arra fogékonyak, ami valamilyen módon megérinti őket. Én hiszek abban, hogy minden ember megfogható és befolyásolható, ha a megfelelő módon közelítünk feléjük. Fontos a megszólítás ideje, a hangneme és az is, hogy ki szólítja meg őket. Ez rendkívül nehéz és komplex feladat, de nem szabad sajnálni rá az időt, energiát. Mindig partnerként gondoljunk az érintettekhez, akikkel együtt kell gondolkodni. Abban az élethelyzetben, amiben éppen vannak, mi az, ami legjobban érdekli őket? Másra nyitott egy huszoneves és másra egy ötvenéves. Időt kell szánni arra, hogy megismerjük a körülményeket, ahol él, ahol dolgozik az adott személy. Mi az, ami megvalósítható azon a településen? Vidéki kistelepüléseken természetesen nincs akkora választék, mint a városokban, sem ételmisszer, sem sportolás tekintetében. Hiába ajánlott a teljes kiőrlésű pékárú, ha a mozgóboltban nem beszerezhető. Megvalósítható alternatívákat kell adni az embereknek. És itt mindenképpen meg kell említeni az anyagiakat. Ha elérhető, de nem megfizethető az egészséges termék, akkor az alacsonyabb jövedelmű emberek nem azt fogják választani. Sajnos ez ennyire egyszerű. A megfelelő árpolitikával nagyban segíthetjük az egészségmegőrzést.

**Mondják szakmai körökben szűrés és szűrés között különbségek vannak, sőt nem is nevezhető minden vizsgálat szűrésnek... Mi az alapvető különbség?**

Szekunder prevencióról, azaz szűrésről, akkor beszélünk, amikor a betegség a szervezetben már kimutatható, de az még semmilyen problémát, semmilyen tünetet nem okoz. A szűrés nehézsége éppen az, hogy a magát teljesen egészségesnek érző embert kell kíváncsivá tenni arra, hogy tudni akarja, nincs-e valami rendellenesség a testében. Az államilag finanszírozott, szervezett felnőttkori szűrések, mint például emlő-, vastagbél- vagy méhnyakrák-szűrés, hatalmas népegészségügyi jelentőséggel bírnak, nagyon sok embert érintenek. Az ajánlott szűrési életkort követően az érintettek behívólevelet kapnak a vizsgálatra, majd azt követően a szűréseket meghatározott időnként ismételtetni kell. Ezen kívül vannak olyan szűrővizsgálatok is, amelyek kevesebb embert érintő betegségekre fókuszálnak. Ezekre nincs behívólevél, de ettől függetlenül rendkívül fontos, hogy az érin-



tettek részt vegyenek rajta, például melanómaszűrés. Ezen felül még számos szűrővizsgálat létezik, különböző betegségekkel kapcsolatban, ezek között vannak nagyon egyszerűek (pl. rendszeres vérnyomásmérés), illetve jóval összetettebbek vagy drágábbak is. Mára a szűrővizsgálatoknak is kialakult egy komoly piaca (lásd pl. az úgynevezett manager-szűréseket), és az átlagember nem biztos, hogy el tudja dönteni, milyen szűrővizsgálatokra is van szüksége. Azt gondolom, érdemes erről elbeszélgetni hozzáértőkkel (elsősorban a háziorvost ajánlanám), így könnyebb lesz eligazodni, és kiválasztani, hogy melyek is a valakinek a számára csakugyan fontos szűrővizsgálatok.

**A vastagbél-daganat szűrés jelenleg kiemelt prioritást élvező a daganat-megelőzésben. Véleményed szerint mit tehetnek a civil szervezetek és a média azért, hogy a statisztika szerinti 30%-os részvétel elérje a 60%-ot, hogy a szűrés híre elérje azt a célközönséget?**

Propagálják a szűrést! Oszlassák el a félelmeket! Hangsúlyozzák, hogy életet menthetünk a szűréssel! A vastagbél-daganatok tekintetében Magyarország az egyik legrosszabb mutatóval rendelkező ország Európában. Férfiak és nők vonatkozásában egyaránt élen járunk a kolorektális daganatos halálzásban. A lakosság nagy része nincs tisztában sem a megelőzés lehetőségeivel, sem a kockázati tényezőkkel, pedig a vastagbél-daganatok legalább fele megelőzhető. Ilyen horderejű betegség esetén lépten nyomon szembe kellene találkozni azzal, hogy mit tegyünk és mit ne tegyünk, ha el akarjuk kerülni a betegséget. De sajnos sehol nem találkozom ilyesmivel! Nagyon elszomorít. Én azt gondolom, hogy egyszerű reklámvideókkal, infografikákkal tudatosíthatná a média és minden kompetens civil szervezet is, hogy hogyan kerülhető el a vastagbél-daganat és hogy miért fontos a korai felismerés. Ezeknek az információknak bele kell épülni a fejekbe. Ha látnánk a tömegközlekedés vagy a bevásárlás közben, vagy ha két YouTube videó közben egy ilyen reklám törné meg a zenét, akkor valószínűleg az emberek egyre inkább megbarátkoznának a szűrés gondolatával és egyre kevésbé félnének.

Most a koronavírus járvány alatt számtalanszor jutott eszembe, hogy a krónikus nem fertőző betegségek, mint például kardiovaszkuláris betegségek vagy éppen a daganatok megelőzésére éppúgy fel kellene hívni a figyelmet, mint ahogy tették a járvány megelőzésére, megfékezésére szolgáló falragaszokkal, plakátokkal, avagy folyamatos reklámokkal. Nem szabad engedni, hogy ezek a megelőzhető betegségek gyakran igen fiatal életeteket követeljenek maguknak csak azért, mert nem vagyunk tisztában dolgokkal.

**Egészségfejlesztő vagy, fokozatosabban figyelj az egészségedre? Jársz szűrésekre?**

Fiatalabb koromban nem figyeltem annyira az egészségemre, természetes volt, hogy fitt vagyok. A napi dolgokra koncentráltam, a betegségek még nem jelentek meg a gondolataimban. Aztán mikor megszületett a kislányom, elkezdtem másként gondolkodni. Egyik pillanatról a másikra tudatosult bennem, hogy felelős vagyok ezért a csöppségért. És ez a felelősség kiterjed arra, hogy mindent megtegyek azért, hogy a kislányom egészséges életet élhessen, illetve azért is meg kell tennem mindent, hogy mi, a szülei lehető legtovább egészséges emberként lehessünk a támasza a jövőben. És inentől kezdve – immár lassan 14 éve – lényegesen jobban vigyázok magamra és a családomra. Figyelek arra, hogy mi kerül az asztalra és figyelek arra is, hogy a lehető legtöbb időt töltsük a természetben. Szeretünk nagyokat sétálni, túrázni, ami, nemcsak fizikai aktivitás, de stresszoldás és energiával való feltöltődés is egyben.

**Mi az életigenlése, Zsuzsa?**

Egyszer sétálgattam egy bevásárlóközpontban és az egyik kirakatban megláttam egy mondatot, amivel egy sportcipőt reklámoztak. Én abban a pillanatban tudtam, hogy az a mondat az enyém. Így hangzik: Az én utam ott kezdődik, ahol az aszfalt véget ér. Számomra ez azt jelenti, hogy feladatommak érzem, belső elhivatottságnak, hogy képviseljem és tudásommal segítsem a perifériára szorult embereket. Ők nagyon sokszor az önhibájukon kívül kerülnek rendkívül hátrányos helyzetbe, ahol nincs lehetőség fejlődésre, nincs hozzáférés az egészséges élethez és nem állnak rendelkezésre azok az egészségfejlesztő programok, amik motiválók és sorsfordítók lehetnek. Én rendkívül fontosnak tartom, hogy a perifériára is eljussak és átadhassam azokat a tapasztalataimat, amelyek számomra is hasznosak voltak.

Vajda Márta



Merj segítséget kérni!

# Közönségdíjat nyert a projekt

A projekt megálmodói

Dr. Prezenszki Zsuzsanna

pszichiáter és az Összehangolva-Gyógyít a képzeleted Alapítvány!

csapata. Az alapítvány közel három

éve foglalkozik daganatos betegek

pszichoonkológiai ellátásával, és

szakmai partnere A rák ellen, az

Emberért, a holnapért! Társadalmi

Alapítványnak évek óta.

A Merj segítséget kérni! projekt nyerte el 2022-ben a Richter Anna Díj közönségdíját. A megnyert 4 millió forintból online csoportokat és személyes életmódtáborokat szerveznek majd daganatos betegeknek. Továbbá készítenek egy kisfilmet, hogy felhívják a daganattal érintettek és hozzátartozóik figyelmét a pszichés segítségkérés fontosságára.

A Richter Anna díj felhívását négy éve hirdetik meg. Célja, hogy inspirálja az egészségügy, az oktatás, a kutatás, a gyógyszerészet területén dolgozókat, és támogassa újszerű ötleteik megvalósítását. Idén 2022. március 23-án, a Haris Parkban került sor a díjátadóra, ahol a közönségdíjat vehette át a „Merj segítséget kérni!” projekt csapata. A díjat Polgár Judit sakknagymester, olimpiai bajnok adta át Dr. Prezenszki Zsuzsannának.

„Több mint 20 éve tart az az álmom, ami a daganatos betegséggel érintett emberek komplex ellátásáról szól. Egy olyan ellátásról, ahol nem csak a test betegségét, kezeljük, de az egész embert, érzéseivel, örömeivel, bánataival, félelmeivel, reményeivel

együtt. Ez az álom már nem álom csupán. A daganatos betegség komplex, multidiszciplináris megközelítése egyre nagyobb teret kap az ellátásban. Alapítványunk elmúlt közel három éve alatt Zoom csoportokat tartottunk, és amikor a járvány lehetővé tette, személyesen is találkoztunk erőforrásgyűjtő táborokban és erőforrásgyűjtő napokon. Most a Richter Anna Díj nemes támogatásával arra kaptunk lehetőséget, hogy ezeket a programjainkat a résztvevők számára ingyenesen folytassuk” – mondta el a díj kapcsán Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichiáter.

Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichiáter, pszichoonkológus, az Összehangolva-Gyógyít a képzeleted! Alapítvány alapító tagja, a Magyar Pszichoonkológiai Társaság vezetőségi tagja, aki több mint 20 éve foglalkozik daganatos betegek pszichés támogatásával. A nyertes csapat további tagjai: Virághné Puskás Katalin (alapítványi elnök), Bárd Noémi Polli (online kommunikációs szakember, kuratóriumi tag), Tóth Artin (filmrendező-operatőr), és L. Horváth Katalin újságíró, kommunikációs tanácsadó, kapcsolattépítő.

Az ingyenes pszichés segítségre a daganatos beteg ellátásban valóban nagy szükség van.

A „Merj segítséget kérni” projekt fő célja, hogy eltörölje azt a téves társadalmi közvélekedést, hogy, aki pszichológushoz fordul az bolond. Az ingyenes programokkal pedig szeretnék felhívni a figyelmet a lelki segítségkérés fontosságára és a gyógyulásban betöltött jelentős szerepére.



ÖSSZEHANGOLVA-GYÓGYÍT  
A KÉPZELETED! ALAPÍTVÁNY

[www.osszehangolvaalapitvany.hu](http://www.osszehangolvaalapitvany.hu)  
[www.facebook.com/osszehangolvaalapitvany](https://www.facebook.com/osszehangolvaalapitvany)





# Akit az illóolajok illata megcsapott

Interjú Wolfgang Köbel  
fitoterapeuta-  
természetgyógyással

A bibliai idők olajainak hatása egy fitoterapeuta munkásságára, avagy az aromaterápia áldása.

*Wolfgang Köbel 1992 óta él Magyarországon, 2006 óta praktizál természetgyógyászként, szakterületei közül a legfontosabbak a daganatos és a hormonális eredetű betegségek.*

Ismeretségünk személyes érintettség okán kezdődött, egy közeli családtagom a segítségeddel gyógyult meg rosszindulatú daganatos betegségből. Azóta követem figyelemmel munkásságodat, előadásaidat.

**Mi miatt döntöttél úgy, hogy az aromaterápiát súlyozottan veded be terápiás munkád során?**

2016-ban ismerkedtem meg komolyabban az aromaterápiával, egy ismerős révén szereztem az első „olajélményemet”. Bár a fitoterapeuta képzésen belül volt egy aromaterápiás tematika, de ez akkoriban még annyira kevésbé kapott hangsúlyt, hogy bennem is egy olyan kép alakult ki, hogy ez kvázi az otthon ülő anyukák játszótere, kicsit alternatív, kicsit „pink”, színes, illatos, és arra való, hogy az ember elszórakoztassa magát vele. Szóval eléggé kritikusan álltam hozzá a témához, bár néhány, illóolajokból készült saját keveréket már korábban is használtam a praxisomban. Az első valódi olajélményem után, amikor azzal szembesültem, hogy a magamra kent illóolajok még 24 óra múlva is érezhetőek voltak rajtam, elgondolkodtam és úgy döntöttem, belevágok, nézzük meg, mit tudnak ezek az esszenci-

ák. Több mint fél éven keresztül tartott az a folyamat, amíg a saját terápiás protokolljaimba beépítettem az illóolajokat. Jöttek a tapasztalatok és a visszajelzések arról, hogy néhány csepp olajjal milyen gyors és erőteljes hatást lehet elérni. A tudásom növekedett az esszenciák működésével kapcsolatban, ösztönzést kaptam arra, hogy mélyebben beleássam magam a témába. Elkezdtem kutatni az angol és német nyelvű szakirodalmat, figyeltem a tudományos kutatások eredményeit, majd lehetőségem nyílt arra is, hogy oktassam az aromaterápiát. Így egyszerre szereztem elméleti és gyakorlati tudást az esszenciák működéséről, aminek következtében az aromaterápia egyre élesebb eszköz lett a terápiás munkám során.

**Hogyan illeszkedik az aromaterápia a fitoterapeuta-természetgyógyász eszköztárába?**

Viszonylag hamar felismertem, hogy az aromaterápia egy stimuláló, és nem egy tápláló eszköz. A sejtek szükségletei között szerepel a metabolikus egészség, egy sor biokémiai inger és útvonal szükséges ahhoz, hogy jól működjenek. Immunológiailag és metabolikusan befolyásolni lehet a sejteket, hogy a természetes funkcióikat fenntartsák, illetve, hogy bizonyos folyamatok célirányosan le legyenek állítva bennük. Emellett ugyanolyan fontos, hogy jól tápláljuk a szervezetet, a

megfelelő tápanyagokat juttassuk be a testünkbe, és hogy rendezzük a különböző emésztőszervi problémákat. Az immunrendszer területén az illóolajokkal elsősorban fertőtleníttünk, antiszeptikus, antivirális, antibakteriális, gombaellenes hatást tudunk kifejteni. A limfociták működését is tudjuk valamennyire befolyásolni az esszenciákkal, de ez is egy olyan terület, aminek az egészséges működéséhez más anyagok is szükségesek. Az egészség visszanyeréséhez és fenntartásához tehát nagyon jó és hatékony eszköz az aromaterápia, de a terápiás munka során nem válhat kizárólagossá a használata. Nekem terapeutaként a meglévő protokolljaimba jól illeszkedett, de ki kellett tapasztalnom, mik a határai az illóolaj használatnak. Vannak ugyanis olyan helyzetek, amikor valaki annyira rossz állapotban van, hogy a nem megfelelően adagolt illóolaj akár ronthat is az állapotán. Oktatóként ezt a kezdetektől fogva fontosnak tartom hangsúlyozni. Ahhoz, hogy megértsük ezeket a folyamatokat, valamilyen szinten ismernünk kell a kémiát. Pl. a fenolok lebontásához kénvegyületek kellenek, és ha azok nincsenek, akkor a fenolok immunológiai problémákat okozhatnak. Fontos figyelni arra, hogy minél rosszabb állapotban van valaki genetikailag, az antioxidánsok és a tápanyagellátottság tekintetében, annál érzékenyebb tud lenni adott esetben akár egy illóolajra. Ezekben az esetekben kimondottan fontos, hogy az aromaterápián kívüli eszközökkel tudjunk segíteni a páciensen.



***Azokban az esetekben, amikor nincs akadálya az illóolajok használatának, mit tapasztaltál, a korábban alkalmazott protokollokhoz viszonyítva? Felgyorsítja az aromaterápia alkalmazása a gyógyulást? Vagy hatékonyabbá teszi a korábban alkalmazott terápiás protokollokat?***

Egyértelműen igen. Az aromaterápia segítségével soha nem látott sebességgel, nagyon intenzíven lehet kezelni és gyógyítani a pácienseket. Például hetek óta tartó, gyulladásból eredő, mozgáskorlátozottságot eredményező lumbális fájdalmat nagyjából öt perc alatt lehet fájdalommentessé tenni. Hasonló módon működik a horzsolt, vágott sebek kezelése: egy-két csepp illóolajat cseppentve rá, szinte a szemünk láttára húzódik össze a bőr, és áll el a vérzés. Az olajok nyugtató hatása is igen látványos: volt egy páciensem, aki nagyon feszülten érkezett hozzám, a vegetatív idegrendszere erőteljes terhelés alatt állt. Bekentem illóolajokkal, és az arca szinte pillanatok alatt átalakult. A stressztől elgyötört ember helyett pár perc alatt egy megnyugodott, feszültségmentes embert láttam. Mély benyomást tett rá ez a tapasztalat, és ugyanígy mindenkiről elmondható, aki elkezd olajokat használni, hogy átesik ezen az "olajhatáson". Egy élményen megyünk ilyenkor át, amit ilatélménynek hívunk, és ezt követően általában gyors javulás következik be a páciens állapotában.

***Mi a helyzet a súlyos betegségek – daganatos- és autoimmun betegségek, hormonális eredetű betegségek – esetében? Ezeknek a gyógyulását is fel tudja gyorsítani, vagy meg tudja könnyíteni az aromaterápia?***

Igen. A daganatos betegségek kezelése kapcsán különböző paradigmák léteznek. Az egyik szerint a sejtek működését úgy kell befolyásolni, hogy a sejt apoptózisa történjen meg, vagyis a sejt elpusztuljon, ilyenkor az apoptózist előidéző vagy azt fokozó hatóanyagokkal dolgozunk. A másik szerint olyan hatóanyagokat keresünk, amelyek az antiangiogenezist erősítik. A tumor egyik sajátossága, hogy érpályákat épít maga körül, ezt angiogenezisnek hívjuk. Ez egy természetes folyamat, ami a szervezet alkalmazkodóképességének az alapja, a tumor ezt használja ki, így tud magához szállíttatni minél több vért és tápanyagot (pl. cukrot). Vannak olyan hatóanyagok, amelyek ezt a folyamatot leállítják. Vannak olyan megközelítésmódok is, amelyek a tumor működésének metabolikus leállítására törekszenek, ilyenkor a sejten belüli enzimatiszus útvonalatokat kell célba venni. Ezt teszi pl. a kemoterápia, és más gyógyszeres kezelések, amelyek a tumoros sejtek normál funkcióit próbálják befolyásolni. Az aromaterápiás eszközök között is vannak olyan hatóanyagok, amelyek képesek





**WOLFGANG KÖBEL**

fitoterapeuta-természetgyógyász

8 alapelv természetgyógyászati rendelő

Rendelés és tanácsadás

rendeles.wk@gmail.com | +36 20 569 7574

erre. A lényegi különbség a gyógyszeres kezeléshez képest az, hogy sokkal kevesebb a mellékhatás. Az aromaterápia hatóanyagai között vannak olyanok, amelyek hatás tekintetében veteksznek a kemoterápiával. Jó néhány illóolaj van, amelyek ilyen-olyan formában tumorelles hatást váltanak ki, ezekből tumorspecifikus kombinációkat lehet összeállítani. Ha ezt kombináljuk a metabolikus útvonalak leállításával, akkor lelassítjuk a daganatképződés folyamatát. Egy daganatos betegséget úgy kell kezelni, mintha egy cukorbetegséget, érrendszeri betegséget vagy alultáplált beteget kezelnénk, s ezen felül még a tumor sajátosságait is figyelembe kell venni. A daganat típusától függően egyénileg kell beállítani a terápia egyes szegmenseit. Korlátozni kell az inzulinszintet, amivel kiéhezhetjük a tumort, majd egy ún. ölfázisban, amikor a legyengített tumoros sejteket el akarjuk pusztítani, magas dózisban alkalmazzuk a hatóanyagokat, illóolajokkal kiegészítve.

**Fontos az, hogy mindig személyre szabottan dolgozzunk? A legtöbb esetben nem elég csak az illóolajokat bevetni a terápia során?**

Személyre szabottan dolgozunk, és emellett nagyon fontos az is, hogy ne csak kitakarítsuk, hanem tápláljuk is a szervezetet, vagyis komplementer módon dolgozunk. Vegyük például egy daganatos beteg esetét: a legtöbb esetben a tömjént szokták ajánlani neki. A tömjén valóban hatékony illóolaj, legtöbb esetben akkor nyúlunk hozzá, amikor nem tudjuk pontosan, hogy mit kell ajánlani, mert a tömjén nagyon sok mindenre jó, illetve vannak olyan kutatások, amelyek igazolják, hogy daganatos betegségek kezelése esetén hatékony. A tömjén illóolajnak van egy ikertestvére, a boswellia sav, amely a tömjén gyanta szerves része, ez a daganatos betegségek kezelése esetén ugyanolyan fontos összetevője a terápiának, mint az illóolaj. A daganatos pácienseknek azonban még ennél is sokkal többre van szükségük. A szervezetnek a sokszor évtizedeken át tartó amortizációja okán a daganatos páciensek többsége kimondottan rossz állapotban van. Ha egy ilyen szervezetet azonnal elkezdünk tumorelles illóolajokkal bombázni, nem biztos, hogy jó hatást fogunk elérni. A legfontosabb feladatok ilyen esetben, hogy a daganatos beteg először valódi szakmai segítséget keressen, mert aki laikusként

próbál segíteni, maximum a tünetek enyhítésére szorítkozhat. Másodszor, a daganatos beteg alaprendszereit rendbe kell tenni. Ez a fejnél kezdődik. Ami alatt nem azt értem, hogy az összes pszichológiai problémáját oldjuk meg, de őszinte beszédre, racionális megközelítésre van szükség. El kell érnünk, hogy ő maga foglalkozzon a betegségével, ne várjon arra, hogy az orvos megoldja helyette az összes baját. A másik fontos dolog, hogy kitakarítsuk a szervezetet. Ehhez nem biztos, hogy illóolajok kellene, lehet, hogy éppen probiotikumokra van szükség, lehet, hogy rostok, több zöldség, gyümölcs, vagy több folyadék kell. Ezt is egy hozzáértő szakemberrel érdemes megbeszélni. Aztán a vesét és a májat kell stimulálni gyógynövényekkel, fitoterápiával, ezután kell megváltoztatnunk az étrendet. Ez elengedhetetlen, ugyanis tudjuk, hogy a daganat elsősorban a vérben lévő cukorral táplálkozik, de nem csak azzal. Van egy mozgalom mostanában, amely a ketogén étrendet preferálja, vagyis azt, hogy az étkezések az állati fehérjére épüljenek. De a daganatok túlnyomó többsége erre nem reagál jól. Majdnem minden daganattípus esetében a növényi étrend az első számú túlélési biztosíték. Még a növényi étrenden belül is sok mindenre kell figyelni. Egy prosztata-daganat vagy egy melanóma esetében pl. a zsiradékbevitelt szinte a nullára kell csökkenteni. A szív- és érrendszeri betegségek vagy az inzulinrezisztencia esetében a ketogén étrend tényleg jó lehet, de az előbb említett daganatok esetében olaj a tűzre. A tumort ki kell éhezteni, amitől érzékennyé, törékennyé, vagyis elpusztíthatóvá válik. A daganatos sejtekkel az az igazán nagy probléma, hogy a tumor osztódó sejtállománya összejtekéből áll, és az összejtek nem különösebben illetődnek meg sem a sugárterápiától, sem a kemoterápiától. Ha ki tudjuk műteni őket, akkor lehet, hogy jók vagyunk, de ha nem, akkor amolyan "hasta la vista" helyzet áll fenn, vagyis a daganat jó eséllyel ki fog újulni. Ha viszont kiéhezhetjük a tumort, vagyis a metabolikus útvonalakat leállítjuk a megfelelő étrenddel, és illóolajokkal körbebástyázzuk ezt az étrendet, akkor sok esetben ennyi elegendő, hogy a beteg meggyógyuljon. Ha a betegség előrehaladottabb fázisban van, akkor pedig mellé teszünk még más anyagokat a gyógyulás érdekében. Sajnos az orvostudomány nem foglalkozik az étrendnek és az életmódnak a daganatos betegségek gyógyítását befolyásoló szerepével, pedig megfelelő felvilágosítás mellett ezeket a betegségeket sokkal könnyebben lehetne kezelni. A daganatos betegség tulajdonképpen egy felszólítás arra, hogy változtassunk önmagunkon fizikai és pszichés értelemben egyaránt, s az, hogy ezt megteszük-e vagy sem, végső soron csak rajtunk múlik.

Kiss Viktória

# Egy pohárral az egészségért

Interjú Buga Évával, a Garenal projekt tulajdonosával

Legfontosabb vágyaink: egészségmegőrzés vagy gyors gyógyulás, lehetőség szerint természetes utakon.



*Nincs ember, aki ne szeretne sokáig élni, fiatal(os) maradni. Ma már nagyon sok termékgyártó, forgalmazó is tudja ezt és számos „csodaszer” kínálja magát ahhoz, hogy az emberek vágyaira reagáljanak. Megjelent újra a piacon a Garenal+ (Plusz) italpor, mit tud ez a termék, kiknek ajánlott? – erről beszélgettem Buga Évával, aki a projekt tulajdonosa.*

**Cégetek ismertetőjében ez olvasható, hogy a termék, amelyet képviselsz az hatékony és megállja a helyét, amiért feltalálták, Isteni terv része a Földön. Mi ez a „nem csodaszer”, de csodálatos hatású készítmény az emberi szervezetre?**

Igen, meggyőződésem, hogy a készítményünk az isteni terv része, azzal a céllal jött létre, hogy legyen egy általános közérzetet javító készítmény, amellyel ebben a mai rohanó stresszes világban megelőzhetőek, kiküszöbölhetőek legyenek a közérzetünket befolyásoló különböző panaszok. A Garenal+ (Plusz) italpor - egy általános jobb közérzetet biztosító, máj-, hasnyálmirigy-, epe- és veseműködés javítását támogató étrend kiegészítő. (A termék honlapján minden tájékoztatás megtalálható: <https://garenal.hu>).

**Mik a közös pontok emberileg és szakmailag? Mit viszel tovább a küldetésből?**

Annak idején egy hirdetésre jelentkeztem, melyben egy másik termékkel kapcsolatban forgalmazókat kerestek. Akkor volt az első találkozásom a professzor úrral, majd néhány hét után kaptam egy hívást, hogy szeretne velem beszélni. Akkor kaptam meg azt az infót, majd 2 hét gondolkodási idő után belevágtam életem legnagyobb

vállalkozásába, ami az elmúlt 15 év alatt az életem részévé vált, buktatókkal, könnyekkel, álmatlan éjszakákkal, de mindig hittel, reményekkel, szeretettel. Amikor anno az első ledobozolt Órangyal pezsgőport megmutattam a professzor úrnak, akkor felcsillant a remény, hogy a találmányból termék lesz. Viszont az ismerőseimnek elmesélve, hogy meddig jutottunk, akkor nem láttam az arcukon azt az őszinte, örömteli mosolyt, de inkább hadd ne soroljam...volt mit megélni utána.

Elsősorban emberileg kerültünk nagyon közel egymáshoz a professzor úrral, komoly szerepet töltött be az életemben: apám helyett apám volt. Apukámmal ellentétben, aki mindig nagyon féltett, a professzor úr inkább adta a feladatokat, a megpróbáltatásokat, edzés volt a javából. Előfordult, hogy elkeseredésemben mentem el hozzá. Amikor ott kijöttek a könnyeim, a panaszkodásom alatt, megdorgált és azt mondta vigasztalásul amiért elkeseredtem: „aki egyedül felnevelt 2 szuper fiúgyereket, 17 évi házasság után, annak az anyának sírnia nem szabad, és nem kell foglalkozni azzal, amit mások mondanak, amiért bántanak, amiért becsapnak. Évike, maga ne törődjön semmivel és senkivel, csak menjen előre. Maga megcsinálja!” – hangzott el a professzor úrtól. Le kellett törölnöm a könnyeimet és addig nem mehettem ki a szobájából, amíg nem mosolyogtam, mert ott a váróban sokan voltak, akik nem tudták volna mire vélni a síró tekintetemet. Bizony nem tudtam még akkor, mi vár rám. Hogy mit látott bennem a professzor úr, azt nem tudom, de megcsináltam, végig vittem azt, amit örökségül rám hagyott, a hitem változatlan az övéhez hasonlóan. Segíteni az embereken, segíteni ott, ahol csak tudunk, a körülményeinkhez képest.



BUGA ÉVA

projekt tulajdonos

info@garenal.eu | +36 31 200 1823

https://garenal.hu

### **Új kiserelésben, megújult összetételben kerül forgalomba a Garenal+ (Plusz). Mikortól kapható a termék?**

Igen, új kiserelésben, megújult névvel és összetétellel indítottuk újra útjára a terméket. Ezt is az isteni vezetetésnek köszönhetem, miután egy már meglévő notifikáció miatt újabb módosítást kellett bejelenteni az OÉTI felé. Válaszukban elutasították az adatbejelentést, mivel a receptúrában muskátli őrlemény szerepelt az előző bejelentésben. Nem jutottam szóhoz, annyira megdöbbenem, személyes egyeztetést kértem, mert nem hittem a fülemnek, amit mondtak a telefonban. Nem tudtam továbbmenni, amikor kijöttem, le kellett ülnöm, hogy felfogjam, mi történt az előző 5 évben. Azzal szembe-sültem, hogy a tudtunk nélkül, olyan terméket forgalmaztunk, aminek a beadott receptúrája nem egyezett az eredetivel, nem a professzor úr és nem az én hibámból adódóan. Abban az időszakban olyan szakmai tanácsadó volt mögöttem, akiben túlságosan is megbíztam, megbíztunk mind ketten a professzor úrral. Bizony nagyot tévedtünk, de a sors segített. Igen, ennek is köszönhető, hogy megújultunk, az addig is jó hatékonyságú termék még jobb lett, más külsővel és természetesen a muskátli őrlemény nélkül, ami sohasem volt a termék része. Új, letisztult grafikával, szakmai háttérrel és hozzáértéssel vittük tovább a fejlesztést a professzor úr családjával egyeztetve. 2021. augusztusától áll rendelkezésre a megújult termék, néhány külföldi országban is megtörtént a regisztráció, nagyon jók az eredmények, a visszajelzések. Orvosok, természetgyógyászok által kapott tapasztalatok azt mutatják, hogy van eredménye a munkánknak. Az egyik országból visszajeleztek, hogy olyan komoly a bemutató anyaga is, mintha gyógyszer lenne az ő olvasatukban. Jelenleg ezen dolgozunk, hogy bebizonyítsuk azt, hogy nem gyógyszer. Ez is a munkánkat minősíti, jó a termék.

### **A termék egyik jó tulajdonsága, hogy általános prevenció hatása van. Vannak erre visszajelzéseitek, amelyek ezt a hatást alátámasztják?**

Minden nap gondolkoztunk a termék pozicionálásán, és egyre inkább arra a megállapításra jutottunk, legyen a prevenció a küldetésünk. Egy pohárral az egészségért, támogassuk az egészségünk megőrzését, legyünk frissebbek, tisztábbak ettől a sok adalékanyagtól, (ami

eljuthat hozzánk akár a levegőből, a környezeti szennyeződésből adódóan) és egyre nagyobb stresszel járó következményektől ebben a rohanó világban.

Rendelkezésünkre állnak az első 6 hónap visszajelzései, melynek során kiderült, hogy a termék fogyasztásának megkezdésétől számítva a 3. héttől már mérhetőek az eredmények. Az is világossá vált, hogy a korábbi tapasztalatoktól eltérően a megújult termékkel nem szükséges 3 hónapos kúrát tartani, elég csak a 2 hónap mérhető eredményekkel, ezt általános labor- és biorezonanciás méréssel is mindenki ellenőriztetheti. Újabb tapasztalatot gyűjtöttünk a termékünk ekcémás problémákra gyakorolt hatása terén: a Garenal+ (Plusz) italpor nagyon szépen eltünteti a bőr felületén keletkező kiütéseket, foltokat, ez is az anyagcsere folyamat működésével kapcsolható össze. Fotókkal is tudjuk igazolni az eredményeket. Nem kimondottan erre ajánljuk, de segíthet.

### **Szokták mondani, ami „mindenre jó, az valóban semmire” a Garenal+ (Plusz) diabeteszes, pajzsmirigy betegségek és egyéb egészségügyi problémákra is megoldást kínál. Milyen kutatási, illetve hatásvizsgálati eredmények igazolják ezeket?**

Az elmúlt 10 év munkája során készültek az alap összetételű készítménnyel kapcsolatban laboratóriumi vizsgálatok egy intézményben, ami már beolvadt egy másik intézménybe. (Mivel az idő rövidsége miatt nem tudtunk engedélyt kérni az intézmény nevének és az akkori intézmény kutató orvosa nevének a megjelenítésére, így nem nevezhetem meg. Bízunk abban kapunk még lehetőséget az illető személlyel is riportot készíteni.) Itt szeretném megemlíteni a néhai Prof. Dr. Fehér János nevét, az I.sz. Belgyógyászati Klinika májspecialista professzorát, aki látva az általam nem megnevezett intézményben elvégzett vizsgálati eredményeket, nagyon komoly véleményt fogalmazott meg, majd az útravalója így szólt: „Ezzel megállni nem szabad, minden ember számára egy kincs!” Meg volt az oka miért mondta az eredmények láttán, de mivel egy étrend-kiegészítőről beszélünk, így nem állíthatunk gyógyszerre utaló gyógyító protokollt. Természetesen a dokumentumok a rendelkezésünkre állnak, Horváth István professzor úrral közösen egyeztetve történtek az elvégzendő vizsgálatok. A későbbiek során a tudtunkon kívül Dr. Fodor Miklós pszichiáter-addiktológus-pharmakológus orvos is tanulmányozta a készítmény hatékonyságát.

A most megújult receptúra, amely máriatövis kivonatot, glutationt tartalmaz. Mindegyik összetevő hatása önmagáért beszél, utána lehet nézni a bárki számára elérhető információknak. A javasolt alkalmazás után az

egészségünk érdekében tett befektetésünk nem vész el, a preventív 2 havi kúra után nagyon kellemes, jó közérzetet kapunk. Nem leszünk 20 évesek ismét, ez nem csodaszer, de segíthet és érezni fogjuk a hatását. Természetesen, aki rendszeresen gyógyszert szed, előtte javasoljuk beszélje meg az alkalmazás feltételeit, és egészségi állapotát ellenőrizze kezelőorvosával. A kúraszerűen alkalmazott fogyasztás után az elért frissesség, tisztaság (a méregtelenítésre gondolok), az egészség megőrzése és fenntartása érdekében hoztuk létre a 10 adagos kiszerezést, melyből elég minden 3. nap vagy hetente egy-két tasakkal elfogyasztani.

### **Adományozási célok is vannak a cég üzletpolitikájában.**

Igen, a kezdetektől fogva ez mindig is a tervünk része volt, sokat gondoltunk azon, melyik irány felé mozduljunk el. Mivel kialakult a termék pozicionálása, az pedig a preventív irány, egyértelművé vált, hogy a rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány munkáját szeretnénk támogatni. Az orvosok szűrőbuszon végzett munkájának még hatékonyabbá tételét az alapítvány támogatásával szeretnénk segíteni. Itt szeretnénk kitérni a félreértések elkerülése érdekében, hogy a terméket nem a daganatos betegek gyógyításával szeretnénk összekapcsolni, arra megvannak a megfelelő alkalmazható gyógyszerek, megfelelő orvosok. Ez nagyon fontos! De amennyiben olyan páciens is olvassa az Életigenlők magazint, aki gyógyult és szeretné beilleszteni az életmódjába a készítményt, az mindenkinek a saját döntése.

Szeretnénk hozzájárulni az alapítvány tevékenységéhez, így minden 30 adagos doboz árából 100 forintot adományozunk a még hatékonyabb preventív munka támogatására. Ezt egy jelölő címkével is jelezni fogjuk a fogyasztók felé. A professzor úr kutatásai során mindig azon fáradozott, hogyan lehetne még jobba tenni az emberek életét. Halálával ez a folyamat ketté törött, de visszáz tovább az ő munkásságát is, nevéhez méltóan.

### **Kiket támogattok, miért?**

Azokat az embereket támogatjuk, akik megélték azt, hogy hitüknek és akaratuknak köszönhetően gyógyultak meg betegségeikből és már tudatosan figyelnek önmagukra, továbbá azokat az embereket, akik alapvetően odafigyelnek a tudatos étel- és italfogyasztásra, környezeti hatások kiszűrésére, a saját egészségük fenntartása érdekében azzal a hittel, hogy ha az egészségünk megvan, akkor minden megvan. A többi csak körítés az életünknek, másodlagos tényező. Szeretnénk, ha a megelőzés még hatékonyabbá válna, és még egészségesebb lehetne a társadalom mindenki öröme.

### **Mi az életigenlésed, Éva?**

Hit, ami soha ne hagyjon el. Remény, mely a nap minden percében legyen jelen. A Szeretet pedig állandóan ott legyen a szívünkben, nagy szükség van rá jelenleg is ebben a világban.

Ahogy azt a professzor úr még életében szokta mondani: „Évike, jó mulatság, férfimunka volt. Dolgozzon, dolgozzon!” - még most is a fülemben csengenek szavai. Az égi kutató laboratóriumából most is figyel és terelget, megvan a metakommunikáció. Tudom, hogy az emberek iránti szeretete hatotta át munkásságát. Aki ismerte, tisztelte és szerette őt, biztosan hozzám hasonlóan gondolja, amit itt elmondok, hogy a Garenal+ (Plusz) italpor által eljut mindenkihez az ő hitvallása és szeretete is.

Köszönöm Horváth professzor úrnak az emberi jóságát, a felém nyújtott bizalmát, a belém vetett hitét, amit nem tudok már személyesen megköszönni, csak hálával gondolni rá. A továbbiakban pedig köszönet azoknak az embereknek, akik az utam során számomra szomorú megéleket jelentettek, és azoknak az ismerőseimnek, barátoknak, akik pozitív élményt hoztak az életembe, segítettek, vigasztaltak. Köszönöm, hogy az életem részei voltak és vannak még nekem, így azzá váltam, aki ma vagyok. Igyekszem ezután is megtartani azt a hitemet, ami idáig is elkísért és nem hagyott cserben, a továbbiakban is segíteni szeretnék, ahol tudok. Üzenem mindenkinek, aki olvassa e sorokat: Soha ne add fel!

Vajda Márta



# Lelki táplálékunk hangtálakból

*Hangtálak harmonizáló hangja az egészségért*



Hosszú és monoton hétköznapi feladatok, stresszes helyzetek, egyre több munka és egyre nagyobb teher a vállakon.

*Állandó pörgés, amikor az esszenciális lelassulás elképzelhetetlenné válik, mert úgy érezzük egyre gyorsabban megy az idő s egyre több dolgot szeretnénk megoldani napról napra. Egy átlagember hétköznapjait tükrözi ez a felsorolás.*

Az egészségünk abban rejlik, hogy mennyire tudjuk tartani saját egyensúlyunkat és harmóniánkat. Amikor a harmónia felborul vagy megszűnik, akkor jönnek a bajok s érezzük, hogy itt fáj, ott fáj vagy éppen mentálisan nem vagyunk teljesen jól. Mivel minden ember egyedi, így a szervezet diszharmóniája is mindenkinél más és más formában jelentkezik. Hogyha figyelmesek vagyunk magunkkal és figyelünk a jelekre, jelzésekre, akkor észre tudjuk venni, hogy a harmónia állapota felborult bennünk. Ez az állapot egy visszafordítható folyamat, amiben segítségünk lehetnek a hangtálak.

A hangtálakból kinyert hangok finoman simogatják a testünket, lelkünket. Úgy képzeljük el ezeket a hangokat a testünkben, mint amikor egy kavicsot beledobunk egy nagyobb vízfelületbe s hullámok keletkeznek koncentrikusan egyre nagyobb köröket képezve. Az emberi test nagyrésze víz, amely négyszer olyan jól vezeti a hangot, mint a levegő, ezért a hangtálak adta csodálatos érzés és érzet könnyedén szétterjed minden sejtünkbe. Ennek köszönhető, hogy a hangtálak rezgési hullámok formájában – szó szerint sejt szintig – „átmossák” az egész testünket és minden szervünkre pozitív hatást fejthetnek ki. Nem utolsó sorban kismítják a lélek ráncait, hiszen a bennünk lévő blokkokat nagyon finoman oldják és megnyugtatják a szellemet is, s a szellemet is támogatják, azáltal, hogy a gondolat kísérő hatása semmivel sem összehasonlítható. A hangtálak által keltett rezgések azonnal ráhangolódnak az egyénre s úgy áramlanak végig az egész testen, ahogy az számára a leghasznosabb. Hogyha megnyugvással és lecsendesüléssel állítható vissza a szervezet harmóniája akkor ezt segíti, viszont hogyha energetizálás teremti meg az egyensúlyt újra, akkor abban segít. Mindig azon dolgoznak a hangok és rezgések, hogy a saját, egyéni egyensúlyunkat kialakítsák.

A terápiás Peter Hess hangtálak ereje abban rejlik, hogy kézzel készülnek és 7 fém ötvözetből alakítják ki őket, amelyek a következők: arany (az életenergia,



a tudat jelképe), ezüst (jelképezi az időt, az előrehaladást), higany (a szellem és test kapcsolatának jelképe), ón (univerzális tudás), ólom (az anyag, a matéria jelképe), réz (a személyes szeretet, az egyéni vonzerő, hatására az élőlények vonzzák a másik nemet), vas (a lendületbe hozott energia szimbóluma, ami az egyén szándékától függően lehet teremtő és romboló is).

A hangtálak adta csodálatos bűgő hangok mély relaxációt hoznak létre, melynek során a szellem lecsendesül, a lélek megbékél és a fizikai sejtekben pedig öngógyulási folyamatok indulnak be. A harmónia visszaállítása egy folyamat, amikor alkalomról alkalomra újulnak meg a sejtek és semlegesítődnek a káros méretűvé duzzadt, már szinte megbetegítőnek is mondható stresszhormonok. Ne úgy képzeljük el a folyamatot, hogy egy-két ütés a hangtálon és minden újra a régi és egészséges, inkább az a jellemző, hogy folyamatosan és fokozatosan áll vissza az egyensúly. A mai világ pörge várnja az azonnali, instant eredményeket, de itt ez nem jellemző, hiszen a diszharmónia sem egyik óráról a másikra állandósult a szervezetben.

A hangtálterápia vagy más nevén hangmasszázs egy csodálatos holisztikus lehetőség, amellyel az ember teljes lényét energetizálhatjuk, nyugtathatjuk, harmonizálhatjuk, támogathatjuk.

Szervezettől függően a következő pozitív hatásai vannak a hangtálaknak:

- enyhíti hát, nyak, derék, fej és vállfájást
- vérnyomást szabályozza
- harmonizálja az emésztést, légzést, vérkeringést
- enyhíti az alvászavarokat
- erősíti az immunrendszert
- oldja a tartós stresszt és feszültséget
- elindítja testünkben az öngógyító folyamatokat
- feltölt egészséges energiával, amitől jobb lesz az általános közérzetünk
- hatására nő a tűrőképességünk, a mindennapi életben adódó megpróbáltatások során könnyebben meg tudjuk őrizni egyensúlyi állapotunkat
- ellazultságot eredményez
- segít az ösbizalom megtapasztalásában/megélésben
- megkönnyíti az elengedés
- hozzájárul a testi, lelki, szellemi egészség támogatásához
- regenerál, vitalizál

Nem csak felnőtteknél fejti ki jótékony hatását, gyermekeknél is nagy segítség tud lenni a tanulási nehézségek, hiperaktivitás, koncentrációs nehézségek leküzdésében és nem utolsósorban a betegségek megelőzésében is nagy szerepe lehet. Azonban vannak olyan betegségek/állapotok, amelyeknél nem ajánlott használatuk, ezek pedig a következők: epilepszia betegség, szívritmus szabályozó, akut gyulladásos folyamatok és az áldott állapot első 3 hónapja. Hallani s érezni mikor értünk, nekünk, rajtunk rezegnek a tálak egy olyan csoda, amit mindenkinek ajánlott megtapasztalni akár egyéni kezelés vagy csoportos hangfürdő során.

A hangtálakról és hatásukról bővebb információkat itt találnak: [www.preventmental.hu](http://www.preventmental.hu)

**Barabásné Szécsi Emese**





# „A test csak szolgál”

## Márai Sándor holisztikus gondolatai, holisztikus szemmel

*A holisztikus szemlélet a természet törvényszerűségeiből indul ki. Nem lehet ez másként, hiszen a világban van egy REND. És a REND szerint az ember testi – lelki – szellemi lény.*

Nem elegendő ezért csupán a testünkkel azonosítani magunkat, s mindent test-központúan értelmezni. Ennek a hármasságnak is megvan a vonatkozó törvényei. Bár mi a fizikai testünket tudjuk közvetlenül megtapasztalni, azonban tudnunk kell, hogy ez a sűrű, anyagi testünk a legalacsonyabb rendű lénytagunk, azaz magasabb rendszerek befolyása alatt áll. Így tükrö és lenyomata a belső világunknak. A testi szinten megjelenő tünet ennél fogva mindig következmény, mely összetett belső (és részben külső) folyamatok eredményeként születik meg.

Márai Sándor Füves könyvében nagyszerű megfogalmazással szemlélteti ezeket az összefüggéseket, szinte megszemélyesítve látjuk magunk előtt testünket, jellemünket, értelmünket – ahogy ő fogalmaz. Olvassuk el és gondolkodjunk el az alábbi törvényszerűségeken:

### *A test megismeréséről – Márai Sándor Füves könyv Egyszerű, szerény, hétköznapi bölcsesség*

Jellemünk megismerésével párhuzamosan meg kell ismerni testünk természetét is. De csak úgy, mint egy rossz és hűtlen szolga természetét. Jellemünk az úr, értelmünk parancsol; a test csak szolgál. Úgyis kell bánni vele értelmesen és méltányosan, pártatlanul és szigorúan, mint egy szolgálóval, aki minden pillanatban hajlamos a hűtlenségre, a szökésre és a lázadásra. Meg kell ismernünk természetét, hajlamait, és amennyire lehet, egyeztetni kell a világgal, a lehetőségekkel, az élet örök ütemének áradásával. Szolga ő és egészen gyermekes. Szerveink hajlamai oly kezdetlegesek, mint a kisgyermek követelése. Mindent akar a test, minden örömet, minden fajta kielégülést és folyamatosan akarja. Ilyenkor szigorral kell bánni vele. De az anyag, melyből készült, rokonságot tart a Földdel, a vízzel és a csillagokkal is: a testben van valami örök, ugyanakkor, amikor nevetségesen romlandó és mulandó. A nagyon rövid időben, mikor ez a szolga rendelkezésünkre áll, meg kell ismerni természetét és minőségét, titkos szükségleteit, jóindulattal és tapasztalással megadni neki mindent, amire szüksége lehet, hogy elvégezze a dolgát és ne zavarja jellemünket és értelmünket. De a jellem ne tőrjön semmiféle rabszolgázadást.



**DR. DARNÓI TIBOR**

holisztikus orvos

Tréning - [hop.gyogyuljevlem.com](http://hop.gyogyuljevlem.com)

Konzultáció - [darnoitibor.hu](http://darnoitibor.hu)

### Melyek az idézet legfontosabb üzenetei?

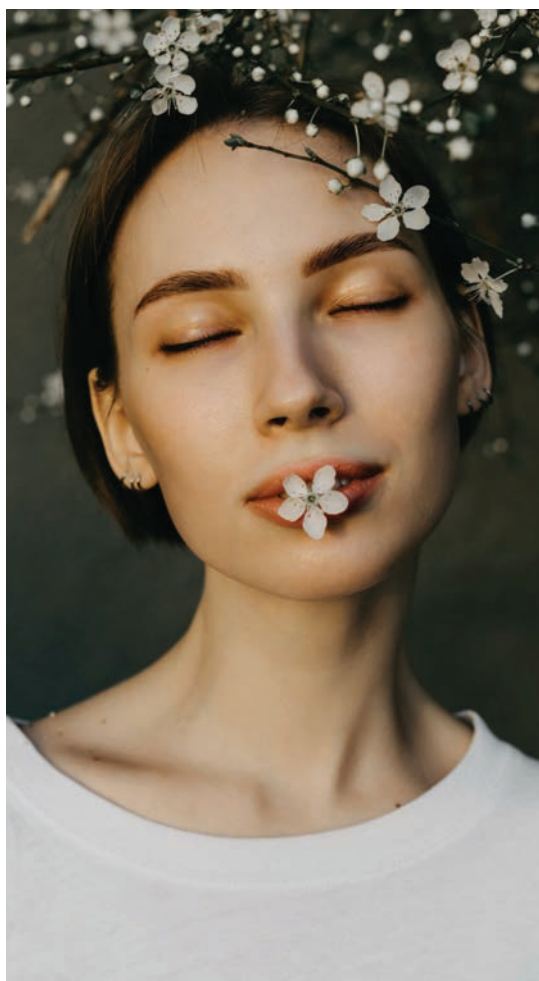
Törekedjünk önmagunk megismerésére! Mert a létezésünk, az élet egy csoda. Amennyire az ember számára lehetséges, próbáljunk minél többet megtudni erről a csodáról, mert minél több ismeret tárul fel előttünk, annál emelkedettebben élhetjük mindennapjainkat, s ez az alapja a bennünk kialakuló harmóniának, egyensúlynak, egészségnek - minőségi életnek. Az így szerzett felismerések eredményezik azt, hogy életünk minden szempontból valós értelmet, értéket nyer, s megszületik bennünk a kellő tisztelet az élet minden formája és minden más érző lény iránt.

Szeressük és tiszteljük fizikai testünket is, mert egy lenyűgöző felépítettségű rendszer. Adjunk meg neki mindent, amire szüksége van a megfelelő működéséhez, ugyanakkor szabjunk is határokat, mert a testi vágyak korlátlan kielégítése, a zabolátlanság, a fizikai test működészavaraihoz vezet, melyek idővel könnyörtelenül krónikus betegségekbe torkollnak.

Tekintsünk hát úgy a testünkre, mint a lélek templomára. Ha így teszünk, sokáig ragyogni fog! És tudjuk, ezt az odafordulást soha nem késő elkezdeni!

JÓ UTAT, s AZ ÚTON sok szép élményt!

Dr. Darnói Tibor



## KÖNNYEK HELYETT... SZŰRÉSEK!

### 11 HELYSZÍNEEN BŐR- ÉS SZÁJÜREGI RÁKSZŰRÉS



10<sup>00</sup>–16<sup>00</sup>

**ÁPRILIS 8.** Rákellenes Konferencia EMMI Báthory u 10. (8-18 óráig)

**ÁPRILIS 9.** Budapest, Csepel KIMBA területén

**ÁPRILIS 23.** Tóth Ilona Eü Sz. Bp., XXI., Csepel, Görgey Artúr tér 8.

**ÁPRILIS 30.** Bénye, Dolina tér

**MÁJUS 7.** Budapest, Zugló, Sugár mellett

**MÁJUS 14.** Gyöngyös, Fő tér

**MÁJUS 14.** Pécs, Városi Egészség- és Sportnap

**MÁJUS 21.** Budapest, XII. kerület, Királyhágó u. 2.

**MÁJUS 21.** Budapest, Kispeszt, Templom tér

**MÁJUS 28.** Révfülpö, Hunyadi utca

**JÚNIUS 16.** Budapest VI., WESTEND főbejárat



# Hogyan járulhatok hozzá fejfájásom elmulasztásához?

A személyes felelősségvállalás és a gyógyulás során tanúsított aktív részvételünk a legfontosabb „kellékek” ahhoz, hogy mielőbb megszabadulhassunk betegségeinktől.

*Az itt leírtak nem csak fejfájósoknak szólnak. Sőt, kifejezetten törekedtem arra, hogy minden beteg embertársam hasznos útravalót meríthessen magának. Az írás végén egy mindenki számára hasznos, egyszerű, pozitív gondolatokat ébresztő stresszoldó gyakorlatot is kipróbálhat az olvasó.*

## Kinek a dolga meggyógyulni?

Néhány évvel ezelőtt komoly, szünni nem akaró végtag fájdalmaim voltak. Első lépésként felkerestem a házi orvost, aki kórházi kivizsgálást javasolt. A vizsgálatok nem tártak fel fizikai okot. A szakorvos gyógyszeres kezelést javasolt, amit el is fogadtam. Ezzel együtt elmentem gyógytornászhoz és a fájdalom lelki oldalának feltárását segítő szakemberhez is fordultam. A gyógyulásom érdekében tett három lépés: szakorvos diagnózis és kezelése, fizikai terápia, lelki eredet feltárása és oldása végül meghozta az eredményt. Néhány héten belül meggyógyultam.

A tünetek jelentkezésekor a saját helyzetemről így gondolkodtam: “A fájdalmat én élem át, az belőlem ered és elsősorban nekem kell ezzel foglalkoznom. Meg akarok és meg is fogok gyógyulni.” Ha teszek valamit gyógyulásom érdekében az úgyis elsősorban nekem és a családomnak jó. Nem volt kétségem afelől, hogy a testem meg akar gyógyulni. Ha elvágom az ujjam az beheged. Ugyanígy a belső szerveink, sejtjeink is megújulnak. Orvosi izotópos vizsgálatok megállapították, hogy a májunk például kb. 7 hét alatt megújul atomi szinten. Ehhez képest tudjuk, hogy komoly betegség esetén

ennél jóval tovább tart a gyógyulás. Ha a kivizsgálás, a kezelések és testünk törekvése ellenére a regeneráció mégsem történik meg, akkor meg kell próbálnunk értelmezni, hogy mi akadályozza a folyamatot.

## Fejben dől el

A betegség és a fájdalom nem csak fizikai tünettél jár, hanem szorongással is. Érzéseinkben, gondolatainkban akaratlanul is megjelenik az aggodalom. Olyan kérdéseket teszünk fel magunkban, mint: Mi lesz velem? Hogyan fogok meggyógyulni? Kihez forduljak? stb. Hajlamosak vagyunk képzeletben beleélni magunkat a ránk váró rossz forgatókönyvekbe. A nyomasztó érzéseink és gondolataink is a tünetek részét képezik, még akkor is, ha azok nem láthatók. A fizikai tünet feltárható, a modern gyógyászat eredményesen kezelheti azokat. De a lelki és mentális egészségünkkel is foglalkoznunk kell gyógyulásunk érdekében. Főleg, ha nem tudjuk mitől fáj és mi a betegség kiváltó oka. Vagy ha nem találjuk az eszközt, a segítőt, amivel jobbá tehetnénk helyzetünket. A holisztikus szemlélet szerint a testi, lelki, szellemi egységünkben csak az egész egység kibillent egyensúlyi állapota okozhat

HRP

Ki fog az én problémámmal foglalkozni?

HRP Fejfájás Elengedő Program  
TARTÓS ÉS HATÉKONY STRESSZOLDÁS, FEJFÁJÁS-CSILLAPÍTÁS

mostmulik.hu



betegséget, elváltozást, tünetet. Vagyis a gyógyulás érdekében érdemes minden pillér gyógyulását támogatni. Ehhez elérhető a pszichológusok segítségével vagy a számtalan alternatív gyógymód egyike. Ez esetben, akkor járunk el helyesen, ha őszinte önvizsgálatra törekszünk. Tehát magunkban mérlegeljük a következő kérdéseket. Mi a szerepem a betegség kialakulásában? Mit tettem, ami ehhez a helyzethez vezetett? Mit tehetek most gyógyulásom érdekében? Az egyszerű következtetések, mint pl. „közöm van a betegségem kialakulásához” vagy „én is tehetek valamit” megoldható feladatokká változtatják a szorongást. Ha felismerjük, hogy a betegség, fájdalom mögött feladat húzódik máris elkezdhetünk eszközöt keresni a megoldáshoz. Az egyik önségítő megoldás a pozitív hozzáállás elsajátítása. Ez alatt azt értjük, hogy szembenézünk a tényekkel és minden tőlünk telhetőt megteszünk gyógyulásunk érdekében. A „minden tőlünk telhető” alatt egyszerű dolgokra gondoljanak. Például eltölthetjük a kórházi tartózkodás idejét azzal, hogy betegségeinkről, rossz állapotunkról gondolkodunk. Vagy azzal is, hogy a gyógyulásunkról és annak lehetőségeiről elmélkedünk. Rajtunk múlik, hogy az aggodalom vagy a bizakodás képét engedjük-e lelkünkbe. A gondolatainknak testi hatása is van. Ezért érdemes az egészséges képét szemünk előtt tartani.



### BAGLYAS GYÖRGY

a [mostmulik.hu](https://mostmulik.hu) alapítója, relaxációs tréner,  
a Coaching&Love Academy oktatója  
<https://mostmulik.hu>

### A képzelet és a gondolat ereje

A fentiekén túl is létezik két egyszerű eszközünk, amit gyógyulásunkért használhatunk. Sőt ezek mindig kéznél, vagyis a fejünkben vannak.

A gondolatok tudatos koncentrációja és a képzelet irányítása - főleg relaxált állapotban. Egy orvosi kísérlettel szeretném ezek jótékony hatását szemléltetni.

A Michigani Egyetemen megvizsgálták, hogy befolyásolhatjuk-e a vérképünket képzeletünkkel. A kísérletben részt vevők vérvétel után becsukták szemüket és ellazultak. Majd elképzelték, hogy a fehérvérsejtek egyik fajtája a neutropfil leukocyták átbújnak az érfalakon. (A leukocyták az immunrendszer sejtjei, amelyek védik, tisztítják testünket.) A vizsgált alanyok képzeletjáték utáni kontrollvizsgálatából kiderült, hogy a fehérvérsejt számuk átlagosan 8200/mm<sup>3</sup>-ről 6400mm<sup>3</sup>-re csökkent. A fehérvérsejt szám csökkenés szinte kizárólag a neutrofil leukocyták között következett be. Azok 60%-a elhagyta az ér belsejét. Vagyis a lazítás közbeni képzelődés hatására kimutatható pozitív változás történt testükben.

Kelemen-Szilágyi Adrienn PhD, klinikai szakpszichológus, hipnoterapeuta szuggesztiós módszerét sikeresen alkalmazták az intenzív osztályokon. Az eljárás lényege, hogy a betegek minden nap pozitív állításokat tartalmazó lazító hanganyagot hallgatnak. (A klinikai kezelés mellett.) A módszer eredményessége az intenzív osztályon töltött idő lerövidülésével volt kimutatható.

“Szuggesztióknak azokat a gondolatokat nevezzük, amelyek a gondolatainkra, cselekvéseinkre önkéntelenül hatnak. Ezeknek a lényege az, hogy azt az elfelejtett tudást, képességet, azt a rengeteg lehetőséget, ami

bennünk van, a saját testünk kézben tartására, ezeket újra napvilágra segítsük, hogy aztán a testi-lelki egészségünk érdekében hasznosíthatassuk.”

### Egyszerű relaxációs képzeletgyakorlat pozitív szugesztiókkal

Az itt vázolt kísérlet és módszer lényegét a következő gyakorlatban kipróbálhatja. A legegyszerűbb, ha először végigolvassa az instrukciókat vagy megkér valakit, hogy türelmesen olvassa fel azt önnek. Bízom benne, hogy pozitív hatását érezni fogja. Tegyen egy próbát!

1. Üljön nyugodtan egyenes háttal, nézzen ki egy pontot kicsivel szemmagassága felett. Koncentráljon légzésére. Feszítse meg a fej, az arc izmait majd egy mély lélegzetvétellel lazítsa el arcát. Feszítse meg a keze, karja izmait, majd egy mély lélegzetvétellel lazítsa el azokat. Feszítse meg a lábak izmait majd egy mély lélegzetvétel után lazítsa el ezeket is. Lélegezzen egyenletesen be és ki, lassan és nyugodtan.
2. Idézzon fel egy szép emléket, amikor pihent valahol a természetben. Élje bele magát élénken, mintha újból ott lenne. Nyugodtan szánjon erre a pihentető képzelődésre fél percet.
3. Képzeld el, hogy valamivel jobban van pl. a következő laborvizsgálaton jobb lesz a vérképe; kevésbé fáj már a feje, stb... Élje bele magát, koncentráljon arra az örömteli érzésre, amit átélne, ha az elképzelt jelenet már megvalósult volna. Nyugodtan szánjon rá egy percet.
4. Pozitív állítások: Testem megújul, regenerálódik; Minden egyes lélegzetvétellel átjár az éltető energia; Testemből eltávoznak a feleslegessé vált káros anyagok; Nyugodt vagyok és az is maradok; Bízom a gyógyulásomat támogató szakemberekben; Bízom testemben, testem meg akar gyógyulni; Biztonságban vagyok. Egy-egy állítást többször is elmondhat. Alkosson magának minél több pozitív állítást és mondja el azokat éberén és ellazultan egyaránt.

5. Szorítsa ökölbe kezét és feszítse meg lábfejét, majd lazítsa el azokat. Feszítse meg arcizmait, mozdítsa meg lábfejét és kezét. Lassan a saját tempójában nyissa ki a szemét. Nyújtózzon egy jó nagyot.
6. A rövid lazítás után figyelje meg, hogy légzési ritmusa nyugodtabbá vált. Amikor végzett mosolyodjon el és köszönje meg magának vagy a felolvasónak ezt a pár perc pihenést.

A Magyar Hipnózis Egyesület 'Gyógyító belső világ' hanganyagait is figyelmébe ajánlom. A pozitív szugesztiókat tartalmazó ingyenes gyakorlatok elérhetőek az egyesült honlapján vagy közvetlenül ezen a linken: <https://hipnozis-mhe.hu/gyogyito-belső-vilag-hanganyag>

### HRP Fejfájás Elengedő Program

Célzottan a fejfájás tüneteinek természetes módszerrel történő enyhítésére is léteznek lazító gyakorlatok. A HRP egy olyan magyar módszer, ami fokozatosan csillapítja a feszültségből eredő fejfájások tüneteit. A vezetett relaxációiban képzelet gyakorlatok, pozitív szugesztiók és a gyógyászatban alkalmazott meditációs elemek találhatók. A módszer több pszichoterápiás irányzat eszközeit használja. A HRP részletes és alapos, egyértelműen végigvezet egy lelki segítő folyamaton.

Az 5 napos, online, önállóan elvégezhető program nem igényel előképzettséget. A sikeres teljesítéséhez naponta 2 kellemes lazító gyakorlatot kell meghallgatniuk. A hanganyagokat egy munkafüzet egészíti ki, melyben háttér információt és gyakorlati feladatokat találnak. Kifejezetten a fejfájás tüneteinek az enyhítését célzó, ingyenes vezetett relaxációs gyakorlatot találnak a módszer weboldalán: [www.mostmulik.hu](http://www.mostmulik.hu)

Baglyas György



# Me Too ismerős? Tudod-e hogyan segíthetsz?

körinterjú pszichológussal, traumatérkép specialistával, segítő szakemberrel



Elérkezett az ideje, hogy az Életigenlők magazinban is körül járjuk ezt a nagyon fontos – évszázadokon át genetikusan (rejtetten) átörökített – témát.

Elsősorban a megelőzés oldaláról közelítünk, hogy mindenki észrevegye, hogy pl. a környezetében ki-miért maximalista, ki a szenvedő-áldozat, ki a tettes-mártír, ki az agresszor, ki a stresszelt fél, ki-mikor melyik szerepet éli épp egy közösségben...

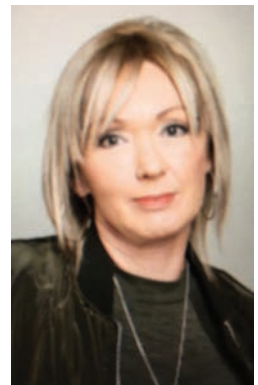
A legnagyobb kérdés hogyan lehet "jól" segíteni?

A bántalmazás (me too) nagyon kényes és szövevényes, bonyolult lelkiségen nyugvó, sokunkat nyugtalanító téma. A lényeg: a felismerés után tudjanak fordítani a szituációkon a kiegyenlítődéig az érintettek. Többreszes lesz a sorozatunk, most kezdjük Virágh Judit pszichológus szemmel, Terdik Réka traumatérkép specialistaként, valamint Aradi Mária coach, segítő szakmabeliként válaszolt a kérdésekre egységesen: Mikor beszélünk bántalmazásról? Hogyan vehetjük észre, ha valaki bántalmazott kapcsolatban van? Hogyan tudunk helyesen segíteni? Azért kérdezzünk meg különböző szakterületek képviselőit, mert manapság számos szakma szolgáltatói kínálnak megközelítéseket, megoldásokat. A felismeréshez kellő információval kell rendelkezniük, ehhez nyújt segítséget sorozatunk.

## Virágh Judit

pszichológus szemszövegéből

A bántalmazásnak sokféle megnyilvánulása van. Egyénfüggő, hogy ki hogyan reagál a bántásra. Sokan csak a durva fizikális abúzust nevezik annak, pedig rendkívül széles a skála: verbális abúzustól a fizikai bántáson át a lelki terrorig. De ide kell sorol-





**VIRÁGH JUDIT**  
pszichológus

Rendelés: 1065 Budapest, Bajcsy-Zs. út 55. 1/12.  
Telefon: +36 30 174 1125

nunk a gyermekek elhanyagolását, a környezetükben jelen lévő agresszivitást, erőszakot. Ezek olyan súlyos sebeket ejtenek nem csak a gyerekekben- bár ők és a védtelen, kiszolgáltatott helyzetben lévők a leginkább elszenvedői ennek-, hogy akár súlyos, egy életen át tartó poszttraumás stresszt okoznak. Hosszú terápiás munka felfedni és feldolgozni az elszenvedett sérüléseket.

### Hogyan vehetjük észre?

Nem szakemberként mindenki úgy, hogy figyel a környezetünkben lévőkre. Nem megy el szó nélkül amellett, ha érzékeli, ha valakivel rosszul bánnak. Legyen az szomszéd, munkatárs, barát, ismerős, ismeretlen, bárhol, ahol ezzel találkozunk. Az odafordulás sokat jelent.

A bántalmazott ritkán fordul segítségért. Ha igen, óvatos, mert fél a megtorlástól. Sokan természetesnek veszik, hogy olykor durván bánnak velük. Ha egy gyereket otthon rendszeresen bántanak, úgy nő fel, hogy ez van, ezt kell elfogadni, nem tud ellene védekezni.

Ha nem kap segítséget, nem figyel rá senki, bizonyosan megrengeti a felnőttekbe vetett hitét. Szorongóvá vagy épp túlzottan agresszívvé válhat, olykor nagyon bizarr viselkedése lehet. Testi tünetek is megjelennek az elhúzódó szorongások miatt, sőt gyakran takargatják a testükön lévő sérüléseket is. Sokan önmagukon ejtenek sebeket, megvagdossák magukat (falcolás), de vannak súlyos, életveszélyes tünetek is. Ezek mindig a felgyülemlett feszültségtől, a tehetetlenségtől, a ségélykiáltásról szólnak.

### Hogyan segíthetünk?

Gyermekbántalmazás esetén jelzési kötelezettségünk van. A megfelelő hatóságok feladata feltérképezni, hogy valójában mi is történt.

Ugyanakkor minél előbb meg kell kezdeni a trauma feldolgozását. Ez akár évekig is eltarthat.

Nem ritka, hogy a bántalmazott védi a hozzá közel álló bántalmazó felet (szülőt, társat, barátot). Olykor a megszokott biztos rossz is elfogadhatóbb számukra, mint a bizonytalan, kiszámíthatatlan új helyzet, a bántalmazó elvesztése, haragja... Ez sajnos együtt jár az önbizalom, az önértékelés, az önállóság rendkívül alacsony szintjével, a teljes tehetetlenség érzésével.

Felnőtteknél sokat számít az elfogadó légkör, az odafordulás, a bizalmi légkör megteremtése. Aki még nem

tart ott, hogy terápiába menjen, azoknak segítséget jelenthet több segélyvonal is, amik éjjel-nappal hívhatók. Sajnos legtöbbször hosszú évek telnek el, amíg valaki eljut oda, hogy segítséget kérjen. Ebben legtöbbször az segít, ha úgy érzi, nincs egyedül a problémával, támogató közösséget talál.

## Terdik Réka

traumatérkép specialista  
nézőpontjából



### Mi a bántalmazás?

A bántalmazás a traumatérkép (ismétlődő pszichobiológiai eseményekből matematikailag kiszámolható eseménytérkép) megfogalmazásában egy olyan immunválaszt generáló esemény, ami szellemi, és vagy érzelmi és vagy fizikai szinteken történik egyéni vagy kollektív szinten.

Az, hogy immunválaszt generál, azért fontos tényező, mert akár felfogjuk, akár nem(!), a következő válaszreakciók születnek belőle: eltűrom, támogatom, menekülök, tiltom, nem érdekel, ezért elteszem máskorra (gyűjtöm). Ezek az elsődleges immunválaszaink tehát.

Ennek fényében pedig bármi, ami a kompakt személyiségnek kárt okoz, bántalmazásnak minősül. Nagyon röviden tehát: ami nem támogat, az árt. Ám ehhez viszont egészen pontosan fel kell mérjük, hogy mi is az, ami támogat, miben, és milyen mértékben. Azaz vannak olyan támogató modellek, amik rejtett bántalmazásnak minősülnek.

És sajnos, az életnek kitettség is egy kötelezően elszenvedett, ám mégis mérhetően egészséges keretek között tartott bántalom. Csak gondoljon bele mindenki, a saját életében elszenvedett testi, lelki, szellemi egészséget sértő eseményekre, kezdve az első plezúrral a térdén, a könyökén, vagy az állán. Miért fontos, hogy ezt megértsük?

Mert az élettől, saját butaságunkból, vagy bárki, bármi más által kényszerítve történnek velünk olyan események, amik miatt FEL SEM ISMERJÜK sem azt, ha bántalmaznak, sem azt, ha magunkat kitesszük hasonló helyzeteknek. (Ez alól kivételt képeznek azok az időszakok, amikor immunrendszerünk és szociális hálónk gyenge, mert ilyenkor viszont a legenyhébb szellőt is bántalmazási lehetőségként észleljük, hiszen még a károk minimalizálására sincsen semmilyen lehetőségünk. Vagy kibírjuk, vagy nem. Ez az úgynevezett



### TERDIK RÉKA

traumatérkép specialista

[www.traumaterekp.com](http://www.traumaterekp.com)

Facebook: traumatérkép / Terdik Réka

Telefon: +36 30 388 1181

élet-halál harc, ilyenkor a szervezet az utolsó tartalékait mozgósítja.)

A pszichobiológiai létfenntartás célja pedig az életben maradás. Ez azt jelenti, hogy van az a pont, amikor a túlélőösztön NEM tesz különbséget a jó és rossz között. A valódi bántalmazást pedig leginkább akkor ismerik fel az elszenvedők, ha a fizikai létük van veszélyben. Ez a sajnálatosan hosszú felvezetés pedig azért kellett, hogy megérthessük miért ennyire szövevényes és buktatókkal teli a bántalmazás típusú szenvedéstörténet.

Szerencsénk pedig akkor van, ha vannak öröklött vagy tanult mintáink a védekezésre vagy a baj megtörténtével annak kezelésére, rendezésére.

A bántalmazó ismétlődések pedig hihetetlen módon éppen azért történnek, mert „újabb immunerősítésre van szükségünk”, hogy az általunk jól ismert önmagunkat szó szerint sejt szinten újragyárthassuk.

A VALÓDI szembesülések és megoldások pedig akkor kezdődnek meg, amikor egy nyugodtabb, bántalmazásmentes új trauma újrajátszási időszakunk indul. Illetve, ha akkorát sérültünk, hogy soha de soha többet nem akarunk ilyet átélni, mert immunrendszerünk legközpontibb bázisa sérült. Ezek azok a pontok, ahonnan valódi felállás és valódi megértés születik, mert hajszálpontosan tudom, hogy a következő ilyen sérülés a halálokat jelenti.

### Hogyan vehetjük észre a bántalmazást?

A külvilág szemszögéből vizsgálva a kérdést: megfelelő érzékenységgel, antennával rendelkező, nem "tanult", „nem hivatalos személy” is azonnal látja, érzi, kiszagolja, ugyanis a fizikai, lelki és szellemi jelek annyira egyértelműek, hogy magukért beszélnek.

Viszont a mértékét és a rejtett sérüléseket nyilvánvalóan a szakember fogja észrevenni.

Am mivel mindannyiunknak vannak minimális ismeretei a témában, bármikor ráismerhetünk a helyzetre. Ezért a külvilág szemszögéből a kérdés mindig inkább az, hogy szabad-e beleavatkoznunk. Ha szabad, akkor hogyan, milyen módszerekkel és milyen mértékig. Azaz, észrevételeink és segítő szándékunk nem fogja-e a tragédiáig katalizálni az adott helyzetet. Ha a kérdést viszont a bántalmazott szemszögéből nézzük,

akkor neki mindig azt kell néznie, hogy mi az, ami nem jó, mi az, ami fáj neki, és mennyi az elég. Ugyanis a segítőket csak a tűréshatár megközelítésekor fogja megkezesni. Amennyiben megteszi. (Sokan egy életet leélnék bántalmazottként és nem kérnek segítséget.)

Mivel a mai világban ezekről a kérdésekről nyíltan olvashatunk és tájékozódhatunk SOK segítő jellegű fórumon, általános műveltség mellett, hamar válaszokat kaphatunk a fenti kérdésekre, mint ahogy arra is, hogy kihez, hová fordulhatunk bajainkat orvosolandó. És ezen a ponton már a bántalmazó is belekerül a képletbe, hiszen ma már a nagynyilvánosság előtt is számon kérhetőek. Valamint inentől fogva kell minden érintettnek felmérnie a következmények súlyát, azaz közvetett és közvetlen környezetünkre is hatással lesznek a történetek. Konkrétan megváltozik az életünk és teljes kapcsolati rendszerünk felborulhat.

Én magam a fájdalommentes, józanészű helyzetkezelés és cselekedetek híve vagyok, viszont azt el kell ismernem, hogy nem mindig ez az út vezet a sikerhez és a gyógyuláshoz, különösen 50 éves kor alatt, mert még kimondani is rettenetes, de van, hogy a gyógyulás fájdalma tesz igazi jót.

### Hogyan tudunk helyesen segíteni?

1. Elsősorban saját segítői kapacitásunkat kell helyesen felmérnünk.
2. A megértés, elfogadás, és támogatás alapvető szellemi, lelki és fizikai eszközeivel kell rendelkezünk. Ne feledjük, ez egy hosszú folyamat, ezért minél több a segítő, annál jobb és könnyebb és gyorsabb. Ez az úgynevezett segítői és támogatói háló.
3. Nagyon pontosan és mindenre kiterjedően kell a gyógyulás lehetséges fázisait és következményeit feltárni a bántalmazottnak.
4. Kitartás: fokozatosan kell végigvezetni a bántalmazottat a SAJÁT viszonyaihoz, személyiségéhez és lehetőségeihez mérten, mert az ilyenkor kötelezően bekövetkező életviteli és személyiségbeli változások amúgy is teljesen felforgatják a már nem létező egyensúlyt is. Személy szerint azt mondom, ez a legnehezebb része. Valamint az a pillanat, amikor segítőként már elengedheted a kezét, mert helyrejött annyira, hogy megáll a saját lábán, legalábbis ebben a kérdésben biztosan.

### ARADI MÁRIA

Life és Business Coach

[kapcsolat@almaviragosszefogas.hu](mailto:kapcsolat@almaviragosszefogas.hu)



## A bántalmazás...

Gyűjtőnéven hashtagelt #metoo téma óriási, szerteágazó. Szinte nincs, aki ne tudná mit jelent. Most is hangos egy-két esettől a (közösségi)média.) alapja nyilván a neveletésben rejlik. Ott kezdődik a „mindenáron megfelelés” a maximalizmus egy fejlődő, szeretetéhes személyiségben, amiből következik a felnőttkori nemet-mondani nemtudás. Szeretetért, elfogadásért, vagy nettó félelemből alakul ez ki. Ma egyre több az ún. „me too” esetismertetés, mivel fizikai-lelki-mentális-erkölcsi bántalmazásokban sokkal többeknek van/volt részük, mint gondolnánk.

Az árulás, a szenvedtetés, a kifigurázás, gyengítés, elbátortalanítás, a provokálás sok családban jelen van kisebb-nagyobb tettenéréssel, és közhelyes – de tényleg – addig tart, ameddig hagyja (megfejlödi) az, akivel mindezt megtehették.

A bántalmazás műfaját, annak többféle eszközével, szövetségben (többnyire tudattalanul, neveletésből öntudatlanul átörökölten) teszik – családtagok, általában úgy, hogy szinte észrevétlen és „megfoghatatlan” legyen... kb. olyan módon ahogy a parlagnyi ezredmikron-nyi kis részecskéi képesek befészkelni magukat a nyálkahártyára, rátapadnak a tüdőhörgőre és bedagad, majd begyullad a teljes nyálkahártya tölük...

Ma már egyre több a „rámutatás” erre a tarthatatlan életproblémára. VISZONT nagyon nem mindegy ki hogyan veszi észre, hogyan ébred rá, hogyan kezeli, hogyan marad látszólag beletörődéses „nyugodt”, hogyan jön ki jól a csapdákból. Ismerős fogalmak: áldozat-hősök. Szenvetető, nárcisztikus-hisztérikák, tettesek, bántalmazók, agresszorok. Sokféle elnevezés van mindkét oldalra. Addig megy ez életeken át – körforgásban – amíg egyszer valaki képes lesz erőn felül kibírni mindent. MINDENT! És végül fordítani tud a sok generációra átörökített tulajdonságokon. (JOKER, Oscar-díjas film is erről szól)

## Aradi Mária

coach, segítő szakember  
válaszai

### Mikor beszélünk bántalmazásról?

Akár lelki, akár fizikai vagy szexuális bántalmazásról van szó, akár gazdasági erőszak veti fel a fejét, abban biztosak lehetünk, hogy ott nincs tiszta, őszinte, érdektelen szeretet.

Van azonban szeretet-kötődés helyett valamilyen olyan megtévesztő magatartásforma, amivel a másik ember fölött hatalmat bír a bántalmazó (vagy legalábbis kísérletet tesz) - testi, lelki, anyagi vagy jogi dominanciát igyekszik gyakorolni.

### Hogyan vehetjük észre, ha valaki bántalmazott kapcsolatban van?

Képtelenség tételesen felsorolni azokat a jeleket, melyek esetén bántalmazó partnert gyaníthatunk, de azért mindenképpen gyanakodhatunk, ha valaki a dühét nem tudja kezelni, az erőszakos eszközöktől sem riad vissza és még csak nem is szégyelli a tettét. Vagy ha valaki in-



dokolatlanul és végletesen féltékeny. Aki bántalmazó kapcsolattól szenved, gyakran visszahúzó, nagyon alacsony önértékelése miatt nem vállalja a véleményét, alázasosan viszonyul mindenkire. Akkor is gyanakodhatunk, ha valaki minden áron elzárja partnerét minden emberi kapcsolattól (család, barátok, stb.).

### Ha észrevettük, hogyan tudunk helyesen segíteni?

Nagyon nehéz megtalálni a határt, hogy hogyan tudunk úgy segíteni, hogy közben ne ártsunk. Közben tiszteljük, hogy „ez magánügy”, sajnos az életbe, vagy a teljes lelki békéjébe kerülhet embereknek, ha nincs, aki segítsen. Nálam szabály, hogy a felnőtteknek „több teret hagyok”, de ha gyermekbántalmazást tapasztalok, akkor azonnal megteszem a szükséges lépéseket.

Felnőtt esetében igyekszem egy érzelmi biztonságot sugalló környezetet biztosítani, és finoman, folyamatosan tudatni, hogy itt vagyok, ha beszélni akarsz, számíthatsz rám. Tudatosan táplálom a kötelet, hogy érezze folyamatosan figyelek rá, segítek, ha mondja. Fontos, hogy érezze nálam az erőt – és ne tapasztaljon semmilyen erőszakot a részemről. Érezze, ha egyszer lesz elég bátorsága, ereje, akkor van valaki: itt vagyok, meghallgatom. És akkor már segíteni is valóban tudok.

Vajda Márta

# Lépünk ki a komfortzónából!

Interjú Halász Alexandra feng-shui szakértővel

A komfortzóna elhagyását sokan úgy képzelik, hogy azt jelenti, hogy égő helikopterekből kell kiugrani ejtőernyővel, vagy pesti titkárnöböl karibi táncosnővé kell átvedleni... nem, többnyire ennél sokkal kisebb dolgokról van szó.

*Ezzel a szóval talán ember nincs, aki ne találkozott volna, használjuk nagy lelkesen. Mondhatjuk boldog boldogtalan ebben a „teendőben” keresi a boldogulását. Ha ebből a komfortzónából kilép, akkor aztán minden megváltozik... Mikor, miért, hogyan tegyük a megszokásainkból való elmozdulást egy másik megszokásba... erről kérdeztük Halász Alexandrát, a közkedvelt feng-shui szakértőt*

## **Mi ez a komfortzóna egész pontosan? Mottól-meddig tart?**

A komfortzóna kifejezés, ha szó szerint lefordítjuk, a kényelem terét jelenti. Ez a kényelem lehet testi – egy jól fűtött vagy légkondicionált lakásban, jóllakottan, kényelmes bútorok között általában jól érezzük magunkat. De lehet érzelmi kényelem is, és a komfortzóna kifejezést többnyire az érzelmekkel kapcsolatban szokás használni. Vagyis, az érzelmileg kényelmes tér az, ahol az ember biztos lehet benne, hogy nem fogják bántani (vagy ha mégis, akkor meg tudja magát védeni), nem fogják kicsúfolni, lekicsinyelni, megfélemlíteni, megszegyeníteni... szóval, ahol érzelmileg biztonságban lehetünk, nem sebeznek meg. Így a komfortzónánkat jelentheti a baráti társaságunkkal, családukkal való közös program is. Érdemes lehet megemlíteni, hogy szellemi komfortzóna is létezik: bizonyos gondolatok megszokottak, kényelmesek a számunkra,

míg mások kényelmetlenek. Sok ember messzire kerül a kényelmetlen, szokatlan gondolatokat még akkor is, amikor tudja, hogy régi, kényelmes gondolkodásmódja vitte bele abba a csapdába, ahol éppen van. Megszokott, bár sokszor téves hitrendszereinkhez talán még inkább szoktunk ragaszkodni, mint az érzelmi vagy a testi kényelmünkhöz!

A komfortzóna széle felé haladva, más szóval épp elhagyva a megszokottat egyre kényelmetlenebbül érezzük magunkat. Nem ritka, hogy ez egészen a pánikig fokozódik (pánikzóna). Például, ha valaki a lakásában, az ablak szélén meglát egy pókot, lehet, hogy csak kicsit meghökken, de szól a szomszédnak, hogy az tegye ki a nyolclábú vendég szűrét... egy fokkal nehezebb ügy, ha a szomszéd nincs otthon... és mi történik, ha az ízeltlábú fenevad ijedtében szaladni kezd mind a nyolc szőrös lábán, esetleg egyenesen mifelénk? Ilyen könnyű eljutni a pánikzónáig, főleg, ha valakinek eleve van egy alap félelme valamitől. (Miközben mások esetleg óriási tarantellákat tartanak otthon terráriumban, és a karjukon sétáltatják őket.)

Mindenkinek vannak ilyen alap félelmei! Ki a tűztől, ki a bogaraktól, ki a nyilvánosság előtti beszédétől, ki az autóvezetéstől, ki a kígyóktól fél, ez – ha nem ölt túl nagy mértéket, gondolok itt a fóbiákra – teljesen természetes. Ha valaki semmitől sem fél, semmi sem tudná a pánikzónáig kergetni, az gyanús!



**Mindenkinek érdemes kilépni belőle, tényleg?**

Nehéz időket élünk, épphogy – többé, kevésbé – túljutottunk a vírussal kapcsolatos félelmeken, lezárásokon, korlátozásokon, jött a háborús és gazdasági fenyegetettség. Ilyenkor az alap félelmeink, szorongásaink megnőnek, mintha a fenyegető események nagytűt tartanának eléjük. Én azt mondom, hogy a komfortzóna elhagyásához először is meg kell teremteni a komfortzónát! Akár szó szerint, otthon is lehet ez egy fotel, egy kis asztalka lámpával, egy puha pléddel, egy könyvvel és egy pohár kakaóval, és azzal a tudattal, hogy ha itt vagy, akkor senki se abajgasson.

Sok embernek ugyanis nincs is komfortzónája. Nem tudnak válaszolni arra a kérdésre, hogy mikor és hol érzik magukat jól, nyugodtan, biztonságban. Szóval ez nagyon fontos, egyfajta bázis, ahol fel tudunk tölteni, egy biztos kikötő, ahol a külvilág viharai által megcibált vitorlákat meg tudjuk varrni. Sok embernek még az otthona sem igazi otthon, mert ott is zajlik a kis házi háborúság, például egy válás kapcsán. Márpedig az otthonunk nem csatamező! Szóval először is legyen meg a komfortzóna, érezzük meg a határainkat, mert bizony ezt sem érzékelik sokan, és például elvállalnak olyasmiket, amiről már az elején lehet tudni, hogy csak a baj lesz vele (sértődés, frusztráció, kudarc, agyonfáradás stb.) Tehát jó, ha tudjuk, hol vannak a komfortzónánk határai, és hol kezdünk kényelmetlenül közel kerülni a széléhez.

Ha ez a kettő megvan, akkor érdemes elkezdni tágítani komfortzónánk határait, keresni az új kihívásokat, kalandokat, bármit, ami – fizikailag, érzelmi- leg, szellemileg – nem megszokott a számunkra.

**Miért hisszük azt, hogy ez az üdvös megoldás minden megunt helyzetben?**

A „megunás” néha a legjobb motiváció a változásra, csak sokszor félreértjük. A feleségét unó férfi vagy nő elkezd kifelé kacsintgatni... a munkahelyét unó ember álláshirdetéseket böngész... pedig lehet, hogy maga az unalom a probléma, és nem az, amit ununk! Az egész változás, megújulás, unalom-mentesítés lejátszódhat a komfortzónán belül, nem kell okvetlen azt tenni – amit sokan csinálnak középkorúan, életközépi válság címén – hogy csapot-papot, családot-karriert hátrahagyva lelépnek, hiszen „unják a banánt” és így kezdik bepótolni mindazt, ami a fiatalságukból kimaradt... Nem helyes, ha a saját „önmegvalósításunk”, „komfortzóna-elhagyásunk” másoknak fájdalmat okoz! (Ahogy természetesen az sem, ha másokért lemondunk önmagunkról, mert ez a másik véglet. Az arany középút, mint mindenben, itt is a legjobb út!)

Az unalom érzése egy vészjel, oda kell figyelni rá, mert bizony megpohadhat a lélek a változatlan, nagy kényelemben, akár egy mozdulatlan tó. A komfortzóna szélének tesztelgetése jó unalom ellen, új izgalommal tölt el, és nem kell ehhez sok. Egy kedves, hetven év feletti ismerőssémmel zuhogó esőben kerültem meg a Badacsonyt, és előre aggódtam, mennyit fog panaszkodni... ehhez képest csillogó szemekkel, lelkesen mondta, hogy „végre érzem, hogy élek”.

**Valóban a komfortzónán kívül valami egészen más, hovatovább valami csodadolog történik velünk?**

Az biztos, hogy valami egészen más fog történni – hiszen erről szól az egész! Ha mindig ugyanazt csináljuk, amit szoktunk, akkor mindig ugyanaz is fog történni velünk. És ez tényleg rém unalmas tud lenni! A komfortzóna tele van rutinokkal, amiket már odafigyelés nélkül, reflexből teszünk, „robotpilótával”. Sokkal élettelibb dolog, ha néha kivesszük a kormányt a robotpilóta kezéből, és elkezdünk valamit máshogy csinálni. Például egy másik közértbe megyünk vásárolni, másik útvonalon megyünk haza, másmilyen ételt főzünk, máshogy fésüljük a hajunkat, másmilyen ruhát veszünk fel, mint amilyet nap mint nap szoktunk.

Igen, néha ilyen apróságok igenis csoda-szerű változásokat tudnak hozni. Ami fontos, hogy ne tegyünk erőszakot saját magunkon: a változtatások apránként, fokozatosan kipróbálva nem fognak a pánikzónába kergetni, és nem fogunk önmagunkban sem csalódní, ha elmarad a várt siker (például az új, merészebb ruha nem varázsol több bókot).



***Mikor és hogyan tegye az, aki valóban tudatosan elhatározza, hogy szerencsét próbál és kilép a már valóban megunt élethelyzetéből?***

A komfortzóna elhagyását sokan úgy képzelik, hogy azt jelenti, hogy égő helikopterekből kell kiugrani ejtőernyővel, vagy pesti titkárnőből karibi táncosnővé kell átvedleni... nem, többnyire ennél sokkal kisebb dolgokról van szó.

Fontos, hogy félelmet keltő „önmeghaladási” helyzetbe ne fogjunk egyedül. Jó, ha van ilyenkor valaki, aki bátorít, aki attól a dologtól nem fél (alkalmasint jártasabb az ilyesmiiben), fogja a kezünket, akár képletesen, és nem fog kicsúfolni, ha a kísérlet nem sikerül.

A megunt élethelyzetekből nem feltétlen a kilépés a megoldás. Sokszor a helyzet igenis javítható, „a kidőlt, korhadt, öreg fa új sarjat hajt”, ahogy a kínai mondás tartja. Lehet, hogy van még benne élet, vagy fel lehet éleszteni az izgalom tüzét. Persze az is fontos, hogy ne hagyjuk ezt a bizonyos tüzet kialudni. Az új élmények lehet, hogy fizikailag szokatlanok lesznek (például egy kenutúra vagy tánctanfolyam), vagy érzelmileg kényelmetlenek (kiállni emberek elé elmondani egy köszöntőt, vagy elmenni egy szokatlanabb zenei koncertre), esetleg szellemileg kihívást jelentőek (valami új megtanulása, például idegen nyelv vagy honlapkészítés). De az biztos, hogy ezektől az élményektől, tapasztalatoktól gazdagabbak leszünk, mintha csak ülnénk a megszokott világunk hínáros tavában.

Apropó, hínáros tó. Emlékszem, pár évvel ezelőtt békamentésben segédkeztem. Volt ott egy anyuka, akit a kisgyereke „rángatott el” erre a programra, és miközben a kiskölyök lelkesen szedte a békákat a föld-

be ásott vödörökből, az anyukája oda se mert nézni. Sikertült rávennem, hogy először ujjá hegyével érintsen meg, aztán vegyen kézbe egy békát, persze a másik kezével letakarva, nehogy ráugorjon. (Sokan nem is a békától-póktól stb. félnek, hanem a „rámugrástól”). Mondtam, hogy hangolódjon rá a kis lényre a tenyerén... és ahogy behunyt szemmel tartotta a kis békát, egyszer csak valósággal felolvadtak, ellágyultak a vonásai, és azt mondta: „nahát... érzem, ahogy dobog a szíve! Hiszen ez él!” És óvatosan levette a kezét a béka fölül, és érezte azt is, ahogy a tenyerén ülő kis állat megnyugszik... És ezzel a „béka” a pánikzóna határáról bekerült számára a komfortzónán belülre. A kisfiú pedig nagyon büszke volt az anyukájára, hogy az meg merete fogni a békát!

Vajda Márta



# Stresszkezelés covid után munkahelyen, magánéletben

interjú Virágh Judit pszichológussal

Ma már szinte minden egészségfejlesztő, egészségtudatos életre nevelő a legelső intelmek között mondja ki, hogy igyekezni kell stresszmentesen élni, vagy kerülni a stresszes állapotok elhúzódását. De van ilyen?

*A stressz a lelki-állóképesség legnagyobb ellensége, a betegségek kialakulásának előszobája. Ha tartósan stresszeli magát valaki, szorong vagy fél az előbb-utóbb az immunrendszerét kikezdi, és ilyen-olyan betegségek jelentkeznek. Mit hozott lelki-életünkbe a covid-vészhelyzet utáni időszak? Hogyan lehet ma a stresszt elkerülni? A lelki béke visszaszerzése tanulható? A hogyanokról és persze a miértokről is beszélgettünk Virágh Judit pszichológussal.*

**Legelőször is tisztázzuk az alapokat, mi a stressz?**

Ha röviden kell válaszolnom, a stressz a szervezetünk válaszreakciója egy minket érő általában váratlan, kellemetlen, negatív ingerre. A stressz kizökkent a komfortzónánkból, cselekvésre készítet: fuss vagy tedd...! Kérdés, mit tudunk kezdeni vele? Vannak-e stratégiáink a megküzdésre? Tudjuk-e ezeket működtetni? Ha

nem tudjuk vagy nincs kulcs a kezünkben, mit tehetünk, hogy ne sérüljünk? Többek között ezekre a kérdésekre keres választ a pszichológia, pszichoterápia.

**Mi a különbség a trauma, a szorongás és a félelem között?**

Nagyon szoros a kapcsolódás köztük. Mindannyian félünk, sőt szorongunk is olykor, ez szinte természetes. Féltünk az újtól, az idegentől, szorongunk a teljesítményünk, az élethelyzetünk és számos tényező miatt. Ez akkor válik problémássá, ha elural minket, idültté válik, ha az élet minden területén ez a jellemző érzelmi megnyilvánulásunk. Bizony ilyenkor tartóssá válhat, generalizálódhat a szorongás és az már komolyabb tüneteket is okozhat.



Az állandó stressz legyengíti az ellenállóképességünket: fogékonyabbak leszünk különféle betegségekre.

Érdemes komolyan venni a testünk jelzéseit, és ha kell, merjünk tudjunk segítséget kérni mielőtt elhatalmasodik rajtunk a tehetetlenség.

A trauma egy nagyon megrázó élmény vagy tapasztalás következményeként alakul ki és lényegesen mélyebb nyomokat hagyhat bennünk. Ilyen például egy súlyos bántalmazás, egy természeti katasztrófa vagy egy háborús élmény, de a kiközösítés, megszegyenyítés is. Ezekre ritkán tudunk előre felkészülni, nem valószínű, hogy van rá forgatókönyvünk. Az utóbbi időben viszont elég fenyegetően a közelünkben jelen vannak, sajnos.

**Általában az emberek életük során legalább egyszer átélnek egy traumatikus élményt, aminek a hatása akár egész életüket végig is kíséri.**

Ezt nevezzük poszttraumás stressznek (PTSD), ami a trauma után még évekig fennálló tünetegyüttesként van jelen a mindennapjainkban. Jellemzője, hogy újra és újra átéljük a szörnyűségeket, nehéz tőle megszabadulni. PTSD-ben gyakori az erős szorongás, ami állandósulhat, depresszió, sőt szerhasználat (alkohol, kábítószer, gyógyszerek) is rendszeressé válhat. Ha nem sikerül terápiában feldolgoznunk, nagyon megkeseríti nemcsak a mi életünket, de örökségként tovább adjuk a következő generációknak is.

**Az elmúlt években szinte megállás nélkül ömlött ránk a stressz-helyzetek sora. A covid-stressz a legújabb közöttük... Kiket érint ez a stressz leginkább?**

Mindannyiunkat érint, mint említettem, de egyénenként nagyon más a megélés. Ha vannak kapaszkodóink (jó stresszkezelési technikák, biztonságos kapcsolati rendszerünk...) könnyebben megküzdünk a stresszel. Ha nincs, fontos, hogy elsajátítsunk néhány megküzdési módot. Ez tudatosságot, érzelmi öngondoskodást feltételez. Ne legyen mindegy, milyen testi-lelki állapotban vagyunk, hiszen törvényszerű, hogy mi is hatunk a környezetünkre. Ha pozitívak, erősek, felkészültek vagyunk, másokon is tudunk segíteni. Fontos, hogy a feszültségeinket, frusztrációinkat ne másokon vezessük le. Ez legyen valóban tudatos bennünk. Leginkább a gyerekek a tünethordozói a szülők, a környezetükben jelen lévő felnőttek problémás viselkedésének, bizonytalanságainak, hiteltelenségének. Egészséges pszichéjű gyerekeket csak egészséges pszichéjű felnőttek tudnak nevelni. Egyre rosszabb mentális állapotban vannak a szülők is. Ezt sajnos tapasztaljuk a rendeléseken. **Ha egy nem várt stresszforrás lép be, mint a covid, amire kezdetben a tudósainknak, a szakembereknek sem volt biztos tudása, az különösen megviselhet minket.**

**A covid utáni stressz kezelése miben különbözik az általános stressz kezelésétől?**

Két éve már, hogy az életünket valamilyen formában befolyásolja a covid helyzet.

Olyan állapot ez, amit sajnos nagyon nehezen tudunk kontrollálni, hiszen számos tényező nem rajtunk múlik. Váratlanul jött, nem tudtunk rá felkészülni. Különösen addig okozott ez fokozott félelmet, amíg nem voltak vakcinák és a védekezés nagyon szűk eszköztárra korlátozódott. Ez mindannyiunkat vegyes érzésekkel és bizonytalansággal töltött el. Az érzést tetézte, hogy egymásnak ellentmondó híreket hallottunk, ami még jobban felerősíthette a szorongásunkat. Ez bizony elhúzódó poszttraumás stresszt okozott sokaknál. Az egészségügyben dolgozó kollégák fokozottan ki voltak téve a PTSD-nek, hiszen ők voltak /vannak a frontvonalon, közvetlen a covidos betegek mellett. De ugyanígy veszélyben volt mindenki, ha csak nem zárkózott el teljesen a külvilág elől, ami nagyon nehezen elképzelhető. (Ha mégis, talán ők meg más problémákat éltek meg az elszigeteltségben).

A gyerekeknek fokozottan hiányoztak a kortárs kapcsolatok. Több szülő említette, hogy az 1-2 éves gyereke szinte csak maszkban látta még a közeli rokonokat is. Számukra ez volt a természetes állapot. Az emberek jelentős része igen rosszul tűrte a bezárt-ságot. Az állandó együttlét nem minden családnál okozott pozitív megélést. Sőt, talán több súrlódáshoz, feszültséghez vezetett. **Home office-ban dolgozni nem mindenkinek álom, különösen akkor, ha a gyerek ott szaladgál körülöttünk, természetes igénnyel, hogy vele foglalkozzunk.** Volt olyan kliensem, aki órákat töltött naponta a fürdőszobában, mert az volt az



egyetlen hely, ahol egyedül lehetett és magára zárhatta az ajtót. Leginkább szégyellte magát a család előtt, hogy elmenekült. Ugyanakkor azt gondolom, szükségünk van az én-időre, az elvonulásra, a megszokott élettérre, szórakozásra, kikapcsolódásra. Az utóbbi két évben megnőtt a családon belüli abúzusok száma is és nagyon sok gyereknél alakult ki súlyos étkezési zavar, önsértés, depresszió. Egyre több a kórházi ellátást igénylők pszichiátriai betegek száma és egyre leterheltebbek az ellátó rendszerek. Ezt tetézi most a háborús helyzet miatti bizonytalanság, szorongás.

**Azt mondják van jó stressz (pozitív izgalom, lámpaláz) és rossz stressz... Mikor válik kórossá a stresszes élet? Hogyan ismeri fel magán ezt a határszintet egy ember?**

Stresszforrás mindenhol van. Lépten-nyomon zúdul ránk. Ha kinyitjuk a televíziót, a rádiót, ha kilépünk az utcára, bemegyünk a munkahelyünkre, különféle hírportálokat olvasunk, nehéz nem találkozni feszültségkeltő tartalmakkal. Ezért fontos, hogy tudatosan építsük ki az énvédő mechanizmusokat és ezekre a gyerekeket is megtanítsuk. Ez nem azt feltételezi, hogy minden stresszforrást ki tudunk zárni az életünkéből vagy homokba dugjuk a fejünket és érzéketlenné válunk a környezetünkben zajló történések iránt. Azt jelenti, hogy tudatosítjuk, miben vagyunk benne, ez hogyan érint minket és milyen megoldásaink vannak a megküzdésre? Ha nincs eszköz a kezünkben, kérjünk tanácsot, keressük a megoldásokat. Már azzal is sokat tehetünk, ha megtanulunk relaxálni, ha pozitív cselekvésbe fordítjuk az energiáinkat: kreatív, hasznos dolgokat csinálunk, segítünk másoknak, figyelmesek vagyunk a környezetünkben élőkkel. Ezt viszonzni fogják, bizonyosan és a mi önbizalmunknak, önértékelésünknek is jót tesz. Lényeg, hogy fordítsuk át cselekvésbe a feszültségeinket, ne húzzuk be magunkat egy negatív spirálba. A stressz tehát facilitálhat (előmozdíthat) is minket, hogy tevékenyebbek, jobbak, segítőkészebbek legyünk.

**Te, Judit hogyan éled meg egyénként, illetve szakemberként a covid-stressz utáni terápiás üléseket?**

Azt gondolom, hogy mi, akik a segítő szakmában dolgozunk számtalan nehéz élethelyzettel találkozunk nap mint nap, ugyanakkor miránk is ugyanúgy hat minden negatív történés, amire nincs aktuálisan ráhatásunk (vírushelyzet, háború, bizonytalan kimenetelű események és még sorolhatnám...). Ez nagyon nehéz nekünk, személy szerint nekem is. Igyekszem tudatosan jelen lenni. Figyelek arra, hogy „elég jól” legyek, mert csak így tudok segíteni másoknak.

**Van egy másik terület is a pszichológia és a művészetterápia mellett az életedben, ez a stílus-tanácsadás... Hobbid ez, vagy hobbiból eredő újabb szakmád lett?**

Látod, nekem is szükségem van a kreatív tevékenységekre. Mindig is szerettem rajzolni, festeni, érdekelt a belsőépítészet, a lakberendezés, az öltözködés. Minden, ami az önkifejezés eszköze lehet. Igen, ez is a szakmám egy része, örömmel tanultam iparművészetet és stílustanácsadást is. Hiszem, hogy a látvány fontos eleme a megismerésnek: mi mozgat meg benne, hogyan hat rám, mit viszek el magammal belőle?

Az öltözködés is önkifejezés. Ha jól vagyok, az látszik a külsőmön is. Ha nagyon oké vagyok, összhangba kerül a megjelenésem a lelkiállapotommal. Az is beszédes, ha valaki csodaszép drága holmikba öltözik, de lerí róla a szomorúság vagy a frusztráltság.

Az összkép fontos. Igen, lényeges, hogy mit sugárzunk a környezetünk felé, hogyan vagyunk kívül-belül. Ez így kerek. Ezzel foglalkozik a stíluspszichológia.

**Tavaszi illatok, rügyek, erdők-mezők-rétek, madarak, a természet megújulás sokat segítenek, hogy mindenki rájöjjön az élet szép... lassítsunk egy picit! Lelki-béke... de jó lenne, ugye? Nem megvehető, de megélhető... Mik a fortélyaid pszichológusi szemmel?**

Nem mondanám sajnós, hogy ez manapság olyan könnyű, magától értetődő állapot. Nem könnyű jól lenni, ha tudom, hogy mellettem sokan a legszörnyűbb dolgokon mennek keresztül. Érzékenyen reagálok én is a körülöttem zajló eseményekre. Ennek ellenére próbálok minimalizálni azokat a hírforrásokat, ahol parttalanul zúdul rám a rengeteg agresszió. Töreksem minél többet együtt lenni a szeretteimmel, sétálni például a képen látható kedvencünkkel Bertivel, zenét hallgatni, sportolni, olvasni. Szeretek utazni is, de ez mostanában elég ritkán valósulhatott meg. Workshopokat tartok, önismereti csoportokat vezetek, figyelek másokra, töltekezem. A lelki béke? Hát, igyekszem...

Vajda Márta



## Testünk tükröt tart – a bántalmazás jelei a testhasználatban



A bántalmazás nem magánügy, fontos, hogy a bántalmazottak ismerjék a lehetőségeiket, merjenek segítséget kérni, és környezetüktől támogatást kapjanak.

*A bántalmazás sajnos jelen van a mindennapjainkban, a családban, a munkahelyen és a párkapcsolatok egy részében is. Bántalmazásról akkor beszélünk, amikor az egyik fél teljes kontrollt és hatalmat gyakorol a másik fél felett.*

A nemek szerinti megosztásban a nők szenvednek többségükben bántalmazást, ennek mértéke 90% körül mozog (ma Magyarországon mintegy 760 ezer nő él, akinek volt, vagy van bántalmazó kapcsolata!) a férfiak mintegy 10%-ot képviselnek.

A családon belüli erőszak érintheti a gyermekeket és/vagy a felnőtteket, lehet bántalmazás az iskolában, munkahelyen, a párkapcsolatban vagy bármilyen közösségben. A partnert érintő erőszak lehet szóbeli, lelki, fizikai, szexuális és társadalmi/anyagi erőszak, kihasználás. Tényleges erőszaknak kell tekinteni azt is, amikor valakit a pszichés és gondolati szabadságától fosztanak meg, megvonva az önálló vélemény formálást, vagy a cselekvőképességet. Ezek a jelenségek általában nem láthatóak a kívüllág számára, a nagy,

megrázó traumák többnyire a zárt ajtók mögött történnek. A kívüllág az elcsattanó pofonok helyét, az ütések nyomán keletkező kék-zöld-lila foltokat meglátja, mégis a leginkább megrázó a bántalmazott számára az önbecsülés sárba tiprása, az éveken át tartó lelki terror, megaláztatás elszenvedése. Ráadásul a zsarnokoskodó fél a szenvedő partnerre hárítja a felelősséget. Az abúzus - az erőszakosság - mint viselkedési forma nem kötött iskolai végzettséghez, társadalmi ranghoz, nemhez, anyagi helyzethez, és nem is izomerő kérdése. Előszörban a másikon való hatalom rendszeres fölényéről szól, vagyis a személyiség valamiféle sérüléséről, amit a bántalmazó gyakorolta magának sem ismer be.

A bántalmazó szépen lassan elszigeteli a társát a családjától, a barátaitól, a környezete mindazon tagjától, akitől az segítséget, támogatást kaphatna. Ugyanakkor a bántalmazott fél szégyelli helyzetét, úgy érzi, hogy talán jogosan bántják, és nem mer segítséget kérni. Lassan, de biztosan falat épít maga köré, ahová nem lehet belátni és kilátni sem, mert helyzete úgymint „kilátástalan”. Pedig egy bántalmazott ember, akár nő vagy férfi, sosem tehet arról, hogy bántalmazzák, nem szolgált rá, nem érdemli meg azt, ami vele történik!

A gyerekeknél különösen gondot okoz, hogy akinek a kedvességét és a kivételességét nem veszik észre, nagyon sérül az énképe, és ez a negatív megítélés elkísérheti egész életében. Az a gyermek, akit folyton kritizálnak, leszólnak, nem sérül kevésbé, mint akit fizikailag bántalmaznak. Pedig ezek a szóbeli pofonok ugyanúgy fájnak és ugyanannyit ártanak a gyerekléleknek, mint a fizikai bántalmazás.

Meddig lehet, szabad túrni ezt? Természetesen nem lenne szabad elfogadni és cipelni a megaláztatást egy pillanattal sem! A folyamatos sértegetés, ellenkezés, lekicsinylés, hibáztatás, kritizálás, megfélemlítés, parancsolgatás, tagadás, titkolózás vagy éppen a hallgatás által mély lelki sebeket kapunk. Egyre inkább frusztráltabbá, sebezhetőbbé válunk, és az elfojtott lelki traumákból, elviselhetetlen stresszhelyzetekből számos betegség alakulhat ki. Gondoljunk csak a magas vérnyomásra, a szervezetben kialakuló daganatok megjelenésére, a stressz okozta gyomorbántalmakra, nőgyógyászati panaszokra, szorongásra, pánikbetegségre, immunrendszer problémáira és sorolhatnám tovább.

Ezt az erőszakos állapotot csak addig bírja bárki elviselni, amíg a sérelmek fel nem emésztik a lelki, testi, idegrendszeri vagy fizikai stabilitását, és össze nem omlik. Soha nem lenne szabad ezt megvárni! Kevesen vannak, akik bátran kilépnek a bántalmazó viszonyból. Többségükben beleragadnak és olyan mértékben kiszolgáltatottá válnak, ami a maradék önbecsülésüket, hitüket is összetiporja. A családtagok, a barátok, az ismerősök gyakorta nem is tudnak az éveken át tartó bántalmazásról, arról a lélekölő életről, amit az elnyomott félnek naponta el kell szenvednie a párjától. A valódi szem- és fültanúk a gyermekek, akik a félelmetes mintát tovább viszik a felnőtt életükbe. Az sem ritka, hogy az erőszakos személyiségű fél gyermekkorában maga is elnyomott, szeretetlen, bántalmazott volt.

A sérelmeket elszenvető fél pedig évekig túr, majd az idegösszeomlás határán már nem kérdez, nem imád, nem rajong, nem akar megbeszélni semmit. Összetörve, kifosztva, megalázva maga mögött hagy mindent, és kimenekül a kapcsolatból a gyermekével, gyermekeivel.

A bántalmazott emberek – bár nem hordják magukon ütések nyomait – mégis tükrözik testmagatartásukban ezt a mély fájdalmat, kilátástalanságot, szorongást.

A bántalmazottak általános jellemzője a lehajtott fej – milyen szép a magyar nyelv: a lógatom az orrom – azaz szomorú vagyok –, vagy a két váll közé behúzott, kissé hátrafejtett fej. Ez utóbbi a félelmi reakció jelenlétére utal. Mindkét esetben sérül a nyaki izmok rugalmassága, egyik esetben elől rövidítve, míg félelmi reakcióban hátul rövidítve meg az izmokat. Ennek következtében az izmok túlzottan feszessé, rigiddé válnak, jelentős mértékben nehezítik meg az agy vérrelátását és az idegrendszeri összeköttetést a szervezet egyéb részeivel, így nehezítve meg a szervezet normális működtetését. A nyaki gerinc csigolyáira nehezedő túlzott nyomás következtében sokszor alakul ki fejfájás, migrén, ami tönkre teheti mindennapjainkat. Tapasztalatlából tudom, hogy a túlzottan feszes nyakizmok mennyire felelősek a szinte folyamatos fejfájásért.

Korábban napi szinten fájt a fejem, komoly migrénes rohamaim voltak, megnehezítve még a legegyszerűbb munkát is. Amióta megtanultam az Alexander-technika módszerével helyesen használni a testemet mindennapi tevékenységemben, a migrén csak kivételesen ritka esetekben tér vissza. (Az Alexander-technika egy módszer a saját testhasználat helyes megtanulására.) Tanúsíthatom, a fejfájás, de más mozgásszervi fájdalom is, helyes testhasználattal elkerülhető!

A meg-megrebbenő szem, a szempillák gyakori rebegtetése is utalhat a stresszre, szorongásra, félelemre.

További jellemző az egész test összenyomottsága. Ha kicsire húzom össze magamat, talán kevésbé vesznek észre, így nem bántanak. Ezzel a móddal talán el tudok tűnni a másik látóköréből. Biztosan én vagyok az oka, hogy bántanak, hiszen semmire sem vagyok jó... Talán ismerős érzés ez néhányunknak. A gondolat helytelen. A maga helyén minden ember különleges, tud olyat, amit senki más nem tud, rendelkezik olyan pozitív tulajdonsággal, ami kiemeli őt a környezetéből, és külső megjelenésben is van olyan benne, ami csodálatos. Ezt kell megérteni, elfogadni! Egyedi, megismételhetetlen vagyok, aki senki mással nem cserélhető fel, nem helyettesíthető ugyanazon a szinten, mint én vagyok! Ha a szívem tiszta - s miért ne így lenne -, nem én vagyok az oka a partnerem agressziójának, elégedetlenségének! Ha ezt megértjük, tudunk emelt fővel és „egyenes gerinccel” (ami természetesen nem teljesen egyenes!) állni! A gerinc, ami az összenyomás által nagyon megnöveli a porckorongokra jutó nyomást és végső fokon az idegpályák működését is akadályozza, szépen lassan elnyeri valódi hosszúságát. Az összenyomottság feloldására gondoljunk arra, hogy a farokcsigolyánk megy lefelé, a fejünk meg fölfelé, mint egy héliummal töltött lufi, s máris érezzük, ahogy távolodnak egymástól az eddig erősen összenyomott csigolyák. Érdemes a fejünket is egy kicsit megmozgatni a nyakunkkal együtt, nézegessünk jobbra-balra, lefelé és felfelé, lassan, komótosan és közben sóhajtsunk jó nagyokat. Ez a kis gyakorlat segíthet abban, hogy az izmok kicsit ellazuljanak, rugalmasabbá váljanak és ezáltal a gerincsigolyák is visszakapják szabadságukat.

Általános probléma, hogy vállainkat felhúzzuk, s ebben a felhúzott tartásban rögzítjük, amivel nem csak a nyaki gerinc körüli izmok válnak túlzottan merevvé, de egész karunk is feszült tartásban rögzül, miközben a hátizmok is görcsben vannak. Érdemes végig gondolni, ha az izmaink állandóan túlzott feszültségben vannak, akkor erősen berövidülnek és szükség esetén már nem képesek olyan mértékű erő kifejtésre, rugalmasságra, nyúlásra, mint ahogy kellene. Emellett fájdalmassá válnak nemcsak az izmok, hanem a feszes izomzat által



**BÁTORI ZSUZSANNA**

Alexander-technika tanár

+36 30 333 3701 | batorizsu@gmail.com

túlzott nyomás alá kerülő ízületek is. Amikor az ízület két részét összekötő izomzat rövidül, az ízület felülete túlságosan nyomás alá kerül, azaz kopni kezd. Ezért lesz a csípő, vagy akár a térd működtetése is fájdalmas.

Gondoljunk naponta többször, de még jobb, ha sokszor arra, hogy leengedjük a vállunkat. Fontos, hogy nem lenyomjuk, hanem leengedjük. Figyeljük meg, hogy testünk melyik része van nagyon megfeszülve, és próbáljuk meg ezeknek az izmait is elengedni. A sóhajtás ebben is segíteni fog, mint ahogy abban is, hogy a rendszerint beszorított állkapcsot lelazítja, és még a befeszült nyelvünket is kioldódásra serkenti. Gyakran előforduló probléma az éjszakai fogcsikorgatás, ami egyértelműen jelzi a bennünk lévő jelentős feszültséget. Az izmok ellazítása révén csökkenthető ez a jelenség is. Segíthetünk magunknak azzal is, ha egy kis arcímikával megmozgatjuk arcunk izmait, hogy azok kissé lágyabbá válhassanak. Nem kell ehhez külön idő, akár este lefekvés alkalmával, vagy napközben bármikor könnyedén elvégezhető.

Sokszor észre sem vesszük, hogy mennyire görcsösen markolunk a kezünkkel, akár fogunk vele valamit, akár nem. Nemcsak a kar, de a kézfej és az ujjak izmai is be vannak feszítve, különösen a hüvelykujjat szoktuk beszorítani. Folyamatosan feszegetjük ujjainkat, mint ha tornáztatnánk, de ezzel csak az idegességünket, szorongásunkat akarjuk levezetni. Árukodó jel lehet még akkor is, ha az egyébként nagyon összeszedett, látszólag higgadt ember csupán az ujjával „játszik”, a jó megfigyelőt nem tévesztheti meg.

Állás közben kissé előre dőlt állapot figyelhető meg, azaz lábujjainkkal tartjuk meg magunkat, ahelyett, hogy élnénk a három pontos alátámasztás lehetőségével. A láb helytelen használatával deformitások alakulhatnak ki a lábfejen, pl. kalapácsujj, bütyök, lúdtalp, bokasüllyedés. Ugye emlékeznek még régi olvasmányokból arra a bizonyos „suszter székre”? Ennek a széknek három lába van, így nem tud billegni. Nekünk is három ponton kellene alátámasztani a talpukat, a nagy lábujj alatti párnán, a kis lábujj alatti párnán és a sarokpont közepén. Ezzel biztosítjuk a gerinc, a fej és az egész test helyes használatához szükséges jó alátámasztást. Segíthetünk magunknak azzal, hogy a sarkunkra több súlyt helyezünk, mint ahogy eddig tettük, – mondhatnám: „állj a sarkadra!” ami egyébként is azt

jelenti, hogy ne hagyd magad, állj ki magadért! Szorosan állva egy falhoz könnyedén megtapasztaljuk, mikor állunk egyenesen, azaz 90 fokos szögben a talajhoz képest. Ezt az érzést kell keresni akkor is, amikor a fal nincs mögöttünk.

A reménytelenség, a minden mindegy érzése, az úgysem tudok jól tenni apátiája ha eluralkodik mindennapjainkon és az önértékelés során azt gondoljuk magunkról, hogy semmire van vagyunk jók, bátran szálljunk szembe ezekkel a gondolatokkal. Érzelmek szintjén nem fogjuk tudni megnyerni ezt a küzdelmet, de ha a testünk használatára fizikai, működési szinten gondolunk és azon javítunk, egészen biztosan megnyerjük nemcsak ezt a csatát, de az egész háborút is. Ebben segít az Alexander-technika, ami a tudatos testhasználat tanulása révén segíti az egész testünket helyesen, jól működtetni.

A testtartás, a testhasználat bár sok titkot elárul, de nem szabad egy-egy jelből messzemenő következtetésekre jutunk. A fontos az, ha bántalmazott vagyok, vagy felmerül a gyanúja, hogy a környezetemben élők között van bántalmazott, merjek segítséget kérni és segítséget adni! Egyedül nagyon nehezen tudom megoldani a problémámat és sajnos a bántalmazó sem fog megváltozni az én kedvemért... Támogatással, aktív segítséggel van kilátás egy jobb, bántalmazás nélküli életre, melyben a mindennapi szorongást az élet-igenlő öröm válthatja fel.

Ehhez a reményteli jövőhöz kívánok sok erőt és kitartást, hitet és bizalmat, sok szeretettel!

**Bátori Zsuzsanna**







# ORGANIKA



BIJÓ SZAKÁRUHÁZ  
ÉS WEBSHOP



14  
termék!



## Légy fitt és egészséges

az Organika által kifejlesztett Vitamin  
és étrend- kiegészítő családdal!

[WWW.BIJO.HU](http://WWW.BIJO.HU)

17.000 Ft felett ingyenes  
háhozszállítás!

### AZ ORGANIKA TERMÉKCSALÁD MINDIG JÓ VÁLASZTÁS!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott,  
változatos étrendet és az egészséges életmódot.

1135 Budapest, Róbert Károly körút 96-100.

# Angyalokkal kommunikálók

Angyalokkal lehet kommunikálni?  
Meglépő, de lehet.



*Először talán mosolyoghatunk rajta, mégis egy valós létező dolog, amiről keveset beszélünk. Talán azért is, mert nem igazán tudjuk, hogyan is kezeljük, ha szóba kerül. Érdemes ezt a témakört az elejéről megközelíteni.*

A legelső emberek a Bibliából ismert Ádám és Éva voltak, történetüket mindenki ismeri, így nem térek ki rá bővebben. Ők voltak az elsők, akik beszéltek egy angyallal. Mivel csak egy hangot hallottak, így azt hitték, hogy egy kígyó beszél hozzájuk. Valójában nem a „kígyóval” beszéltek az Édenkertben lévő tudás fája alatt, hanem egy angyallal. A következők meglepetéssel szembesültek. Mind a háromjukat „elítélték” miatta, bár az angyal (kígyó), nem kényszerítette őket, hogy szembeszálljanak Isten akaratával, ők döntöttek úgy, hogy esznek a jó, és gonosz tudásának fája gyümölcséből.

Feltételezik, hogy Sátán, vagy más néven Lucifer (jelentése: fényhozó), egy nagyhatalommal bíró angyal, feltehetően arkangyal volt, aki egy rossz döntést hozott, amikor szembeszállt Isten akaratával. Mielőtt azonnal elítélnék, gondoljunk arra, mi is hoztunk már rossz döntéseket. A mondás is úgy tartja: a pokolba vezető út is jó szándékkal van kiköveztve.

De kik azok az angyalok? Az angyalok Isten és emberek közötti világban létező lények, hírnökök. Ilyen hírvivő volt Gábrriel arkangyal is, aki Zakariás papnak hírül adta Keresztelő János születését, Máriának pedig Jézusét. De a későbbiekben Jézus feltámadását is angyal tudatta azokkal az asszonyokkal, akik a sírhoz mentek. A történelem folyamán számtalan esetben történtek szellemi, vagy nevezhetjük akár másik dimenzióhoz is tartozó lényekkel való találkozások. Vannak ismeretesebb és kevésbé ismert esetek, történetek, vannak, amik eltűntek az évszázadok viharainak „süllyesztőjében”. Vajon mi célból avatkoznak be az emberek, és igen, néha az emberiség életének alakulásába? Egyszerű kérdés, mégis mennyire nehéz választ találni rá.

Egy fiatal lány, Jeanne d' Arc az „orléans-i szűz” 1412-ben született a franciaországi Domrémyben. Mindössze 16 évesen hagyta el a faluját és ment a királyi udvarba, hogy az angolok és a burgundiaiak elleni felkelésre buzdítson. Johanna meggyőződéssel hitte, hogy tetteit égi hírnökök, angyalok irányítják. Egészen 19 éves korában bekövetkezett haláláig egyetlen nap sem múlt el anélkül, hogy ne hallott volna hangokat, szavakat. Szent látogatói Johanna szemében hús-vér, valóságos emberek voltak – megérintette őket, érezte mennyei illatukat. Johannát ugyan perbe fogták és máglyán megégették, mégis majdnem 500 évvel a halála után szentté nyilvánították.

Számos más esetet is feljegyeztek az utókor számára, amikor valaki az angyaloktól tudott meg különféle információkat, híreket, találkozott is velük. Mielőtt még elkezdenénk ítélni, hinni, vagy nem hinni, gondoljunk arra, hogy több köztiszteltetben álló emberrel is megtörténtek olyan esetek, amikor a másik világ lényei kerültek kapcsolatba. Képzelnék csak bele magunkat azoknak az űrhajósoknak a helyébe, akik bizony résztvevői voltak egy ilyen típusú találkozásnak, és mivel kint a világűrben történt, mondhatjuk: Az igazság odaát, vagy odakint van.

A szovjet Szaljut-7 űrállomás lakói is igencsak meglepő élménnyel lehettek gazdagabbak 1984 nyarán. Küldetésük 155. napján Oleg Atkov parancsnok, Vlagyimir Szolozov és Leonyid Kizim kozmonauta jelentette, hogy az űrállomás narancssárga fényben úszik. Már azt hitték tűz, vagy robbanás történt a fedélzeten. Amikor visszanyerték látásukat, kinézték a kabin ablakán, és arról tájékoztatták a földi irányítást, hogy arcokat látnak. Odakint az űrhajó körül hét angyal lebegett. Arcuk és testük az emberéhez hasonlított, de szárnyaik voltak. Az angyalok körülbelül 10 percig együtt haladtak az űrhajóval, aztán hirtelen eltűntek. A kozmonauták azt hitték képzelték az egészet, néhány nappal később azonban már

meg voltak győződve róla, hogy csoportos érzékcsalódásnak estek áldozatul. Az események ezzel azonban még nem értek véget.

A küldetés 167. napján a Szozuz T-12 űrhajóról három másik kollégájuk – Svetlana Szavickaja, Igor Volk és Vlagyimir Dzsibanekov – is csatlakozott az űrhajósokhoz. Az esemény újból megismétlődött: az űrállomás ismét narancsszín fényárban fürdött, és a hét angyal újra megjelent. Mind a hat kozmonauta jelentette, hogy „mosolygó” angyalokat lát. Az esetet egy mérnök hozta a saját tudomására, a szovjet űrprogram egyik résztvevője volt, aki később már az Amerikai Egyesült Államokba költözött.

Nem kell hinni, vagy nem hinni, lehet valaki vallásos hívő vagy ateista. Mégis, tegyük fel magunknak a kérdést, ha úgy érezzük segítségre van szükségünk, mit is teszünk? Ki ne fohászzkodott volna már „Istenem segíts”, vagy nem bízott, nem reménykedett volna az angyalok segítségben. Hányszor mondjuk, ha valaki sikeresen kikerült egy veszélyes helyzetből, szinte csodával határos módon megúszott egy balesetet: Az őrangyala, vagy őrangyalai vigyáztak rá, vagy éppen túlóráztak mellette.

A megérzéseink vajon valóban csak magunknak tulajdoníthatóak? A jövőérzékelés, vagy olyan információknak a „levétele”, amik még nem történtek meg, vagy éppen megtörténtek, csak egy másik helyen? Nem tudja, honnan, de mégis tud róla. Lehetséges, hogy ezek a gondolatok mind a sajátjaink, vagy az őrangyalunk, segítőkink közvetítik felénk? Gondolhatjuk úgy is: Hiszem, ha látom, majd, ha velem is megtörténik, akkor elhiszem. Ez rendben is van, de mi van akkor, ha be is következik, ha találkozik angyalokkal, vagy más nem evilági lényvel. Vajon tudja az illető kezelni azt a bizonyos szituációt, helyzetet, amit lát, vagy hall, mer beszélni róla?

Vajon mit érezhettek azok a katonák, akik tanúi voltak az első világháborúban a francia és brit csatamezőkön és más beszámolókbán is előforduló Isteni közbenjárásnak. A „Fehér Bajtárs”, a „Fehér Segítő”, a „Sebesültek Barátja”, valószínűleg Jézusra vagy egy angyalra utal.

1915-ben egy névtelen katona beszámolója, aki átlőtt lábbal egy bombatölcsérbe esett: „Nem is tudom, hogy az örömtől, vagy a félelemtől borzongtam-e meg, amikor megjelent előttem a Fehér Bajtárs. Ebben a pillanatban a németek löni kezdtek. A golyók aligha vétekkel volna el egy ilyen célpontot... De a Bajtárs megállt, és a karjába kapott – engem, az ezred legmagasabb emberét.”

Vajon mit érezhetett az a három gyerek is 1917. május 13-án a portugáliai Fatimában, akik előtt megjelent

egy nő, aki azt állította, ő Szűz Mária? Hat egymás utáni hónapban, mindig ugyanazon a napon, ugyanabban az órában jelent meg, nézők ezreit vonzotta oda. Az utolsó jelenés alkalmával, október 13-án a legidősebb gyerek a Szent Családot látta. Így kiáltott fel: „Nézzétek a napot!” A százezres tömeg követte a felszólítást.

A portugál újságok számos szemtanú beszámolóját adták közre: A felhők hirtelen eloszlottak, forróság és színes fény kíséretében feltűnt a Nap, s a Föld irányába oda-vissza pörgött, mielőtt visszatért volna eredeti helyzetébe. Olyan volt, mint egy ezüstlemezt... megremegett és hirtelen olyan hihetetlen mozgást végzett, amely minden kozmikus törvényt megcáfolt. Úgy tűnt a forgó nap különvált az égbolttól, és fenyegetően közeledett a Földhöz. A jelenség néhány megszakítással mintegy nyolc percig tartott. Azután sötét lett, és az emberek arcvonásai sárgának látszottak. A Római Katolikus egyház álláspontja szerint a Szűzanya valóban megjelent a három pásztorgyerek előtt.

Ismert mondás: Nincsenek véletlenek. Talán azok a bizonyos véletlenek, akkor és ott, talán nem is annyira véletlenek, lehet, hogy azok a lények, akiket angyaloknak, vagy őrangyaloknak nevezünk, segítik ilyen formában is az emberiséget...

Turi Emese



# Nemes Nagy Ágnes

Kossuth-díjas magyar költő,  
műfordító, esszéíró, pedagógus

Száz éve született az 1970-es  
'80-as években a magyar irodalmi  
élet meghatározó személyisége.



*„Olyan szeretnék lenni, mint a narancs, amely tudvalevőleg a legkeserűbb gyümölcs, de úgy a legkeserűbb, hogy a legtöbb édesítőanyag van benne”*

**Nemes Nagy Ágnes (1922-1991) Kossuth-díjas magyar költő, műfordító, esszéíró, pedagógus, Lengyel Balázs műkritikus első felesége. Az 1970-es -80-as években a magyar irodalmi élet meghatározó személyisége. Műfordításai mellett kiemelkedőek gyermekversei is.**

## Életműve

Bár Budapesten látta meg a napvilágot, Nemes Nagy Ágnes családja Partiumból származik. Távoli rokonság fűzte Adyhoz, Kaffka Margithoz, költői formálódására Vörösmarty, Babits, József Attila is hatással voltak.

Három éves korában írta első versét – „A büszke tehén a réten áll. Csak áll” –, melyet szülei még nem tartottak igazi műalkotásnak, később viszont természetes önkifejezésnek tekintették lányuk lírába foglalt gondolatait.

Nyomatásban először a Mi utunk című református diáklapban jelentek meg versei, az első költő, aki támogatta fejlődését középiskolája, a Baár-Madas Református Leánylíceum igazgatója, Áprily Lajos volt. Neki is köszönheti az alkotásait átírató természetszeretetet.

Ezt követően a Pázmány Péter Tudományegyetem magyar–latin–művészettörténet szakos hallgatója lett,

s itt szerzett diplomát 1944-ben. Egyetemi éveiben munkakapcsolatba került Szerb Antallal és Halász Gáborral.

Diákkorától kezdve írt verseket, folyóiratokban 1945-től publikált. Első verseskötete 1946-ban jelent meg ez évben lépett be a Magyar Írószövetségbe, később tagja volt a Magyar PEN Clubnak is.

A II. világháború borzalmainak megélése mély nyomot hagyott benne. Ez, ahogy számos kortársa esetében is, visszaköszön alkotásaiban, melyeket többek között a férjével, Lengyel Balázssal közösen alapított folyóiratban, az Újholdban publikált. Az Újhold, amely csak 1948 őszéig jelenhetett meg, de betiltása után mintegy emblémája lett a babitsi Nyugat eszmeiségét és minőségigényét vállaló írói-irodalmi törekvéseknek. A folyóirat alkotói 20-as éveikben járó, külön utakon közelítő, intellektuális beállítottságú emberek voltak, köztük Szabó Magda, Mátyás Iván, Pilinszky János, Rába György, Somlyó György, Végh György, Vidor Miklós, akik a Nyugat negyedik generációjának tartották magukat.

Nemes Nagy Ágnes elsősorban francia és német nyelvű műveket fordított – Corneille, Racine, Molière drámáit, Victor Hugo, Saint-John Perse verseit, Rilke és Bertolt Brecht műveit –, de antológiákban megjelent számos más nyelvből készült fordítása.

1946-tól a Köznevelés című pedagógiai folyóirat munkatársa volt, 1954-1958 között pedig a budapesti Petőfi Sándor Gimnázium tanára. 1958-tól szabadfoglalkozású író.

A költői életmű terjedelmét és a kötetek számát tekintve keveset publikált. További új verseit az 1967-es Napfordulóban, majd pedig három gyűjteményes

kötetének egy-egy új ciklusában adta közre. Ebben az időszakban írta (a sokak által főművének tartott) versciklusát az „Ekhnáton jegyzeteiből”-t.

Költői munkája mellett a magyar esszéirodalom kimagasló művelője volt. 1975-től kezdődően több kötetben publikálta esszéit, verselemzéseit és a vele készült interjúkat. Önálló kötetet szentelt Babits Mihály költői portréjának. Műelemzése, a költészet rendeltetéséről, a vers belső természetéről szóló írásai a szakszerűség és az érzékletes, sőt élvezetes eleven szemléletesség példái, a tárgyszerűség és személyesség finom ötvözetének mintái.

1986-ban Lengyel Balázzsal közösen – évkönyv formában – újrarendítették az Újhholdat Újhhold Évkönyv címen. A 12 kötet arról tanúskodik, hogy Nemes Nagy Ágnes az Újhhold-eszme megvalósítását életműve részének tekintette.

Élete utolsó évében meghívott alapító tagja lett az MTA-n belül szerveződő Széchenyi Irodalmi és Művészeti Akadémiának.



### **Életigenléséről**

#### **Így vallott Kerkity Olgának adott interjújában:**

„20. századi vagyok. Költő, esszéista, tanár, gyermekeknek író és fiatalokkal sokat foglalkozó. Régebben megkérdezték tőlem gyakran, hogy pesszimista vagy optimista vagyok-e. Ezek a kérdések a mai világban egy kicsit háttérbe szorultak. Nos, így tudnék erre a kérdésre válaszolni: olyasféle dolog ez, olyan szeretnék lenni, mint a narancs, amely tudvalevőleg a legkeserűbb gyümölcs, de úgy a legkeserűbb, hogy a legtöbb édesítőanyag van benne. Hát így vagyok én optimista vagy pesszimista.”

Egy interjúban a művészetet örömszerzésnek nevezte, egy másik nyilatkozatában a költészetet késleltetett gyógyszerhez hasonlította, mely később hat, mint gondolnánk, de maradandóbban. Mikor Földes Anna arról kérdezte, mi a szerepe a szépségnek, elmondta, hogy a gyerekek ösztönösen keresik és teremtik meg a szépséget. A versmondás esetén sem maga a vers, sokkal inkább a szavakkal, ritmussal való játék és az abban való gyönyörködés, a világ szavakkal való felfedezése és birtokbavétele tölti el őket örömmel.

#### **A szerelemről, az életigenlés fő táptalajáról pedig így nyilatkozott:**

„A szerelem úgy viszonylik a szexushoz, mint a tagolt beszéd a makogáshoz. Jellemző nyavalyás korunkra, hogy míg egyfelől kimondja (főképp csak úgy a levegőbe) a nő egyenjogúsítását, másfelől ezt is nemi regresszióra használja fel. Szerelempárti vagyok. Hogy mi a különbség a szerelem nemisége és a pusztá nemiség közt, azt annak, aki nem tudja, úgyis hiába magyaráznám. Ha angyaloknak nyelvén szólnék is, akkor sem értené. Az a különbség, ami a marharépa és a manna, a rossz vers és a jó vers között.”

**Batári Gábor**



*Akinek dalait még  
a suszterinasok is fütyülik*

## Máté Péter

A sors fintora, hogy akkor halt meg, amikor igazi sztár lett. Kiváló művész volt, de jóval megelőzte a korát.



*Hetvenöt éve született  
Máté Péter, ezért személyére,  
ragyogó hangjára és  
szerzeményeire emlékezünk, egy  
nehéz emberre, akinek sziluettjén  
életünk meghatározó képei  
tükröződnek vissza: szögletes  
emberi kapcsolatok, fájdalmas  
szerelem, búcsúzás.*



A magyar néplelket senki más nem tudta úgy telibe találni a hetvenes-nyolcvanas években, mint Máté Péter, életén keresztül ezért egy egész rendszer és időszak, ez esetben a Kádár-rezsim is bemutatkozik. Generációkon átívelő közönsége volt, és sok dala a mai napig nagy népszerűségnek örvend. Ebből következően fényesen áll rá a címben fellelhető Mozart-i idézet a jó muzsika fő ismervéről, – megismétlem –, hogy a suszterinasok is azt fütyülik.

### **Önsorsrontó zseniség vs. életigenlés**

Életigenlése először is, amiről feljebb szó volt, hogy tükre tudott lenni a népleleknek, a közönségnek, a suszterinasnak. Nála mélyebb érzelmeket a mai napig nem hagyott előadó a magyar könnyűzenei életben. pedig a magány sanyarúságát, a pillanat sodrát, a lélek színeit, köztük annak feketéjét örökítette meg, ennek ellenére hangja, személyisége az életigenlést fejezte ki és közvetítette. Másodsor, bár a Kádár-korszak legnépszerűbb énekes, mégsem kapja meg az őt megillető elismerést, mégis túlhajtja magát, két végén égeti a gyertyát, csak-hogy alkothasson, minél többet alkothasson. Ezt a pozitív hedonizmust, életszeretet, kreativitásért élest Most élsz című slágere lenti pár sora fejezi ki leginkább:

*De addig van remény,  
minden perc ünnepel,  
hisz mindig van remény,  
hinni kell, ó hidd hát el!*

*Most élsz, most vigyázz, hogy jól csináld,  
mert a legapróbb hibád megbosszulja önmagát.  
Most élsz, most örülj, hogy szép a nyár,  
most örülj, hogy van ki vár, és a két karjába zár.*

Nem a popsztároknak járó luxúsetet élte, drogok helyett kávéval, cigarettával, alkohollal pörgette magát, ami akkoriban egyáltalán nem volt kirívó, és sajnos az sem, hogy egyes feltételezések szerint infarktus vitte el fiatalon.

Önsorsrontó zseni – ezzel a szókapcsolattal illetik mindazokat a tehetséges embereket, akik gazdag, mégis hiányérzettel teli, jobbára rövid életük során sokat tesznek azért, hogy munkásságukat már csak nélkülük élje meg és élvezhesse az utókor.

### **Élete dióhéjban**

Máté Péter Budapesten született 1947-ben – magyar énekes, hangszerelő, zeneszerző és zongorista. Közel 150 dal szerzője és előadója. Dalai évtizedekkel halála után is nagy népszerűségnek örvendenek. Hat éves korától magánúton, 14 éves korától zeneiskolákban tanult. 1965-ben alapította első zenekarát; az illéssel készítette első dalait. 1967-ben készítette el első saját felvételeit, az *Úgy várom, jössz-e már?* és a *Mondd már*, még ugyanebben az évben a *Néger* zongorista dala című felvétellel a polbeat fesztiválon első díjat nyert. Változatos pályája során Szocsiban és Athénban ért el fesztiválhelyezést, előadói díjat nyert a párizsi szanzon-



versenyen, fellépett többek között Kubában és Kanadában is. 1973-ban a *Hull az elsárgult levél* című dala első lett a *Made In Hungary* rádiós vetélkedőn. 1979-ben megkapta a Magyar Rádió nívódíját, 1981-ben a legjobb hangszerelés díjával jutalmazták a táncdalfesztiválon. *Elmegyek* című dala *Nicolas* címmel, Sylvie Vartan előadásában világláger lett. Számos duettet is énekelt, többek között Kovács Kattival, Cserhádi Zsuzsával, Házy Erzsébettel, Dékány Saroltával és Zalatnay Saroltával.

### **Ahogy az élete, a halála is mindenkit érdekelt**

Máté Péter 1984. szeptember 9-én hunyt el, 37 éves korában. Temetésén több tízezren vettek részt, ahogy az élete, a halála is mindenkit érdekelt. Nem is csoda, hogy annak idején többféle teória is napvilágot látott halála körülményeiről. Egy biztos csak: a zenész szívbillentyű-zavarral született, a halála előtti két napban két vidéki haknit is lenyomott sok utazással. Az első teória szerint a halál közvetlen oka tüdőembólia volt. Felmerült lehetséges okként a szívroham is és egy egészen furcsa forgatókönyv is. Eszerint Máté Péter egy ismerőséhez látogatott el a halála napján, ott megcsúszott a lépcsőn, elesett, beverte a fejét, ebbe a sérülésbe halt bele.

### **Dalai ma is élnek**

Egy biztos, a dalai ma is élnek, a legfrissebb trendeket követő tehetségkutatókon, tévéműsorokban is rendre felcsendülnek. Mata Ricsi a 2017-es X-Faktorban a *Most élsz* című dalt énekelte, a *Sztárban sztár* című műsorban Bereczki Zoltán és Berki Artúr állt színpadra ugyanezzel a dallal. Nemrég emléktáblát is kapott az 1. kerületben.

Batári Gábor



# Örökölt sors – Családi sebek és a gyógyulás útjai

„A család messze nem csak a vérségi vagy törvényi alapon összetartozó emberek közössége, hanem érzések, emlékek, élmények lenyomata, amelyeket sejt szinten őrzünk.”



*Amikor elkezdjük kutatni elakadásaink, szorongásaink, elhibázott párkapcsolataink, ismétlődő kudarcaink okát, gyakran kiderül, hogy saját életünk történései nem adnak megfelelő magyarázatot. Ilyenkor érdemes a tágabb perspektívát is megvizsgálni, és szüleink, nagyszüleink vagy akár a még korábbi generációk életeseeményeit is feltárni.*

**A** legtöbb esetben döbbenet tapasztaljuk majd – amit a modern kutatások eredményei is igazolnak –, hogy felmenőink traumái, feldolgozatlan félelmei, kapcsolati törései még a halálukkal sem enyésznek el, hanem bennünk élnek tovább. Az egykori háborús üldöztetés a mi életünkben depresszió formájában jelentkezik, a kitelepítés traumája állandó bizalmatlanságban, az árván maradt dédmama kötődési vesztesége párkapcsolati kudarcokban, az öngyilkos nagypapa eltitkolt története pánikzavarban – hogy csak néhány lehetséges példát említsék.

Számomra ma már egyértelmű, hogy egyetlen ember sorsa sem érthető meg transzgenerációs szemlélet nélkül. Ha szeretnénk megszabadulni kínzó tüneteinktől, vagy megváltoztatni zavaró viselkedési és érzelmi mintáinkat, fel kell tárunk családunk múltját.

Ez gyakran nem egyszerű feladat, mert sok titkot, kimondatlan feszültséget hurcolunk magunkkal, és adunk tovább generációról generációra. A tabutémák pedig megakadályozzák, hogy egészségesen és őszintén kapcsolódjunk egymáshoz és önmagunkhoz. Ebben a könyvben szeretném végigvezetni az olvasót egy transzgenerációs önismereti úton, hogy saját életében tetten érhesse és helyrehozhassa a múltból megörökölt negatív érzelmi viszonyulásokat és viselkedési mintákat.

**A szerző**

Orvos-Tóth Noémi klinikai szakpszichológus, a Nyitott Akadémia tagja. Szakterülete a transzgenerációs pszichológia, ezzel az integratív megközelítéssel ismerkedhetünk meg az Örökölt sors című könyvében. A könyv olvasásával egy önismereti utazásban vehetünk részt, ahol a szerző végigkalauzol bennünket a transzgenerációs hatások minden lehetséges megnyilvánulásán. Nyelvezete a laikusok számára is könnyen érthető. Rengeteg valós példát olvashatunk a pszichológus saját praxisából, amelyek közelebb hozzák hozzánk a könyvben leírt helyzeteket. A könyv külön fejezetben foglalkozik életünk első szakaszával. Az, hogy milyen elvárásokat támasztanak egy születendő kisbaba szülei, nagy hatással van a gyermek elkövetkezendő életére, a szülővel való kapcsolatára. A könyv megismertet azokkal a megtörtént eseményekkel, amelyek őseink, dédszüleink idejében történtek, mégis hatással vannak ránk. Szó esik a családi titkokról, mint az önbecsülés gátjairól. A könyvet olvasva választ kapunk arra a kérdésre, vajon hogyan alakulnak ki a családi titkok és milyen funkciókat tölthetnek be a családban?

A könyv olvasása amellet, hogy rengeteg szakmai ismerethez juttat, személyiségünkre is építőleg hat. A könyv megvásárolható minden nagy könyvesboltban, rendelhető nyomtatott és e-könyv változatban is a Nyitott Akadémia webshopjából: <https://nyitottakademia.hu>





# Akkor lehetünk boldogok, ha mindenki boldog körülöttünk

„...én biztos nem alszom, ha egyszer veled beszélgetek...  
 - Nekem kell az a madár, ide nekem a kékmadarat! Hozzátok el nekem!  
 - Miért kell az a madár?  
 - Egy beteg lánynak viszem, akit csak ez a madár gyógyít meg.  
 Valami titokzatos kór támadta meg, boldog akar lenni.  
 - De ha egyszer rábukkan a kék madárra, mindent megtud...”  
 (A kék madár filmrészlet - George Cukor, 1976)

## Kedves Olvasó!

Találkoztál már a kék madárral? Kék színű madárral, egészen biztos, igen. Amire most én kérdezek itt, az a vágyott kékmadárság... Vele volt-e már találkozásod?

Igazából, ha el kellene magyarázni mit is jelent, akkor megint csak egy fogalom, ami eszembe jut: boldogságkeresés.

## Vajon a híres kék madár hol érhető el? És hogyan tartható meg?

A boldogságot elérni egyszerű! Fura lesz talán, amit írok: semmi különös. Ebből a „semmi különösből” nagyon sok van körülöttünk. Most, gondolom sokak fülében elhangzott a röpké párbeszéd, amikor találkozunk utcán, üzletben, bárhol, és elhangzik a kérdés: „Mi van veled mostanában? Hogy vagy?” Amire a válasz: „Semmi különös, jól, kösz!”

Nos, ott van az a semmi különös... Azzal van dolgunk, ha boldogságkörútra megyünk. Attól lesz igazán eredményes a boldogságkereső utunk, ha ezekre a „semmi különösökre” rávilágítunk. Apróságok ezek. Azok, amiket eddig magától értetődőnek vettünk, hogy vannak nekünk. Mosoly, alkotókedv, kreativitás, humorkészség, jóindulat, jószándék, egyedi képességek, körülöttünk szerethető emberek, jó partnerek, igazbarátságok. És akkor láss csodát: meglátjuk a fától az erdőt, és ott a madarat is.

Erről szól a híres mesefilm, amiben parádés szereposztásban mutatja meg magát a „kék madár”, és azt, hogy mire is kell gondolnunk, ha őt keressük. Biztosan sokan látták George Cukor rendezte 1976-ban. Most is megnézhető a videó filmmegosztón.

Igazi filmtörténeti csemege! A legnépszerűbb hollywoodi musicalek sztárrendezője, Cukor hetvenöt évesen

állt ismét a kamera mögé, hogy elkészítse ezt a filmet koprodukcióban a Lenfilm és a 20th Century Fox-szal

A mesében két gyerek keresi a szimbolikus kék madarat, vagyis a boldogságot. Az üzenet Jane Fonda szerepében hangzik el: „Az ember csak akkor lehet igazán boldog, ha mindenki boldog körülötte.”

A történet főhősei egy favágó két gyermeke, Tilttil és Mitil, akiket karácsony éjjelén meglátogatja az Alkonyi Tündér. A boldogságot jelentő kék madár keresésére biztatja őket, segít is nekik, a dolgok mögötti lényeg látását előhívó gyémánttal. Először életre kelti a tárgyakat - kipattannak kérgükből és megmutatják lelküket.

A Tündér és a megelevenedett Dolgok és Lények kíséretében Tilttil és Mitil elindulnak, hogy tisztán, szívből látó szemmel még egyszer bejárják azt az utat, amelynek egyszer már a végéig jutottak. Járnak halott nagyszüleiknél az Emlékek Országában, az Éjszaka Birodalmában a halállal viaskodnak. Találkoznak a bosszúra készülő Fákcal és Állatokkal. A temetőből szemük láttára eltűnnek a holtak, és minden az élet diadaláról beszél.

Ahogy Tilttil és Mitil megismerkednek a látható és láthatatlan boldogsággal a mesében, úgy mi is elérhetjük az elégedettséget, az örömteli életet, és akkor miénk lehet a vágyott kék madár.

Vajda Márta



Kép: www.imdb.com

# Beszélni ezüst, hallgatni arany

A csendességet soha nem múlhatja felül a beszéd, a szavakat nem mondhatjuk ki mindig ugyanúgy.

**Ne szólj szám, nem fáj fejem! Mondd meg az igazat, betörök a fejed – szólásmondások, közmondások igemagyarázata**

*Aki vigyáz a szájára, megtartja életét, aki feltárja száját, arra romlás vár. (Péld 13,3)*

*Aki a beszédében nem vétkezik, az már tökéletes! Hiszen, ha a beszédén tud uralkodni, akkor az egész testét is uralma alatt tartja. (Jakab 3,2)*

Először a szólásokról szólunk általában: a nyelvhasználatban, a nyelvi kommunikációban előre gyártott „paneleket” szokás bizonyos esetekben használni, ugyanis a nyelv a korábbi tapasztalatok tárháza. Ilyen előre gyártott „panelek” a szólások és közmondások, a népi bölcsesség e gyöngyszemeinek gyűjteményei a kultúrák nagyfokú hasonlóságáról tanúskodnak. Nincs éles „műfaji” határ a szólások, közmondások és például a bölcs mondások, az ún. bölcsesség-irodalom között. Ez utóbbiak tekintélyes része voltaképp közmondás-gyűjteménynek tekinthető.

Mai ismereteink szerint nagyon régiek, minden bizonnyal megelőzték az írást és az elméleteket; már az ókorban lejegyezték őket, gyűjteményeket állítottak össze belőlük. Erre utalnak azok a bibliai szövegek, amelyeket a bölcsesség címszó alá sorolnak, közülük is legfőképp a Példabeszédek könyve. Magyar nyelven is több terjedelmes gyűjteményt állítottak össze belőlük – az adott kor „ízlésének” megfelelően.

Aki vigyáz a szájára, megtartja életét, aki feltárja száját, arra romlás vár. Ezt olvasva azonnal eszünkbe ötlük hazai megfelelője: Mondj igazat, s betörök a fejedet.

Nagy részük a tradicionális társadalmakban keletkezett, többé-kevésbé azok értékrendjét tükrözik, és



kiemelkedő moralisták is előszeretettel használták őket. Vannak közöttük olyanok, amelyek szinte örök-érvényűek, ma is megállják a helyüket. Ilyen pl. az ún. aranszabály, amely Konfucius és Jézus mondásai között is szerepel. Lényege a másokra figyelés, a kölcsönösség; normaként Jézus megfogalmazásában így hangzik: Amit szeretnétek, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük. Vagy a témánkhoz kapcsolódó idézet Jakab leveléből: Aki a beszédében nem vétkezik, az már tökéletes! Hiszen, ha a beszédén tud uralkodni, akkor az egész testét is uralma alatt tartja.

A hallgatni arany közmondásnak a címben megadott két szólásmondás-elágazása van, az egyik:

*„Ne szólj szám, nem fáj fejem”*

Azt hangsúlyozza a kevés, óvatos beszéd, netán hallgatás tanácsolásával, hogy inkább ne mondjunk semmit, minthogy csúnyát, ártalmat, becsmérlőt hallassunk, mint Jakab apostol sejteti levelében, meg az összefoglaló szólás: hallgatni arany.

A másik: *Mondj igazat, s betörök a fejedet*

Ez inkább saját magunk védelmét célozza, amelyben egy érzés és egy testi tünet között vontak párhuzamot öseink. A jelentés szerint jobb elkerülni a túl sok beszédet, mert az sok gondot, bonyodalmat, esetleg fájdalmat is okozhat. A rosszérzés nem csak fizikai lehet, hiszen a túl sok pletyka akár olyan lelki sérüléseket is okozhat, amelyek után már késő lesz a „Ha hallgattál volna, bölcs maradtál volna” szólást használni.

**Batári Gábor**

# HOL-HOGYAN TERJESZTJÜK AZ ÉLETIGENLŐK MAGAZINT?

*Ez a kérdés sokszor érkezik hozzánk.*

**Print formában** partnereink országos boltláncáiban, díjmentesen, ajándékba adjuk:

- a **Bellis Egészségtár Kft.**
- és a **Bijó Élelmiszer Kereskedelmi Kft. üzleteiben** és partnereik boltláncáiban
- **A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány irodájában** (1214 Budapest, Kossuth L u. 152. utcáfront) és rendezvényein
- **A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány partnereiben, szerkesztőin keresztül**
- **postai úton** is rendelhető a magazin név és cím megadásával a **+36/1-217-0404** vagy a **+36/1-476-0230 telefonszámokon** vagy a **rakellen@rakellen.hu** email címen

**Digitálisan lapozható** minden mobil eszközön úton-útfélen, 395 forintért megvásárolható a **digitalstand.hu online lapáruházban**, amivel A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány közhasznú munkáját, a nyomtatott magazin további megjelenését, díjmentes terjesztését támogatjátok.

A nyomtatott és digitális Életigenlők magazin időszakos megjelenésén túl, 0-24 órában kínál sok-sok jót – rádiót, cikkeket – a már jól ismert médiaportálon: **www.eletigenlok.hu**, amelynek rovataiban megjelennek a szerkesztett magazinok interjúi, írásai.

**Keressétek országosan!**



## OLVASSA AZ ÉLETIGENLŐK DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni,  
virtuális könyvespolcán  
bármikor elérí



Ajándékba  
is vásárolható



Kiadványát  
több eszközön  
is elérheti



Pár kattintással  
azonnal olvasható,  
előfizethető

[WWW.DIGITALSTAND.HU/ELETIGENLOK](http://WWW.DIGITALSTAND.HU/ELETIGENLOK)





# Válj a génjeid mesterévé!

avagy konyhanyelven az epigenetikáról

Az epigenetika tudománya időzített bombaként ketyeg az orvostudományok íróasztalának egy rejtett fiókja mélyén!

*Ez a csupán pár évtizedes tudomány teljesen újszerű megközelítésből magyarázza az emberi test működésének mechanizmusait. A napjainkban elfogadott ismeretekkel és az ebbe vetett hiten alapuló tudásunkkal szemben álló elképzelés teljes egészében megváltoztatja az egészséggel kapcsolatos világképünket. Olyan lehetőséget biztosíthat a változásra nyitott, és az ezért dolgozni is hajlandó embereknek, amivel eddig sosem tapasztalt módon lehetünk képesek helyreállítani az egészség feltételeit szervezetünkben, illetve tartósan fent is tudjuk tartani azt.*

**H**ogy miért nem robbant még be a köztudatba ez a bomba? Mert ez az eddigi ismereteinket alapjaiban feje tetejére állító tudomány szakít a gyógyítás fogalmával abban az értelemben, ahol a beteg egy passzív résztvevő az egészség helyreállítását célzó folyamatban. Az epigenetika, illetve az erre épülő technikák azoknak nyújt segítséget, akik tenni akarnak magukért, akik képesek időt és energiát szentelni arra, hogy testüket és szellemüket meggyógyítsák és fejlesszék.

Négy-öt évtizeddel ezelőtt Dr. Bruce H. Lipton egyetemi oktatóként sejtbiológiát tanított az Egyesült Államokban. Kísérletei során arra lett figyelmes, hogy ha teljesen azonos sejteket különböző környezetbe helyez, a sejtekből más és más szöveteket kezdenek el felépíteni. Egyre szélesebb körben végzett kísérletei bebizonyították, hogy a környezet alapvetően meghatározza a sejtek működését. Ez a megfigyelés alapozta meg az epigenetika elméletét.

Génjeink aktivitását a sejtek szabályozzák, a különböző ingerek, az eltérő környezet hatására a sejtek bizonyos géneket aktiválnak, mások működését leállítják. A környezetet úgy kell értelmeznünk, hogy az a környezetről alkotott képünk. Ez a kép személyenként változik, egy adott környezetet más-más emberek másként értelmeznek, másnak látják. Egy zajos szórakozóhelyen például van, aki megéli a kiteljesedés állapotát, de van olyan is aki szorongva menekülne. A sejtek környezetét viszont az érzelmeink, programjaink, tudatállapotunk szerint az agyunk irányítása alapján a szervezetünk teremti meg.

A különféle érzelmi, lelki traumák módosítják a gének felépítését, szerkezetét. A jelenleg széles körben elfogadott elmélet szerint, amikor ezeket a géneket átörökítjük, átadjuk az ehhez a génhez tartozó betegségek lehetőségét is. Ez azt jelentené, hogy a génjeim áldozata vagyok, kaptam egy csomagot, nincs mit tennem, hajlamos vagyok a hasnyálmirigy rákra. Pont. Apám is, nagyapám is ebben halt meg, ez van.



### A TÉMÁVAL KAPCSOLATBAN AJÁNLOTT IRODALOM:

*Dr. Bruce H. Lipton: Tudat: a belső teremő*

*Dr. Joe Dispenza: A placebo te magad légy!*

Na, ezt a hitrendszeret rúgja fel az epigenetika elmélete! Dr. Joe Dispenza mára az egész világot bejárta, rendkívül népszerű technikája lehetőséget biztosít, hogy megváltoztassuk a környezetről alkotott képünket, magát a környezetet. Ebben az új környezetben sejteink reakciói megváltoznak, deaktiválják a traumák lenyomatait hordozó géneket, és más, az egészség helyreállítását segítő gének működését indítják el. Dr. Joe egy súlyos, több gerincsgolyót érintő baleset után, tíz hét múlva felkelt, és edzeni kezdett, pedig sérüléseit orvosai gyógyíthatatlannak ítélték.

A bántalmazások, erőszakok akár a saját életünkben történtek, vagy azok akár több generáción keresztül a felmenőinken estek meg, alapvetően meghatározzák a látásmódunkat. Ez a látásmód maga a tudatállapotunk. A tudatállapot pedig a tanult viselkedési minták, érzelmi programok, a társadalmi-, szociális identitás, azaz a magunkról alkotott kép. Maga a személyiségünk. Egy orosz katona által megerősített nagymama nőiességén esett durva gyalázat meghatározza az ő érzelmi állapotát, így a viselkedését, személyiségét. Az ő lánya ennek az érzelmenek a rezgéseit már magzati korban szivacsként szívja magába, majd megszületve megtanulja anyjától a mintákat. Később, persze nem tudatosan, továbbadja ezeket a saját lányának, akinél szintén ezek a viselkedési, érzelmi minták határozzák meg az ő környezetről alkotott képét, és ennek a környezetnek a hatására aktiválódhatnak a sejten belül azok a gének, melyek például egy mellrák kialakulásáért felelősek.

Az epigenetika nem a gyógyítók tudománya, itt senki nem tud tenni érted semmit, csak segít. Ez az öngyógyítás tudománya, ahol Te vagy az egyetlen, aki helyre tudja állítani az egészség feltételeit a szervezetedben. Ami ezután jön, az már annak a hihetetlenül összetett és intelligens rendszernek a feladata, amit a testünknek, szervezetünknek nevezünk.

Napjaink kollektív hitrendszere szerint az orvos dolga, hogy meggyógyítson, én beszédem a gyógyszereket, és várom a gyógyulást. Ezzel szemben én úgy gondolom, hogy felelőséget kell vállalnunk saját egészségünkért, dolgoznunk kell érte, ami gyakran fájdalmas, mert sok évtizedes programokat kell átírnunk. Alapvető hitrendszereket kell kidobnunk, szembesülnünk kell a bennünk működő érzelmi mechanizmusokkal. Akarnunk kell a változást! És ez legtöbbször nagyon



nehézen megy, mert az ego a stabilitást, az állandóságot szereti, ezzel teremt biztonságot. Minden változást próbál megghiúsítani, mert az ismeretlen, így veszélyt jelenthet. De nekünk ki kell tartanunk, végeznünk kell a gyakorlatokat, és hinni önmagunkban!

Az epigenetikai elmélete, és az erre épülő technikák működőképessége már többször és egyértelműen bizonyítást nyert a gyakorlatban is. Ezek a módszerek mind, egy eddigiektől eltérő látásmód, tudatállapot kialakítást célozzák meg, miközben a régi, betegséghez, szegénységhez, sértettséghez kötődő programjaink lassan - vagy akár igen gyorsan - felülíródnak. Ilyen technika például a Dr. Joe Dispenza által tanított meditáció, mely ellentétben a ma ismert, valamely ősi kultúra hiedelemvilágára épülő meditációkkal, demisztifikálja a folyamatot, a nyugati civilizáció hitrendszere, a tudomány segítségével magyarázza el, és tanítja meg a technikát. Egy másik módszer, a Psych-K esetében szükség van egy segítő, egy facilitátor jelenlétére az első lépéseknél, aki partnerként támogatja a változások megindítását. Itt is az ősi programok és hiedelemrendszerek átírása a cél, talán egy kicsit direkter módon, de ebben az esetben is a páciens, a partner egyértelmű és aktív közreműködése, munkája hozza meg az eredményt.

Zsenits Ákos





# A lélek újjászületése

Tavasz – a föld ébredése, a test tisztulása, a szellem felröppenése.

*A természet tavasszal új energiákat indít be nemcsak a természetben, hanem az emberi szervezetben is. Minden évszak eltérő hatást gyakorol ránk.*

**A** tavasz márciustól júniusig tart az ayurvédában ez egy kapha évszak, melynek elemei a víz és a föld. A napfényes órák száma növekedésnek indul, érezzük, hogy egyre melegebben süt a nap, elolvad a téli hó, jég, a megtisztulást az újjászületés követi.

A télvégi nyákos minőség megfázásos tüneteket okozhat, és bár a virágzás csodálatos, bizony felléphetnek allergiás tünetek a pollenek megjelenésével.

Ha ezek felerősödnek bennünk, csillapítanunk kell szervezetünkben a kapha minőséget. Évszakováltásnál a test sejtszinten érzékeli a változást, melynek hatására beindulnak a méregtelenítési folyamatok. A márciusi telihold kiváló alkalmat nyújt egy méregtelenítő kúra

megkezdéséhez. Ekkor, a télen felhalmozódott salakanyagok, a ránk rakódott plusz kilók elkezdnek „leolvadni” rólunk, bár ez nem fogyókúra, hiszen az ayurvéda azt nem ismeri, ez méregtelenítés.

Amikor télen sok a felhalmozódott ama-méreganyag, akkor csekély mennyiségű ojas-életnedv képződik. Hogy ez növekedhessen bennünk, először egy tisztítókurát kell végeznünk. Az ayurvédában ezt Panchakarmanak nevezik, aminek jelentése az „Öt Mozdulat”. Ez magában foglalja az olajozást, hashajtást, beöntést, izzasztást, orron keresztüli inhalálást. Egy rövid – maximum 3 napig tartó – tisztítókurát otthon is elvégezhetünk, azonban, ha hosszabb időt szánunk rá, akkor mindenképpen bízzuk magunkat szakemberre, feküdjünk be egy klinikára.

## **Néhány egyszerű ötlet az otthoni pár napos méregtelenítéshez**

1. Szerezzünk be Triphalát. Ez egy háromféle indiai gyümölcsből származó készítmény, amely ezeken kívül még rózsaszirport tartalmaz. Az első gyümölcs az Amlaki, amely sejtszintű, fiatalító hatású C-vitamin bomba. A második a Haritaki, amely tisztítja a



### MISON JUDIT

juditmission@gmail.com

+36 70 881 2712

www.kalaris6.webnode.hu

beleket, serkenti az emésztést. A harmadik a Bhibhita, amely méregteleníti a vért, légzésjavító, idegrendszer erősítő, féréghajtó, nyirokrendszer tisztító. A rózsaszírom pedig harmonizál és szívet melenget. A legjobb, ha este veszünk be belőle, így reggelre jól ki tudja fejteni a hatását. Serkenti az emésztés tüztét, tisztítja a vastagbelet, enyhe hashajtó, méregtelenítő. Bioboltokban vagy az interneten is könnyen, kedvező áron juthatunk hozzá.

2. Reggel igyunk egy pohár – 5-10 percig forralt – melegvizet. Ebbe tehetünk citromot, esetleg gyömbért. Napközben is kortyoljuk melegen, igyunk sok folyadékot.
3. Étkünk legyen könnyű ezekben a napokban. Részesítsük előnyben a leveseket (zöldségleves, rizsleves). Kerüljük a cukrot, lisztet, zsíros, olajos ételleket, azokat az élelmiszereket, amelyeknek nem tudjuk az eredetét. Vásároljunk piacon, őstermelőktől.
4. Fűszerezünk bátran, a gyömbér, kurkuma, koriander, kömény, római kömény, bors remek segítő társaink.
5. Mozgásunk legyen könnyű séta a friss levegőn, ne terheljük túl a testünket ezekben a napokban.
6. Pihenjünk sokat, takarózzunk be. Ezek a folyamatok sok energiát vesznek el ilyenkor a szervezetünkől.
7. Feküdjünk le időben, előtte végezzünk pár percig tartó hosszú mozdulatokkal meleg olajjal önmassázst.
8. Legyünk csendben amennyire csak lehet, tudjuk, hogy jól teszünk a testünkkel a megújulás érdekében.

A méregtelenítés eredményeképpen elmúlik a testből a nehézségérzet, könnyebbek leszünk. Fokozatosan térjünk vissza a nehezebb ételekre és tartsuk meg az ez idő alatt kialakult néhány jó szokásunkat.

A tisztítóóra a keresztény kultúrában is megtalálható, ez a húsvét előtti 40 napos böjt. A böjt, a tisztítóóra nem önsanyargatás, hanem felkészülés, megpihenés, meditáció. Végezhetjük 40 nap helyett 40 órát is. A megtisztulásra való vágy mindig nagy szerepet töltött be az emberiség történetében testi, lelki, szellemi szinten egyaránt. Az angol New Start (új kezdet) kifejezés, kibetűzi nekünk, hogy mire figyeljünk az egyszerű, könnyed megújuláshoz.

N-utrion: étkezés

E-xercise: mozgás

W-ater: víz

S-unshine: napfény

T-emperance: mértékletesség

A-ir: levegő

R-est: nyugalom

T-rust: bizalom a Mindenségben és magamban.

Ahogy közeledünk a nyár felé, nyílnak a virágok, látthatjuk, élvezhetjük színeiket, gyönyörködhetünk a kipattanó rügyekben, elvethetjük a magokat, hogy tudjunk majd mit aratni, palántázhatunk, feláshatjuk a kiskertet. A téli bezárkózás után könnyedén, méregtelenítve, erőteljesen nyithatunk a világra, magunkba szívva az élet szépségeit.

Szeretettel kívánok szép tavaszi hónapokat mindannyiunknak!

Mison Judit



# A szobabicikli otthon szobainas...

Interjú Witt Adrienn, ENERGY LIFE Női Mozgásstúdió vezetőjével

A mozgás az egyik fontos terület, amit betegségmegelőzéshez, és rehabilitációs időszakban is javasolnak orvosok, életmód-tanácsadók.



*Sok embertől megkérdeztem mostanában: van-e szobabiciklije? Legtöbbször válasza hogy van, és azt már fel sem kell tenni kérdésként, hogy mire használják, mert maguktól mondják, szobainas szerepét tölti be. Ez általános emberi tulajdonság? Vajon miért van ez így? – erről kérdeztem Witt Adrienn, az Energy Life Női Mozgásstúdió vezetőjét*

**Felbuzdulunk, de hamar alábbhagy a lelkesedésünk. Miért nem használjuk az otthonra megvett sporteszközöket, nemcsak biciklit... Adri, érted ezt? Van ennek valami speciális oka?**

Természetesen értem magam. (Én vagyok) rá az élő példa, kellő motiváció hiány! Ugyan is otthon nincs meg a megfelelő inspiráció az edzésre. Ezek a mozgás stúdiók azért jöttek létre, hogy segítsék az emberek célját elérni kellő szakmai hozzáértéssel. Mert sajnos annyi nem elég, hogy felpattanunk a biciklire (vagy nem) és tekerünk. Tudni kell milyen pulzus számmal dolgozni, hogyan kell helyesen táplálkozni mennyi folyadékot kell 1 nap meginni. De a legfontosabb, hogy tudjuk mi a célunk és hogyan tudjuk megvalósítani és ehhez kapjunk megfelelő segítséget. Röviden: módosít-motivál-megdicsér!

**Divatos lett a kerékpározás, rengeteg bicikliút épült, és sokfajta szobakerékpár kapható egyszerűbbtől a nagyon komplexig. A stúdiótokban is van egy speciális bicikli, bemutatod?**

Nagyon szívesen bemutatom: ő nem egy otthoni szoba kerékpár, pontos megnevezése a Hypoxi trainer gép. Hypoxi trainer valójában egy orvostechikai eszköz, amelyet egy osztrák tudós fejlesztett ki! A használója egy kerékpárt teker zárt vákuumtérbe. Ezzel lehetővé teszi a kardió edzés kiegészítését a vákuummasszázs zsírégető hatásával. A vákuum fokozza a szövetek vérellátását, beindítja a tápanyag felszívódást és a méregtelenítést ezzel felgyorsítva az anyagcsere folyamatokat.

Így elősegítve a gyorsabb fogyást. Hozzájárul az ideális testsúly és testkontúr eléréséhez, méregtelenít, serkenti a nyirok és vérkeringést, feszesít és rugalmasabbá teszi a bőrt.

**Mik a kerékpározás egészségre-gyógyulásra ható jó tulajdonságai?**

Én úgy vélem bármilyen sport, nem csak a kerékpározás jótékony hatással van testünkre-lelkünkre! A mozgás, sportolás kiváló hatással bír az emberi szervezetre. Köztudottan sportolás közben már felszabadulnak endorfin hormonok, amit más néven boldogság hormonnak ismerünk. Szinte azonnal javítja szellemi képességeinket. Emellett elősegíti az izmok fejlődését és hozzájárul a súlyfelesleg vesztéshez. Kerékpározni meg mindenki szeret, mert kikapcsolódást, felszabadító élményt nyújt számunkra. Gondoljunk csak vissza gyerekkorunkra. Ezért kedveltebb edzésforma.



### **Mindenki használhatja a professzionális kerékpárokat, mint ami a stúdiótokban is működik?**

Hypoxi trainer gépet sajnos nem mindenki használhatja. Ha jelen pillanatban daganatos megbetegedés áll fenn vagy ha 6 héten belül műtét volt. Nem használhatják terhes nők és szoptató anyukák sem. Ebbe a csoportba tartozik akinek trombózisa van vagy volt, esetleg súlyosabb visszér problémával szenvednek. A daganatos betegségben szenvedők tudnak más sportot is választani, ami például nálunk is megtalálható a köredzés hidraulikus gépein. Ezt a mozgásformát használhatják nyugodt szívvel!

### **Daganatos betegségből gyógyulók is járnak hozzátok. Milyen tapasztalatok vannak?**

Igen járnak hozzánk a Hypoxi trainerbe akik negatív eredményt tudnak felmutatni! A köredzésre meg fennálló betegség alatt is amit előbb említettem egy sorral feljebb. Tapasztalatunk az, hogy először egy állóképességet kell nekik felépíteni. Ugyan is fizikumuk meggyengült, izomzatuk leépült. Sajnos a kemoterápia rengeteg fehérjét von el a szervezetből több más vitaminnal együtt. Mikor elkezdik a kúrát nálunk nehezen indul számukra. De azt látom rajtuk, hogy elszántak. Vissza akarják kapni régi önmagukat és ez



a legfontosabb. Nagyon hálásak nekünk, amiért különös figyelmet fordítunk rájuk! Biztatjuk, motiváljuk őket, szakértelemmel fordulunk feléjük, ezért örömmel járnak hozzánk!

### **Adri, te milyen sportokat kedvelsz?**

Én mindent, ami sport. Nincs kiemelt kedvencem! Talán előnyben részesítem a hypoxi traintert mert gyors és hatékony edzésforma. De inkább erre az a helyes válasz amit mondjuk kiválasztottunk edzésformát azt szeressük és szívvel lélekkel csináljuk!

### **Egészségtudatos vagy? Jársz szűrésekre?**

Igen annak tartom magam. Figyelek az étkezésre, a napi kellő folyadék bevitelre és a munkából adódóan a sport is meg van!

Fontosnak tartom az évenkénti szűrést. Sokszor egy-egy betegség meghúzódik a háttérben, az az tünetmentes egy darabig. Mert lehet, hogy a szervezet már csak akkor jelez, amikor már elhatalmasodott a testünkben az adott betegség (itt nem kezdenék felsorolást). De a szervezetnek ez is a dolga, hogy ellenálljon és küzdjön. Mi nekünk meg az a dolgunk, hogy szervezetünket karbantartsa. Mindehhez olyan szükséges dolgokat kell megtenni, mint az évenkénti szűrés, a helyes táplálkozás, sport, folyadékbevitel, kellő mennyiségű és nem utolsósorban pihenés. Ha vigyázunk az immunrendszerünkre, akkor ő is vigyáz ránk.

Itt lenne egy saját történetem is, amit megosztanék az olvasókkal: Nekem mell-daganatom volt, de szerencsére jóindulatú. De ha nem vettem volna figyelembe a testemben és szervezetben az apró változásokat amivel ő figyelmeztetett engem, akkor ez át is fordulhatott volna rossz indulatú daganattá. De elmentem és megcsináltattam a mammográfiát. Éreztem, hogy kell, meg tudtam is, mert 2 éve voltam utoljára. Ott egyből ki is derült. Szövettanon túl is estem elég hamar, utána már csak a műtét következett, ami teljesen jól sikerült. Mi volt a tünete: havi vérzésem érkezével a szokottnál nagyobbra duzzadt a mellem! Apró kis jel.

### **Mi az életigenlésed?**

SOHA NEM ADOM FEL!

Vajda Márta

2022. május 21-én 10-16 óráig az Energy Life Női Mozgásstúdióban rákszűréseket és általános állapotfelmérést szervez A rák ellen... Alapítvány együttműködve a 12. kerületi önkormányzattal és a mozgásstúdióval

# Amit tudni akarsz a probiotikumokról

Interjú Dr. Katona Klára NICS tanácsadóval

Ki ne akarna örök-fiatal, egészséges, szép, bombaenergiákkal megáldott maradni? Ma már szinte mindenki hall mindenféle egészségre ható „csodaszerről”. Az internet és a közösségi médiafelületek tematizált csoportjai, influencerei öntik ránk a „mindent is”...

Hogyan lehet eligazodni ebben a színes-szagos, sokszor túl sokat ígérő egészségre, gyógyulásra, fiatalságra, szépségre célzott termékínálati hangzavarban? Ezekről beszélgettünk Dr. Katona Klára tanácsadóval a Natural Immune Control System (NICS) Zrt. képviselőjében.

**Ezek a hívószavak – örök szépség, örökfiatalság, örök egészség – miért kerültek ennyire fókuszba? Csak manapság van ez így, vagy minden korszakában a földi életnek megvoltak ezek a „vágyak” az emberekben?**

Véleményem szerint, amióta ember él a Földön mindig vágyott „örökifjúnak”, egészségesnek lenni, csak lehet, hogy még nem tudta pontosan kifejezni magát, vagy megosztani a neten, hogy „Segítetek! Mit tegyek, hogy egészséges maradjak? A vágyak és igények fennállnak ezért olyan sokféle a piaci kínálat, hiszen sokféle vagyunk, különféle élethelyzetekben. A napi stressz sok energiát vesz el, a nem megfelelő táplálkozás, nem utolsósorban a környezetszennyezés, ami miatt hiány lép fel a szervezetünkben és a regenerálódás nem megfelelő módon megy végbe. Ezért szükséges, hogy más módokon is energiához jusson a szervezetünk. Manapság ezt a táplálékkiegészítők tudják biztosítani. A modern kutatásoknak köszönhetően ismerték fel, hogy mekkora szerepük van az életünkben ezeknek a szabad szemmel nem látható lényeknek, a probiotikumoknak.

**Használjuk a fogalmat, de talán nem vagyunk tisztában vele, mi is az, hogy probiotikum?**

A probiotikumok a bélflóra hasznos és fontos mikroorganizmusai. Másnéven úgy tartják, hogy a mikrobiom szinte egy külön szervünk, nélküle nincs „élet”, azaz táplálkozás, ha nem vagyunk szimbiózisban. Itt termelődik a szerotonin hormon 90%-a és még sok más fontos enzim is. Születésünktől fogva velünk vannak, ha valamelyik típusa eltűnik a szervezetünkben, akkor alakulnak ki betegségek. Itt kezdődik az ember immunitása, a bélflóra állapota meghatározó szerepet tölt be ebben is. Ha pedig ez nem megfelelő, akkor számos betegség, pl. autoimmun betegségek üthetik fel a fejüket. Ennek következménye lehet a parkinson-kór, Alzheimer-kór, időskori elbutulás, sclerosis multiplex és a rák is. A megelőzés minden ember számára kívánatos és fontos.

**Önmagukban természetesek vagy természeteses teszik a megromgált testi folyamatainkat?**

Természetesek, tehát gyógynövényekből, gyümölcsökből, élő organikus növényi alapanyagokból készülnek, amelyeket, ha lehetséges biofarmokról szereznek be.

A velünk szimbiózisban élő flóra, a bélrendszerünk katonái, és természetüknél fogva ott védelmi funkciókat látnak el a betolakodókkal szemben. Ha ebben az élő flórában hiány lép fel, akkor pótolni kell, hogy újra





természetessé, azaz „normálissá” tegyék az életünket. Ezért halljuk ma már egyre gyakrabban, hogy az antibiotikum kúra után a bélflóra állapotát probiotikummal tudjuk helyrehozni.

#### ***Kinek és miért kell szedni probiotikumokat?***

Kicsiknek és nagyoknak egyaránt, vagyis a gyerekeknek és a felnőtteknek is ajánlott. Sajnos napjainkban nem táplálkozunk sokrétűen, sok a feldolgozott élelmiszer, ezért a tartósítószerkekből is jut bőven, a víz minősége is sok helyen nem megfelelő, a stresszről ne is beszéljünk. Ez a felnőttekre és gyerekekre egyaránt hat. A probiotikumok szerepe éppen abban van, hogy tehermentesítsek a szervezetünket ezektől a káros hatásoktól.

#### ***Kúraszerűen vagy folyamatosan szedjük, ún. napi rutinná kell tenni a táplálékkiegészítők közt?***

Javasolt a folyamatos szedése, nem lehet túl adagolni, hiszen a bélflóránk természetes lakói. Számos enzimet és más segédanyagokat termelnek, amelyek segítik a tápanyagok hatékony felszívódását, amelyre életünk minden napján szükségünk van.

#### ***Sokszor gyanakvóak vagyunk már a bennünket megkereső közeli-távoli ismerőssel, talán nem véletlenül, hisz manapság sokan élnek ezekből a „csodapirulákból”... Hogyan tegyünk különbséget?***

A tengernyi termék közül úgy választhatunk, hogy megnézzük, hogy tartalmaz-e probiotikumot vagy sem. Ha igen, akkor még azt is érdemes megnézni mi-

lyen összetevőkkel bír és azok szintetikus, vagy természetes alapanyagokból származnak-e. A magam szempontjából én természetes anyagokat részesítem mindenben előnyben, majd pedig a hatóanyagtartalom, ami érdekel. Mindebben a NICS termékei vezetnek. Ráadásul a kapszulák még a probiotikumok táplálékát a prebiotikumokat is tartalmazzák. Tehát 1 db kapszula van, amely könnyen lenyelhető akár 12, vagy többféle komponenst is tartalmaz. Nincs szükség arra, hogy 8-10 bogyót szedjünk naponta. Vannak, akik nem bírnak kapszulát lenyelni, nekik készült granulátum változat is. Ha ezeket a termékeket egyesével szeretném megvenni és nem is tudom, hogy mennyi a napi szükségletem, akkor minden más termék „aranyárban” van hozzá képest. Ráadásul a termékek bizonyítottak a járvány idején is.

#### ***Hogyan választottad ki a sok cég közül pont a NICS-et? Milyen ott egy tanácsadó élete?***

Az elmúlt évek során sok külföldi gyártó termékeivel találkoztam, de sajnos nem váltották be a hozzáfűzött reményeket. Nem történt meg a várva várt javulás. De nem adtam fel a keresgélést. Tudtam, hogy előbb utóbb meglesz a megoldás. Majd egy szép napon felhívott egy régi ismerősöm, hogy szerinte megtalálta azt a termékcsaládot, amit én keresek. Járjak utána, ha nem hiszem. Tudod, ahogy mesében is mondják. Ráadásul messze sem kell mennem, mert az irodámtól 1 perce van a cég budapesti központja. Így fedeztem fel a NICS-et. Ezek a termékek attól különlegesek, hogy a mindenki által jól ismert vitaminokon felül a legmagasabb a probiotikum tartalma. Természetes alapanyagokból, gyógynövényekből készülnek megfelelő mennyiségű hatóanyagot tartalmaznak, ezért nagyon gyorsan érezhetjük a változást a szervezetünkben. A termékek ár-értékarányban a legjobbak a piacon. A gyártó egész Európában átvállalja a szállítási költségét 2 termék vásárlása esetén. Minden termék elnyerte a legmagasabb szakmai elismerést, az Érték és Minőség nagydíjat. Nekem ezek meggyőző érvek voltak. Nem csak beszélek a termékekről, hanem a fogyasztója is vagyok.

Vajda Márta

**DR. KATONA KLÁRA**

NICS tanácsadó

+36 20 942 9383

katonaklara.dr@gmail.com

www.nics.hu



# Tavaszi, az új kezdet

Beköszöntött a tavasz, ami a téli visszavonulás után az újjászületés ideje. Az ébredő természet akarva akaratlanul változtatásra sarkall: a téli lustaságot felváltja egy tevékenyebb időszak.



*Idén a tél nem volt túl hideg, szerencsére sok volt a nap-sütéses órák száma és úgy tűnik a tavasz is korábban kezdődött. Már hosszú hetek óta hallom az énekesmadarak tavaszi csivitelését, rügyeznek a fák, az illatok egyre intenzívebbek és február utolsó napjaiban már nem csak hóvirágot, de ibolyát is láttam.*

**A** hogy minden nap korábban kel a nap és később nyugszik le, melegszik a levegő, látom éledni a természetet, minden porcikámmal érzem a tavasz friss megújító energiáit.

Az időjárás egyre kedvezőbb, így a téli bezártság után minél több időt tölthetsz a szabadban, sétálhatsz, kirándulhatsz. Ez segít, hogy kapcsolatba kerülj a természettel és önmagaddal.

Ahogy az idő melegszik úgy emelkedik a talajvíz, hogy a föld megtisztulhasson a felesleges salakanyagoktól. Az állatok levetik téli bundájukat és tavasszal az emberi szervezet is megújul. A szervezetünk is próbál megtisztulni a felgyülemlett salakanyagoktól.

A természetben minden körforgásban van és ahogy a tél nem kedvez a vetésnek, de ideális a visszavonulásra, a tavasz a megújulás ideje. Ilyenkor testünk szövetei is képesek megfiatalodni. Az ájurvéda egyik lényege, hogy igazodjunk a természet ritmusához és támogassuk szervezetünket a megújulás folyamatában.

A tavasz a legjobb időszak arra, hogy kitisztítsd a régit, teret adj az újnak, a jövőnek, a növekedésnek, fejlődésnek. Ha kész vagy elengedni, megválni a régitől és elég kíváncsi és bátor befogadni az újat akkor részed lesz a megújulásban, újjászületésben. Igazodj te is a természethez és használd ki a tavaszi időszak nyújtotta lehetőségeket!

## Táplálkozás

A téli táplálkozásnak fontos eleme volt a tápláló ételek fogyasztása, amik segítettek a testet szigetelni a hideg ellen. Tavasszal viszont váltás könnyű, egyszerű, tiszta minőségű ételekre. A tavaszi étrend lényege a télen lerakódott salakanyagoktól megszabadulni, csökkenti a nedvességet, nyálkát a szervezetben.

A melegebb időjárás beköszöntével csökken a vágyad a nehezebb, tartalmas ételek iránt, a könnyedebb ételleket kívánod, de elképzelhető, hogy néhány napig étvágyad sem lesz. Esetleg zöldségekre, friss salátákra, gyümölcsökre vágysz.

Annak érdekében, hogy ne kelljen betegségek, nehézségérzéstől, fáradságtól, nyálka felhalmozódástól szenvedned – nátha, influenza, allergia – a tavaszi időszakban, csökkentsd a szervezettedben a nedvességet, váltás szárító és melegítő étrendre.

## Néhány tanács, a tavaszi étrendhez

- Tavasszal érdemes több csípős, keserű és fanyar ízt vinni a táplálkozásodba.
- Próbáld ki a húsmentes étrendet - a hús nagyon elnehezíti a tested. A fehérjét kiválóan pótolhatod gabonafélék és hüvelyesek kombinációjával. (lencsefőzelék zsemelével, falafel vagy hummusz pita kenyérral, babpüré kukorica tortillával, mungdhal baszmati rizszel, csicseriborsó kuszkuossal)
- Ajánlott gabonafélék és hüvelyesek: baszmati rizs, köles, hajdina, kukorica, árpa, quinoa, zab, mungóbab, csicseriborsó, vörös bab, lencse, adzuki bab, fekete bab.
- Ajánlott zöldségek, gyümölcsök: karfiol, brokkoli, káposzta, saláta, retek, spenót, spárga, borsó, sárgarépa, zeller, zöldbab, cékla, cikória, eper, áfonya, alma.

- A zsíros dióféléket kerülj, de érdemes 1-2 ek. napraforgómagot és tökmagot pírítva bevezetni az étrendedbe.
- A nap folyamán fogyassz meleg vagy langyos vizet, gyógyteákat és kerülj minden hideg folyadékot.
- Az ételeket emésztést segítő, melegítő, nyálka mentesítő fűszerekkel - gyömbér, fekete bors, fahéj, kurkuma, szegfűszeg, kardamom, hosszúbors - készítsd.
- Ha reggel nem vagy éhes, hagyd ki a reggelit. Ha éhes vagy, ne egyél nehezet. Kiváló a zabkása, rizskása.
- Ebédre és vacsorára főzz gabonaféléket, párolt zöldségeket és hüvelyeseket.
- Próbálj minél több frissen készült ételt fogyasztani.

*Van néhány olyan táplálkozási szokás, amit érdemes kerülni, mert nyálka felhalmozódáshoz vezet*

- Kerüld az édességeket, félkész ételeket, gyorsételeket, fagyasztott élelmiszereket, másnapos ételeket, húst, kenyeret, tejterméket, dióféléket, zsíros ételeket, olajban sült fogásokat és a hidegen fogyasztható ételeket (fagylalt, joghurt).
- Érdemes kiiktatni az étrendből a nehéz vagy vizes zöldségeket - avokádó, paradicsom, uborka, cukkini, tökfélék.
- Ne nassolj étkezések között.
- Ne edd túl magad.
- Minimalizáld az édes, savanyú és sós ízeket.
- Érdemes lecsökkenteni a nehezebben emészthető, vizes és a savanyú gyümölcsök fogyasztását: narancs, banán, kókusz, dinnye, ananász, füge, datolya.
- Kevesebb zsiradékot használj. A főzéshez a ghí (tisztított vaj) a legkiválóbb.



Esetleg fontold meg egy tavaszi méregtelenítő, tisztító kúrát. Tarthatsz húsvéti böjtöt is vagy lehet léböjt – egész nap csak forralt vizet iszol, vagy kiegészíted gyümölcslével, zöldséglével vagy kiváló a monodiéta. Én az ajurvédikus kitchari kúrát tartom a legjobb tisztítókurának.

### **Életmód**

Érdemes az életmódbeli szokásaidat is a tavasz hangulatához igazítani.

*Alakíts ki egy napi rutint*

- Ahogy a nap korábban kel, kezdj el te is korábban ébredni. Legkésőbb 7:00 óráig kelj fel.
- Ébredés után tisztálkodj
- A tisztálkodás után végezz könnyed testmozgást. Akár csak mozgasd át az ízületeket, izmokat – nyak, váll, karok, gerinc, csípő, térd, boka – és végezz néhány nyújtóztat, testgyakorlatot. Jógaként leginkább a jóga gyakorlatokat preferálok, de a tai chi vagy bármilyen könnyedebb torna is jó lehet.
- Végezz légzőgyakorlatokat, segítik a méregtelenítést, energetizálnak és helyreállítják a test-lélek-elmé harmóniáját.
- Nappal ne fekdj le aludni, nyálkafelhalmozódást és nehézségérzetet okoz a testedben és az elmédben. Hasonlóképpen hat, ha későn kelsz fel.
- Este próbálj 22:00 óráig lefeküdni aludni, de legkésőbb 23:00 óráig kerülj ágyba. Az éjfél előtti lefekvésrel támogatod a tested méregtelenítő folyamatait, kipihentebb lesz az idegrendszered és szépülsz.

*Végezz rendszeres testmozgást*

- A mozgás aktiválja a keringésed, segít a méregtelenítésben, felpörget, hőt termel, könnyedséget hoz.
- Ha sok felesleges kilót szedtél fel a tél során, egy kicsit intenzívebb, megerőltetőbb mozgással könnyen megszabadulhatsz tőlük. Ha nincs súlyfelesleged, ne erőltess túl magad.
- Nagyon jó a séta, túrázás, kerékpározás, kocogás, úszás, jóga, thai chi.
- A testmozgásra a legideálisabb a 6:00-10:00 vagy 18:00-20:00 óra közötti időszak.
- Ha jógát gyakorolsz, részesítsd előnyben a nagyobb izommunkát kívánó pózokat és a mellkasnyitó gyakorlatokat: napüdvözet, hőszi póz 1. és 2., trikónászana, kobra, íj, teve, gerinccsavarások. A gyakorlás végén végezz relaxációt.

A téli begubózás után kezdj el programokat szervezni. Sétálj, kirándulj, menj színházba, táncolni, koncertekre. A tavasz jó időszak új kapcsolatok kialakítására, régi kapcsolatok újjáélesztésére. Találkozz a barátaiddal.



Gondold át az életed, tűzz ki új célokat, akár az életmóddal, táplálkozásoddal, egészségeddel, karriereddal, családdal, önismerettel, spiritualitással, személyiségfejlesztéssel kapcsolatban.

Selejtez, szabadulj meg a régitől, hogy helyet csinálj az újnak. Nézd át mik azok, amiket nem használsz, nincs rá szükséged, mik azok, amik rossz érzéseket, emlékeket hoznak elő.

Vedd sorra tudatosan az emberi kapcsolataidat. Amik úgy érzed nem válnak javadra, viszik az energiádat, rossz érzéseket okoznak, gondold át a felszámolási tervet, vagy az érintkezési felületek csökkentését.

Csinálj tavaszi nagytakarítást, újítsd meg a lakást: festés, átrendezés, hímzés, új díszpárna, szappantartó - mennyi kreatív megoldással dobhatod fel az otthonodat.

Változtass az öltözködéseden. Öltözz élénk színekbe, sárga, piros, narancs, pink, kezdj lágyabb anyagokat hordani.

Minden nap szánj időt a befelé figyelésre, a saját érzéseid, gondolatid tudatosítására, imádkozásra. Adj hálat mindazért, amid van, amit elértél. Olvass szentírást (Bhagavad Gíta, Biblia).



**VITAI KATALIN**

*MJSZE által minősített jógaoktató*

[www.eljharmoniaban.hu](http://www.eljharmoniaban.hu)

<http://eljharmoniaban.blogspot.com>

A tavasz a szabadságról, örömről is szól. A legtöbb ember a saját börtönében, maga emelte falak között él. A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának fő oka, hogy az emberek nem mernek a szívük szerint élni.

Írj listát arról mi az, amit szívesen csinálsz, örömet okoz, hozd egyensúlyba a munka, szórakozás, pihenés arányát. Ez ideális időszak arra, hogy merj önmagad lenni, merj a szívedre hallgatni.

A tavasz megújító ereje nem csak testi szinten mutatkozik meg, de fontos ilyekor az életünk minden olyan területét szemügyre venni, ahol elakadásaink vannak, nem tudunk továbblépni.

A tavasz ideális a szerelemre, a párcapcsolatunk elmélyítésére, a szexuális aktivitás fokozására is. Ha még nincs párod, tavasszal a természet rezgése, a hormonok működése támogatja, hogy megérkezzen életedbe a szerelem.

A tavasz a legcsodásabb évszak, a maga friss, megújító, növekedést hozó erejével. Ahogy a természetben is minden kizöldül, virágba borul, úgy tudod te is az életedet virágba borítani, ha megragadod a pillanatot, a lehetőségeket.

Fantasztikus megújulást és sok örömet kívánok!

**Vitai Katalin**



Világelső a deutériumcsökkentésben

● ● ● ● ● ●

# PREVENTA

csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. mintaboltjában, országosan a gyógynövényboltokban és gyógyszertárakban.

 További információ, online megrendelés: [www.preventa.hu](http://www.preventa.hu)

 [info@hyd.hu](mailto:info@hyd.hu)  1118 Budapest, Villányi út 97.  +36 1 365 1660  /preventa.hu

[www.preventa.hu](http://www.preventa.hu)

# Vegának lenni jó, avagy fogyókúra, de milyen áron?

Sokan vitatkoznak, hogy vegának lenni jó-e, vagy sem.

*Kedvenceinkre nem jellemző, hogy diétáznának, hiszen ők csak azt eszik, amire szükségük van. Nem járnak edzőterembe, hogy a kondíciójukat megőrizték, és nem számolgatják a kalóriákat sem. Hogy miként kerül mégis a cipő az asztalra? Nos ez a következő történetben kiderül.*

Ahhoz, hogy ezt megértsük, ki is a vegetáriánus, nézzük meg a fogalmat pontosan. A szigorú vegetáriánus, vagy vegán nem fogyaszt se húst, se állatoktól elvett tejet, tojást és méhészeti termékeket, valamint kerülnek az állatokon kísérletezett kozmetikumokat is. Aki nem szigorúan vegán, az tesz némi kivételt. Így például az ovo-vegetáriánus hústerméket nem, de tojást fogyaszt. A lakto-vegetáriánus húst, tojást nem, de tejtermékeket fogyaszt. Az ovo-lakto vegetáriánus csak a húskéteket nem fogyasztja, tojást, tejterméket és egyéb állati eredetű termékeket (pl.: méz) igen. Végül a szemivegetáriánus csirkehúst és halat alkalmanként, továbbá tejterméket és tojást fogyaszt. Innen is látni, hogy vannak megengedő és nem megengedő vegetáriánusok.

A másik kérdés pedig az, hogy állataink is lehetnek-e vegák? Igen! Ez mondjuk nem kunszt egy tengerimalacnak, aki főleg magokon, szénán és zöldegeken él, de mi a helyzet a húsevőkkel, például a macskával?

Egy aggódó idős házaspár két éves Cicka nevű macskáját hozta be a rendelőbe. Cicka normál ciromos macska volt, kandúr, akiről már akkor is tudtam, hogy az,



amikor még ki sem vették a kosarából. Olyan áthatóan kellemetlen kandúrszaga volt, hogy nem lehetett mellette megmaradni, csak gázmaszkban. Mindemellet olyan vékony volt, hogy az összes bordáját meg lehetett számolni, mert annyira kiálltak.

- Mi történt ezzel a macskával? Lezárták véletlenül a pincébe és csak most találták meg? Vagy elcsavargott, és nem talált megának ennivalót? - kérdeztem.

- Ó nem, doktor úr! Otthon van szerencsétlen állat és enni is kap.

- Akkor nem tud enni, mert be van gyulladva az ínye?

- Nem, azzal sincs semmi baj.

Megnéztem Cicka összes fogát, mind megvolt, és mindegyik rendben is volt: hófehéren sorakoztak a szájában. Az ínye sem volt gyulladt, állítólag enni is kap rendesen, akkor meg mi lehet a baj?

- Lenne étvágya egyébként a cicának, vagy az ételtől is elfordul?

- Olyan étvágya van szerencsétlen állatnak, hogy néha még az ujjamat is bekapja, mintha azt is meg akarná enni.

Rejtély ez az eset. Az biztos, hogy azért ilyen sovány szegény állat, mert vagy nem kap eleget enni, vagy nem a megfelelő ennivalóval etetik. De miért ilyen rettenetesen bűdös? A kandúrok sokszor azért jelölgetik





A tanulságos történet  
az **Állati egypercesek 4.** részében jelent meg.  
Információk, kedvcsináló, vásárlás:  
[www.allatiegypercesek.hu](http://www.allatiegypercesek.hu)

meg vizeletükkel a lakást, mert a territóriumukat akarják kijelölni, pláne, ha idegen (állat, vagy ember) jelenik meg a közelükben, akitől féltik a saját pozíciójukat. A másik gyanús dolog az volt, hogy úgy tűnt, az öregek nagyon elhallgatnak valamit, mert szinte csak harapófogóval lehetett belőlük információt kihúzni.

- Mit kap a cica enni?

- Ő, nagyon változatosot kap: szezámagot, napraforgómagot, madársalátát, rukkola salátát, primőr paradicsomot, csicséri borsót, kivit, almát, szóval a leg-egészségesebbeket.

Azt hittem, hogy nem hallok jól. A felsorolásban még véletlenül sem szerepelt hús. De még csak állati eredetű fehérje (tojás) sem.

- Ez az étrend nagyon változatos, de nem macskának való. Ő ugyanis carnívora (karnívora), azaz húsevő, és mindenképpen kell az étrendjének húst tartalmaznia.

- Igen, tudjuk. Amikor kicsi volt, akkor macskának való konzervet és száraztápot kapott, de a gazdája leosztatta erről.

- Ki a gazdája? Nem Önök?

- Nem. Mi csak elhoztuk, mert nem bírjuk nézni, hogy szegény állat mennyire szenved. A lányunké, aki egyik napról a másikra elhatározta, hogy életmódot és étrendet vált. Ennek az oka pedig nem más, mint a szerelem. Megismerkedett egy fiatalemberrel, aki belettozik, úszik, tornázik és jógázik, mindemellett még vegetáriánus is. Szálkás, ugyanakkor olyan izmos, mint egy agár. A lányom fülig beleesett, és úgy döntött, hogy a barátja kedvéért ő is változtat az életvitelén. Naphosszat a tükör előtt nézegeti magát, miközben alig eszik valamit, és elkezdett keményen edzeni.

- Ez eddig rendben van, de mi köze mindehhez a macskának?

- Nos, csak annyi, hogy úgy gondolja, hogy a macska is kövér és hájas, pedig egyáltalán nem volt az. Ezért nemcsak nem vesz macskaeledelt, hanem nekünk is megtiltotta, hogy bármi ilyesmit adjunk szegény állatnak. Ha látná, milyen örömmel szalad oda Cicka hozzánk, amikor hetente meglátogatjuk a lányomat, aki már külön lakásban él a barátjával. Korábban mindig vittünk neki egy kis pástétomot és a legfinomabb pulykamell csíkokat, de a szigorú diéta óta mindez tiltólistán van. A kezdeti lelkesedés után mindig családóttan megy a helyére. Lelkileg már nem bírtuk tovább, arról nem is beszélve, hogy jártányi ereje sincs szerencsétlen állatnak. Azért tudtuk most is elhozni őt, mert a lányom és a barátja elutaztak két hétre külföldre nyaralni, és ránk bízta szegény párát.

- Értem már! Gyakorlatilag se szervi, se egyéb belgyógyászati problémája nincs és enni is kap ugyan, de

nem azt, ami neki való. Most az a fontos, hogy a következő szabályokat feltétlenül tartsák be: Cickának vegyenek rendes, jó minőségű macskaeledelt. Nem szabad megtönni és azt sem szabad megengedni neki, hogy egyszerre annyit egyen, amennyit akar, nehogy túlegye magát, vagy fehérjemérgezése legyen. Inkább adjanak neki napjában többször, de kis mennyiségeket. Így az összeszűkülte gyomra szép fokozatosan ki tud tágulni, különben ha behabzsol, mindent ki fog hányni, és annak semmi értelme. Csak lassan, fokozatosan lehet elérni, hogy visszanyerje eredeti versenysúlyát, amiből most minimum két kiló hiányzik.

- Értem doktor úr, de mit csináljak, ha visszajön a lányom és meglátja, hogy a macskája megint „kövér”?

- Nos, akkor el kell neki magyarázni, amit én az előbb elmondtam, de ha ezt Önöknek nem hiszi el, akkor én is szívesen elmagyarázom neki.

- És mi lesz a kellemetlen kandúrszaggal?

- Tudnák időben valamihez kötni, hogy mikor volt, amikor Cicka elkezdett jelölgetni?

- Hát persze! Mióta a barátja odaköltözött hozzá.

- Itt van a kutya elásva! Cicka féltékeny! Vetélytársnak tekinti a számára betolakodó barátot. Kicsit felerősítjük ökelmét, és ha ismét a régi formában lesz, akkor megmútóm, így minden a régi kerékvágásba kerül.

És mi ebből a tanulság? Nem szabad ráerőltetni kedvenceinkre a mi étrendünket. Mindenki kapja meg azt, ami neki jár, akár vegán, akár nem.

**Dr. Sütő András**

*kisállatgyógyász, klinikus szakállatorvos*



# Az állatok a legjobb barátaim

A harmóniához, a belső békéhez hozzátartoznak a szeretett állatok is, akik mosolyt csálnak az arcunkra, és bearanyozzák mindennapjainkat.



*Eurovíziós Dalfesztivál 2008. Csézy nevét itthon akkor ismertük meg, a tengerentúlon viszont már előtte telt-házás koncerteket adott. Árad belőle a meghittség, tele van pozitív energiával, varázsol a hangjával, a dalaival. Nemcsak a színpadon, hanem ruhatervezőként is nagy elismertséggel bír. A család mindennél fontosabb számára, otthonát egész állatsereglettel osztja meg, ők jelentik számára az igazi megnyugvást.*

## **Imádod a kutyákat, cicákat. Gyermekkorodban is voltak háziállataid?**

Az első kutyámat óvodás koromban kaptam. Sohasem fogom elfelejteni azt az élményt, amikor Apa a kiságyam alá tette Pötyit, a 3 hónapos dalmatát. Kimondhatatlan boldogság volt. Együtt nőttünk föl, együtt fagyiztunk és együtt vártuk később a kiskutyáit. És igen, biztonsággal mondhatom, hogy befér 9 kiskutya, egy nagykutya és egy gyerek is a kutyaházba.

## **Mesélsz egy kicsit a falkáról? Ki hogyan érkezett hozzád?**

Az otthonunknak 11 lakója van velünk együtt, 4 kutya és 5 macska. Ezen mindenki el szokott csodálkozni, de az az igazság, hogy 1 hektáros területen óriási szabadságuk van és mindenki másfelé mozog. Például csoportképet az egész családról még sosem tudtam készíteni. Szóval Panni és Fülöp magyar vizslák a legszebb nászajándékaink immáron nyolc éve. Van egy mindig mosolygó és jókedvű Violánk, aki egy golden retriever, és egy igazi házőrzőnk Miuska, a bordeaux-i dog. A cicák pedig... egy sziámi, Emike, aki Harkovból érkezett hozzánk 4 éve és a szülei a gazdáikkal most jönnek Ma-

gyarországra, mert a körülöttük lévő összes házat lebombázták Ukrajnában. Van egy mentett cirmos cica, Csipeszke, akit pár napos korában szedtem ki egy kutya szájából. Olyan picike volt, hogy fecskendőből kellett etetni, mára 12 éves lett. A másik cirmost Csinosnak hívják, aki a legönállóbb és a legcsavargóbb az összes közül. Edy, az abesszin, aki tulajdonságai alapján olyan, mint egy kutya, mindenhova elkísér otthon, együtt kertészkedünk, beszélget velem, szóval elképesztően jó fej, mindenki imádja. Vince, a koromfekete cica, aki a legnagyobb meglepetést okozta számomra, mert a padlásunkon született és az anyukája fialás után lejött, és úgy tűnt, hogy nem maradtak életben a picik. És egy reggel a tetőtéri hálószoba ablakában megpillantottam egy fekete kis gombócot, Vincét, a vacak vackort, azokkal a nagy szemekkel, és kész voltam.

## **Pörgős életet élsz, mindig sikerül megoldanod az állatok ellátást?**

Mindig én etetem és gondoskodom róluk. Évente kétszer utazunk el messzebbre, akkor baráti segítséget szoktam kérni bentlakással, mert nekik nagyon fontos az emberi törődés.

## **A falkán belül nincs néha konfliktus? Jól megvannak együtt?**

Fülöp a főnök, ő a falkavezér - természetesen csak a férjem után -, de mivel a bordeaux-i dog nagyobb termetű, néha helyre szokta igazítani, de ezt meghagyom nekik. A macskákkal nagyon szépen, harmóniában élnek. Ez annak köszönhető, hogy kiskorukban nagyon sok időt töltöttem azzal, hogy elfogadják egymást.

### Állataid jelenléte segített átlendülni az elmúlt időszak megpróbáltatásain?

Az állatoktól kimondhatatlanul sok szeretetet kapok, sohasem érzem magam egyedül és ők a legjobb barátaim.

### Támogatója vagy az egri menhelynek. Mennyire érzed szívügyednek az állatvédelmet?

Én a legszigorúbb büntetést adnám azoknak, akik a kiszolgáltatott állatokat magukra hagyják vagy bántják őket. Sok embernek nem való háziállat.

### Van kedvenc állatos sztorid?

Részt vettem egy tévéműsorban, melynek felvétele vasárnaponként volt, így reggel korán kellett indulni és előtte mindenkit el kellett igazítani, hogy ki bent és ki kint. Később mesélték el, hogy Edy, az abesszin macska minden vasárnap lesétált a templomba és végig várta a református istentiszteletet, majd, amikor mindenki megszeretgette, ő szépen hazasétált a járdán.

### Mi az életigenlésed, Csézy?

Ugyanannyi rossz dolog van a világon, mint amennyi jó és rajtunk múlik, melyiket látjuk meg és melyikkel foglalkozunk. Én igyekszem minden apró dologban megtalálni az örömet.

Molnár Éva



**YAMAMOTO**  
INTÉZET

## 30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN

– hagyományos és természetes gyógymódok –

### onkológiai betegek kiegészítő oncothermiás kezelése szakorvosi háttérrel

#### Reumatológia szakrendelés:

OEP által finanszírozott,  
háziorvosi beutalóval igénybe vehető  
fizioterápia, masszázs,  
foglalkozás-egészségügyi ellátás

**Főorvos: Prof. Dr. Hegyi Gabriella MD. PhD**

1196 Budapest, Fő u. 50/A

**+36 1 281 30 35**

yamamoto@yamamoto.hu, www.yamamoto.hu

Hírdetés.

# Szakmai munkánk sikerének záloga az önkéntes támogatók segítsége

*A Baráthegyi Vakvezető Kutya Iskola*



Magyarországon a látássérült emberek alig 1%-át segíti vakvezető kutya, pedig a vakoknak és gyengén látóknak nagyobb segítséget jelentenek a mindennapokban bármilyen más segédeszköznel.

*A társadalmi szemléletformáláson és a fogyatékos ügyi ismeretterjesztésen túl azért dolgozunk, hogy minél több rászoruló élhessen függetlenebb, önállóbb és biztonságosabb életet vakvezető kutyával az oldalán.*

## **Kik a vakvezető kutyák?**

A vakvezető kutyákat tisztület és kíváncsiság övezi. Sokak számára rejtély, hogy ember és kutya hogyan képes hatékonyan kommunikálni, dolgozni, megbízni egymásban. A vak ember számára a kutya nem segédeszköz. Sokkal több annál.

A vakvezető kutya olyan társ, aki fogyatékoságával, jó és rossz tulajdonságaival együtt elfogadja és segíti a látássérült embert úgy, hogy teljes szabadságot, önállóságot és biztonságot nyújt. Képes alkalmazkodni a gazda napirendjéhez, életmódjához, de ugyanúgy - mint mi, emberek - szükségletekkel, érzésekkel, önálló gondolatokkal rendelkező élőlény. Egy fárasztó nap után neki is szüksége van egy kis lazításra, törődésre.

A vakvezető kutyát okosan kell szeretni. Meg kell találni a megfelelő módját a hálánk és érzelmeink kifejezésének. Bár szigorú szabályok szerint kell élniük, mindennap megkapják mindazt, amire érzelmileg és fizikailag szükségük van.

Ágota - aki 18 éve vakvezető kutyával közlekedik -, fogalmazta meg talán a legkedvesebben, hogy miért a legboldogabb kutyák a vakvezetők:

*...a vakvezető kutyák a világ legboldogabb kutyái közé tartoznak, mert megélik azt, amiről legtöbb kutya csak álmodik: mindenhová a gazdával mehetnek és a nap szinte minden percét a gazdijukkal tölthetik...*

## **Önállóság és szabadság**

A Baráthegyi Vakvezető Kutya Iskola 2006-ban alakult. Fő tevékenységünk a vakvezető kutyák kiképzése és látássérült gazdákhöz juttatása. Magyarországon 40 ezer

látássérült él, közülük több ezren várnak vakvezető kutyára, de évente csak kevesen kaphatnak. Az alapítvány ezen akar javítani. Már évi 16 vakvezető kutyát képezünk látássérült gazdiknak.

A vakvezető kutya az önállóságot és szabadabb élet lehetőségét jelenti a látássérült ember számára. A fémér botot használók ugyanis csak az ismert, „megtanult” útvonalakon tudnak egyedül közlekedni, új helyeken kísérőre van szükségük, míg kutyás társaik nekivághatnak az „ismeretlennek” is.

### Tenyésztési program

A Baráthegyi Vakvezető Kutya Iskola pár évvel ezelőtt indította el tenyésztési programját, amelyben eddig tíz alom született. Jelenleg négy anyakutyánk van. Nagyon fontos, hogy érkezzenek a kölykök, hiszen sokan várakoznak vakvezető kutyára nálunk. A várólistán átlagosan 40-50 fő van. Ha minden a terveink szerint sikerül, akkor 30 kölyök fog megszületni ebben az évben, akiből a jövő évben vakvezető kutya válhat.

Alapítványunk anyakutyái a nemzetközi szövetség szabályai szerint maximum négy almot adhatnak 6 éves korukig. Egész életük boldogan telik nevelőcsaládjuk körében.

### Kölyöknevelési program

Fontos pillanat a kiskutyák életében a nyolchetes kor, ekkor jön el az idő, hogy „óvodába” menjenek, ahogy a gyerekek. Az alapítvány önkéntes kölyöknevelőinél egyéves korukig élnek. A családoknál a boldog, kiegyensúlyozott apróságok sok ismeretet szereznek, és megtanulják mindazt, amit egy jólnevelt kutyának tudnia kell. Alapítványunk folyamatos szakmai segítséget ad a kölyöknevelők munkájához, a teljes csapattal, sok esetben 20-30 kutyával, a kölyökitalálkozókön gyakorolnak.



### Felnőttkor

A kutyák kölyöknevelőiktől búcsút véve kerülnek az alapítvány kiképzőjéhez, és mintegy fél év alatt megtanulják a vakvezető munkát. Ezt követően leendő gazdáikkal gyakorolnak a közlekedésbiztonsági vizsgára, amelynek teljesítése után önállóan tudnak közlekedni.

### Nyugdíjas évek

Egy vakvezető kutya szolgálati ideje átlagosan tíz év. A jól megérdemelt nyugdíjas évek a pihenésről, játékról szólnak. A kutyák többnyire gazdájukkal, illetve annak családjával élnek, vagy ha ez nem oldható meg, akkor szerető befogadó családot keresnek nekik az alapítvány.

A vakvezető kutyák képzési költségéhez az alapítvány állami támogatást nem kap, ezért munkánkhoz az adománygyűjtés is hozzátartozik. Támogathatja ügyünket pénzdalománnyal, önkéntes munkával, de jelentkezhet nevelőszülőnek vagy jelképesen örökbe fogadhat egy kiskutyát! Ha adója 1%-ával tud hozzájárulni munkánkhoz, az is nagy segítség! Köszönjük!

**Berta László**

kommunikációs vezető, <https://barathegyisegitokutya.hu>



# Mi a különbség a női és más étrendek között?

Amikor a női étrendről beszélünk, ne a hóbortos étkezési szokásokra, vagy a gyors, egészségtelen táplálkozásra gondoljunk, hanem olyan étrendre, amely fedezi testünk alapvető szükségleteit.

**Mit jelent a női étrend? Miben különbözik a gyermek és férfi étrendtől? Milyen női életciklusaink vannak és mik a különböző étrendi javaslatok?**

Hosszú út vezet odáig, amíg a kislány eljut az első menstruációjáig, ez az időszak átlagosan 12 év. A hormonális átalakulását befolyásolja a csecsemő, kisgyermek és a kamasz étrend.

Szakirodalomban leírt kutatás is bizonyítja (Campbell: Kína tanulmány), hogy a tejtermékek akkor is veszélyesek, amikor nem a hormonkezelt ipari élelmiszergyártás termékeit adjuk a leánygyermekünknek.

A kislányoknak alsó tagozatos koruktól folyásuk lehet a tejtermékektől, a sok gyors felszívódású édesítőszerrel készült sütemények, cukrok, csokoládék fogyasztásától. Már az első menstruációjuk is fájdalmas lehet.

A megszokott, panaszokat okozó ételek fogyasztása iránt erős a sóvárgás, követeli a szervezet a számára káros élelmiszereket, ha hozzászoktatjuk őket. A legfontosabb, hogy 2 éves korig gluténtartalmú péksütemények se kerüljenek az étrendjükbe, tejtermék pedig egyáltalán nem javasolt. A keleti népek sem fogyasztanak tejtermékeket, a gluténmentes rizs és bab a leg-



fontosabb alapanyag, ezekből végtelen variációban készítenek ételeket. Nem jellemző az európai nőkhöz képest a keleti nőknél a ciszta, mióma, endometriózis, fájdalmas menstruáció, meddőség, kellemetlen menopauza panasz csakúgy, mint a daganatos megbetegedések. A hajuk, körmük egészséges, bőrük étellel teli. Az európai nők szervezete 40 éves kor felett hanyatlásnak indul, ráncosabbak és betegesebbek, mint a keleti nők. Ennek oka, hogy az európai nők nagy többsége férfi étrenden él. A melegvérű állatokból (szarvasmarha, sertés, juh, baromfifélék, nyúl) készült húsos fogások napi szinten történő fogyasztása nem tartozik a női étrendhez. A hidegvérűeket (hal, kagyló, csiga, rák, polip) a női szervezet könnyebben emészt meg.

## A női étrend alapja

- gluténmentes gabona naponta 40-60%-ban állapottól függően: kerekszemű barnarizs, köles, hajdina, kukorica, cirok
- 15% növényi fehérje: babfélék, lencse, csicseriborsó, hal, kagyló, rák
- 30% zöldség alapanyagból készült levesek, raguk, rakott ételek, amelyek gabonával, fehérjével készülnek.

A várandós és szoptatós anyák étrendje is eltér a felnőtt, aktív korú nők étrendjétől. Több gluténmentes szénhidrát, fehérje, vitamin, ásványi anyag tartalmú zöldségek, gyümölcsök fogyasztása javasolt, mint várandósság előtt.

A 40 éves kor feletti menstruáló hölgyek feltétlen készüljenek fel a menopauza időszakára, ez a premenopauza. Így a keleti nőkhöz hasonlóan másodvirágzásukat élhetik hasi zsír, túlsúly és más betegségek nélkül.

Keleten a nők étrendjének bázis alapanyaga a gluténmentes rizs és bab, amit életük végéig fogyasztanak. Ezeknek az ételeknek a fogyasztása számukra megfelelő női fehérjét ad. A mai elkényelmesedett világunkban ez a legoptimálisabb a női szervezet számára.

A női szervezet nem tudja tolerálni a férfias jellegű étrendet, amiben gyakori a melegvérű állatok és a kemény, zsíros sajtok fogyasztása. Ez túlsúlyhoz vezet, has-, csípő- és deréktájon, a belső szervek közötti részen az egészségesnél nagyobb mértékben jelennek meg zsírszövetek. Ez egy lavinát indít el és folyamatos megbetegedések kockázatának vannak kitéve az ilyen étrenden élő nők, ízületi, emésztőrendszeri panaszok, daganatos állapotok kialakulásához vezethet.

A menopauza étrendjének alapanyaga a gluténmentes gabona, növényi fehérje és zöldség. Ezt a szakszerűen összeállított étrendet táplálékallergiások is biztonságosan fogyaszthatják a hiányállapotok elkerülésével, teljes mértékben fedezi a napi igényt. Az egészséget, a kortalanságot, belső békét minden nő megérdemli.

### Javasolt

- lecserélni a durva glutén tartalmú szénhidrátot (búza, rozs) gluténmentesre (rizs, köles, hajdina, cirok, quinoa, amaránt) a gyorsabb testsúlycsökkenés eléréséért
- célszerű az összes tejtermék elhagyása, helyettük például a növényi alapú italok, készítmények fogyasztása
- a gyors felszívódású cukor (kristálycukor, nádcukor, porcukor) fogyasztásának kerülése
- a gyors felszívódású édesítőszerrel lassú felszívódású, összetett szénhidrát édesítőre történő lecserélése (rizs szirup, juharszirup)
- menstruáló nők esetében a melegvérű állatok (sertés, baromfi, juh, szarvasmarha) fogyasztása helyett a hidegvérű állatok (hal, kagyló, csiga, rák) javasoltak heti néhány alkalommal
- a hüvelyesek (bab, lencse, zöldborsó, csicseriborsó) fogyasztása fontos.

Akinek puffadása van a növényi fehérjétől, tápcsatornája tisztítást igényel. Ezért néhány napig gluténmentes gabonakásák, sós zöldséglevések fogyasztása javasolt. Készüljön több főzési művelettel bab, lencse, borsó alapanyagból étel. Például csicseriborsó, bab, vagy lencse fasírt, előbb megfőzzük, utána megsütjük a fasírtokat. Ez két főzési művelet. Tapasztalatok szerint a vörös lencse nem okoz puffadást, így bátran lehet zöldséggel együtt vöröslencse levest vagy vöröslencses zöldséges fogást készíteni.

### Milyen egészségi problémák lehetnek a 40 év feletti nőknél túlsúly esetén?

A menopauza utáni szakaszban gyakoribbak a rákos megbetegedések (mellrák, méhnyakrák, méhnyálkahártya daganat, vese- és hólyagrák, epehólyag panaszok). A túlsúlyosok körében gyakrabban fordul elő cukorbetegség, inzulinrezisztencia, aluszékonyság, rendellenes izzadás, kimerültség, fejfájás, candida, mélyvénás trombózis, bőrpanaszok.

A túlsúly, elhízás esetén magasabb a kockázata a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának is (nagyon magas vérnyomás).

A fentiek kialakulásához nagymértékben hozzájárulhat a nem megfelelő élelmiszerek rendszeres fogyasztása. Néhány példa ezekre: zsíros húsok, állati fehérjék (szarvasmarha, sertés, baromfifélék), tej- és tejtermékek (túró, tejföl), gyors felszívódású cukrok.

Mivel a táplálkozásunk ilyen befolyással lehet az egészségi állapotunkra, ezért rendkívül fontos, hogy egy 40 év feletti nő a megfelelő étrendet kövesse. Megtanulható, milyen természetes alapanyagokat használjunk, és azokból milyen tápláló ételeket készítsünk annak érdekében, hogy megelőzzük a túlsúly kialakulását, vagy meginduljon a zsírégetés és elinduljon a fogyás. Megismerhetjük a női étrendet, ami 40 éves kor felett a legjobban támogatja szervezetünket, mindezt úgy, hogy közben nem kell koplalnunk, sőt, büntudat nélkül, örömmel ehetünk és csak a felesleges súlyt veszíthetjük el.

Sebestyén Szilvia

**SEBESTYÉN SZILVIA**  
makrobiotikus táplálkozási tanácsadó,  
Makrobiotika Intézet alapítója és vezetője  
sebestyenszilvia.hu  
makrobiotika@gmail.com



# Életédesítés az Istenadta mézzel

“TöbbMintMéz” Egészségmegőrző készítmények, egyenesen a méhektől

A Mandala Életfa Kft. is részt vett az Y-Food Kft. kutatásaiban, mely elősegítette az integratív terápiák körében is alkalmazható, gyógynövény tartalmú, speciális készítmények megszületését.

A fejlesztő cég, 27 éve foglalkozik mézfeldolgozással, már több innovatív, és díjakat nyert mézkészítményt mutatott be. 2008-óta megteremtette a gyógynövénykivonatok tartalmazó „TöbbMintMéz” termékcsalád alapjait.

Új, szabadalommal védett eljárás, hogy nem a mézekhez adunk hozzá gyógynövényeket, (bár az is hasznos), hanem a gyógynövényekben lévő hatóanyagok már eleve a méz összetevőivé válnak. Ennek köszönhetően - a méhek védelme mellett - olyan méhtermékek születtek, melyek a humán klinikai vizsgálatok során is bizonyították kedvező élettani hatásait.



A fejlesztés első szakaszában elindult egy fejlesztés: a mézelő (pl. zsálya, bodzavirág) és nem mézelő (pl. csalán, homoktövis) gyógynövények bevonására. Ennek köszönhetően gyógynövények, fűszernövények, fajtánként vagy keverék formában is alkalmazhatóak.

A találmány által egy „nektár” készül, amely méheledelként hasznosul. A nektár természetes módon is glukóz és fruktóz (akácban nagyobb). A kivonást egy tejsavas fermentációs eljárással végezzük. A méhek számára felvehető gyógynövény-kivonatot odakínáljuk a méheknek. A különböző növényi hatóanyagokat nektárként gyűjtik, raktározzák a lépekbe, és koncentráltan, jótékony hatásuk többszörösére emelkedve kerülnek be a táplálékláncba.

Nem alkalmazunk hőkezelést, mesterséges adalékokat, tartósítószerkeket és ízfokozókat. A pergetés után semmit nem veszünk el, és semmit nem adunk hozzá.

Az új termék elnevezése: GYÓGNÖVÉNY-KIVONATOS MÉHTERMÉK.

A TöbbMintMéz termékcsalád funkcionális élelmiszer. Csak a méhek képesek előállítani.

A második szakaszban a humán fogyasztásra alkalmas készítmények laboratóriumi vizsgálatai következtek.

2008-tól: Preklinikai vizsgálatok alapján, az élettani komponensek, pl. antioxidánsok, koncentráltan, nagyobb hatóanyag tartalommal jelennek meg a mézkészítményekben.

A méhek által előállított MÉHTERMÉK együttesen hordozza a méz és a gyógynövények emberre előnyös élettani hatásait. Tartalmazza a gyógynövény hatóanyagokat, és a virágok nektárjából származó, illóolaj komponenseket is.

Közel 200 antioxidáns és össz polifenol mérés, több mint 150 GC-MS (gázkromatográfia-tömegspektrometria) zajlott le.

A tudományos érték túlmutat jelen cikk keretein, és számos tudományos elemzés alapját teremti meg.

**A harmadik fázis: a humánklinikai vizsgálatok.**

9600 vizsgálatot tartalmazó adatbázis született. Kiemelkedő az alga-, és zöld dió készítmények élettani hatásainak vizsgálata. Ezek randomizált, kontrollált, nyomon követhető pilot vizsgálatok. A humán kísérletek összegzése: Mellékhatást nem tapasztaltunk. A vizsgálatokat etikai engedély birtokában, végig, kettős vak módon, kontrollcsoport bevonásával valósultak meg.

- A zöld diós készítmények eredményei: Az életminőség és pszichológiai tesztek alapján a alanyok alvászavarai, megoldódtak, napközben nem volt szükségük pihenésre. Feszültségük, levertségük, és ingerlékenységük mérséklődött. Jelentős életminőség-javulásról számoltak.



**A Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!** konferencia előadói és közönsége a Mandala Életfa Kft. jóvoltából ajándékot kap a különleges mézekből és kóstolóval egybekötött rövid termékbemutatót is meghallgathat a nap folyamán 2022. április 8-án.

tak be. A kísérleti személyek testsúlycsökkenést tapasztaltak, és étvágyuk is mérséklődött. Az éhgyomri vércukorszint szignifikánsan csökkent. Ezen pozitív hatást különösen a cukorbetegségre hajlamos egyéneknél lehet kamatoztatni, akár diétás, gyógyszeres, akár inzulinrezisztenciára hajlamos betegek esetén!

**A zöld algás készítmények eredményei:** A thrombocita szám, és az MPV érték nőtt. Ez hematológiai betegségeknel is használható, lehet klinikai szinten is alkalmazni. A betegek fájdalmi mérséklődtek. Étvágyuk, emésztésük rendeződött, alvászavaruk megszűnt. Fáradékonyságuk minimális szintre csökkent. Jobb életminőségről számoltak be.

A GINOP -2.1-7-15-2016-00723 „Új, innovatív méh termékcsalád prototípusának kifejlesztése és egészségvédő hatásának vizsgálata” projekt keretében lezárt kutatások is igazolták a termékcsalád egészségvédő hatásának eredményességét. Megerősítést nyert, hogy a kapott termék együttesen tartalmazza a nektárból származó, mézre jellemző komponenseket, és a felhasznált gyógynövények hatóanyagait.

Az analitikai vizsgálatok alapján egyértelműen beigazolódott, hogy az ember számára előnyös élettani hatású hatóanyag-csoportok koncentráltan átkerülnek a „TöbbMintMéz” méhtermékekbe.

### **További családtagok tapasztalatai a TöbbMintMéz-nél.**

**Csalános készítmény:** Erős vizelethajtó, húgysavürítő. Köszvény, és reumakezelések hatékony segítője. Csökkenti az asztmás és allergiás panaszokat. Immunerősítő, roboráló. Dülmirigy-gyulladás, és -túltengés kezelésére is alkalmas. Hasmenés, bélhurut, gyomorfekély esetén összehúzó, hámosító hatású. Magas vérnyomást, vércukorszintet csökkentő hatást is megfigyeltek.



#### **DARÓCZI ZOLTÁN**

természetgyógyász, oktató, vizsgáztató  
Magyar Integratív Medicina Szövetség alelnöke

[www.termeszetesgyogymodok.hu](http://www.termeszetesgyogymodok.hu)

+36 30 963 1635

**Homoktövises készítmény:** Megelőzi a szív és érrendszeri megbetegedéseket Koleszterin szintcsökkentő. B12 tartalmú, így anyagcsere-serkentő, vérképző. Csökkenti az UV sugárzás káros hatásait. Fájdalomcsillapító, gyulladás gátló. Máj-, nyálkahártya károsodás, gyomorfekély ellen is hatékony.

### **Daganatos megbetegedések hatékony terápiás lehetősége.**

**Csipkebogyós készítmény:** Vízhajtó, vese- és húgykövek esetén is hatékony Meghűléses, influenzás szezonra kiemelten ajánlott. Gyulladás- és vérnyomáscsökkentő, idegnyugtató.

**Kamillás készítmény:** Emésztési problémák, bélferőtlenítő, gyomorfekély kiegészítő kezelője. Megfázás ellen, gyulladáscsökkentő, immunerősítő, lázcsillapító, görcsoldó, nyugtató.

**Orvosi zsályás készítmény:** Köszvény, ekcéma, nehezen gyógyuló sebek kezelésére kiváló. Szájuüregi problémák, gyomor-, bélhurut, hasmenés esetén hatásos. Izzadásgátló (klimaxos hőhullámok, tüdőbetegek), illetve fájdalmas menstruáció kezelésére, asztmások erősítésére is alkalmazható.

**Gyömbéres készítmény:** Harmonizálja a pajzsmirigy-túlműködést. Várandóssági hányingert csökkenti. Láz- és fájdalomcsillapító, a légzőszervi panaszokat mérsékeli. Torokfertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, emésztést segítő, étvágyjavító, köptető hatású.

**Kék algás készítmény:** Roboráló hatású, immunerősítő, a pajzsmirigy-problémák kezelésében is hatékony. Segíti a vérképzést.

**Speciális, allergiaellenes méhtermék** is készült, melynek jótékony hatása szintén igazolt. Ennek a forgalmazása egyelőre szünetel. A méhészdinasztia tapasztalata és Daróczi Zoltán természetgyógyász több évtizedes munkája együtt, már számtalan sikeres terápiás esetet oldott meg. A cél, hogy a jövőben tovább növekedjen az elégedett, egészséges „TöbbMintMéz” fogyasztók száma, és bővítsük az alkalmazási lehetőségeket.

**Daróczi Zoltán**



# Frissítő tavaszi fuvallat

tányérunkban, poharunkban

Újraéled a természet a hosszú tél után, és mi is ösztönös készletést érzünk arra, hogy minél többet fogyasszunk a friss, érett, színes zöldségekből, gyümölcsökből. De nem olyan könnyű a választás.

*Tavasszal minden életre kel. Ez egyfajta újjászületés, egy új ciklus kezdete. Minden zöld körülöttünk, egyre világosabb van, többet süt a nap. A természetre hangolódva mi is ugyanígy megújulhatunk és életre kelhetünk, mégpedig a tavaszi étrendünk megfelelő összeállításával.*

## Avokádóban sült tojás

### Hozzávalók (2 adaghoz)

- 1 db avokádó
- 2 db tojás
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- opcionális tetszőleges fűszerkeverék



### Elkészítés

Az avokádót félbe vágjuk, magját kivesszük. Közepéből kisebb darabot kivájunk, hogy legyen hely a tojásnak. 1-1 tojást ütünk az avokádók közepére. Nem baj, ha a fehérje picit túlfolyik, csak a sárgája maradjon egyben. 200 fokos sütőben 10-15 percig sütjük attól függően, hogy mennyire szeretnénk folyósra a közepét. Az elkészült tojást sózzuk, borsozzuk, fűszerezük ízlés szerint.

### Az avokádó egészségre gyakorolt hatása

Antioxidáns hatásának köszönhetően védelmet nyújt a szájüregi-, bőr-, prosztatata-, mellrák kialakulása ellen. Magas omega-3 és E-vitamin tartalma miatt ki-



válóan serkenti az agyműködést, növeli az agyban a véráramlást, fogyasztása meggátolja az Alzheimer-kór továbbfejlődését. Javítja a szív egészségét, magas káliumtartalma miatt kiváló vérnyomáscsökkentő. Az avokádóban lévő B-vitamin komplex segíti az emésztési folyamatokban használt emésztőenzimek kibocsátását. Lúgos kémhatása segít a savas reflux és a fekélyek kezelésében. Sok lutein van benne, ez megvédi a szemet az oxidatív stressztől, amely látásromlást, sárgafolt sorvadást, hályogot okoz. Magas rosttartalma segít megelőzni a magas vércukrot. Gyulladáscsökkentő hatású. Segíti a fogyást, ápolja a bőrt. Magas folsavtartalma védelmet nyújt a fejlődő magzat számára.



## Tavaszi édesburgonya krémleves

### Hozzávalók (2 főre)

- 2 ek vaj
- 1 szál póréhagyma (vagy újhagyma)
- 1 fej kisebb vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 szál fehérrépa
- 1 szál sárgarépa
- 500 g édesburgonya
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- kevés szerecsendió
- 800 ml víz (vagy zöldségalaplé)
- 3 nagy ek tejföl



### Elkészítés

A fehérrépat, sárgarépat és édesburgonyát kisebb kockákra vágjuk. Az újhagymát felkarikázzuk, a vöröshagymát és fokhagymát felaprítjuk. A vajat egy forró serpenyőbe dobjuk és üvegesre pirítjuk benne a vöröshagymát és az újhagymát, majd pár perc múlva mehet rá a fokhagyma is. Beledobáljuk a zöldségeket, kicsit átpirítjuk őket, sózzuk, borsozzuk, hozzáadunk kevés szerecsendiót, majd felöntjük a vízzel (vagy alaplével) és kb. 30 percig főzzük, amíg megpuhulnak a zöldségek. Kb. 20 perc után mehet bele a tejföl, majd egy alapos pürésítés botmixerrel. Melegen is szuper, de ha hagyjuk kihűlni, úgy még tökéletesebb. Az újhagyma zöldjével, tejjel és popcornnal díszíthetjük.

### Az édesburgonya egészségre gyakorolt hatása

Magas az antioxidáns tartalma, a lila édesburgonyában található anthocianin az egyik legerősebb antioxidáns, kiváló gyulladáscsökkentő. Béta-karotinban gazdag, amely védelmet nyújthat a prosztaták kialakulásával szemben, valamint csökkenti a vastagbél- és a gyomorrák kialakulásának kockázatát. A-vitamint tartalmaz,

ami elengedhetetlen a szem egészségének megőrzéséhez. Bővelkedik mangánban, ezzel segíti a megfelelő anyagok beépülését a szervezetbe, egészségesen tartja a csontokat. Quercetint is tartalmaz, ez segít alacsonyan tartani a koleszterinszintet, hatásos lehet krónikus vagy szezonális allergiában szenvedőknek. Rostban gazdag, ezért fogyasztása segíti a vércukorszint stabilitását. Kálium és B6-vitamin tartalma jelentős, ezek elengedhetetlenek a szív egészségének megőrzéséhez, szabályozza a vérnyomást. Magas D-vitamin tartalma hozzájárul az immunrendszer és az általános egészség fenntartásához. Segít az energiaszint emelésében, jót tesz a fogaknak és a bőrnek is. Található benne vas, magnézium, foszfor, nátrium, szelén, réz és cink is.

## Színes zöldségpaella

### Hozzávalók (4 főre)

- 2 db pirospaprika szeletelve
- 200 g zöldbab
- olívaolaj
- 500 g barna rizs
- 2 teáskanál cayenne bors
- 4 teáskanál őrölt paprika
- 1 teáskanál sáfrány
- 400 g konzerv kókusztej
- 2 db citrom leve, plusz a tálaláshoz egy kevés
- 200 g csiperkegomba apróra vágva
- 250-300 g fagyasztott zöldborsó
- 4 gerezd fokhagyma áttörve
- 20 szem koktélpáradicsom
- 1 csokor korianderzöld vagy petrezselyem



**Elkészítés**

Egy lábasba tesszük a paprikát a gombával, zöldborsóval, zöldbabbal, cayenne-borssal, őrölt paprikával, egy citrom levével, jókora adag olívaolajjal, a fokhagymával, sóval együtt és addig pirítjuk, amíg a zöldségek puhulni kezdenek. A kockélt paradicsomokat negyedekre vágjuk. A paradicsomot és a sáfrányt is a keverékhez adjuk, majd pár perc múlva a kókusztejet és a rizst, illetve 700 ml vizet is hozzákeverjük. Lefedjük az edényt, felforraljuk a paellát, kicsire vesszük a lángot, hogy épp csak forrjon, majd egy órán át főzzük. Kb. 20 percenként átkeverjük. Egy óra alatt a rizs megfő, de még mindig kicsit rugalmas állagú lesz. Hozzákeverjük a másik citrom levét is, tálalásnál citromgerezdekkel kínáljuk. Extra tipp: Adhatunk hozzá félidőben néhány szem főtt burgonyát vagy csicseriborsót.

**A cayenne bors egészségre gyakorolt hatása**

Bővelkedik jótékony hatóanyagokban, így antioxidáns flavonoidokban, karotinban, zsírsavakban, valamint A-, B-, C-vitaminban. Fogyasztása jelentősen mérsékelheti a keringési betegségek, és ezeken belül különösen a szívroham kialakulásának kockázatát. Tisztítja a vért, óvja az erek egészségét, szabályozza a vérnyomást. Nyugtatja az idegeket, javítja az agyműködést, késleltetheti az időskori elbutulást. Mivel javítja a gyomor-nyomást, javítja a felszívódás hatékonyságát, fogyasztása növeli az energiaszintet, a kimerültség és fáradtság leküzdésében nagy szerepe van. Csökkenti a vércukorszintet. A benne található kapszaicin gyomor- és bélnyálkahártyát védő, szöveteket regeneráló élet-tani folyamatokat indít be. Fekélyellenes tulajdonságát erősíti, hogy összetevői gátolhatják a Helicobacter pylori baktérium szaporodását. Nagyszerű immunerősítő, légúti betegségek kezelésére is kiváló. Görcsoldó, fájdalomcsillapító és sebgyógyító hatással is bír. Enyhíti a fejfájást és migrént.

**Medvehagymás újburgonya-saláta****Hozzávalók (2 főre)**

- 500 g apró szemű újkrumpli
- 2 ek olívaolaj
- 1 nagy marék spenót
- 1 kis csokor friss medvehagyma
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- kevés frissen reszelt szerecsendió
- pár csepp citromlé
- 30 g vaj
- 1 ek pirított mandula

**Elkészítés**

A krumplit megmossuk és 10 percre a mikróba rakjuk. Ezután a nagyobb darabokat elfelezzük, a kicsiket hagyhatjuk egészben, és jó alaposan megpirítjuk az olívaolajon. Ráarakjuk a spenótot és az apróra vágott medvehagymát, fűszerezünk, és 1-2 perc pirítás után elzárjuk. Aprított, pirított mandulával tálaljuk.



### A medvehagyma egészségre gyakorolt hatása

Kinézete a gyöngyvirágra hasonlít, de a fokhagyma illatára és ízére emlékeztet. A gyöngyvirággal nagyon könnyen összetéveszthető, bízunk a szaglásunkban, de legjobb szakemberre bízni a meghatározását. Vigyázat, a gyöngyvirág fogyasztása mérgezést okozhat! Véralvadásgátló szer szedésekor kerülendő a medvehagyma fogyasztása! Gyógyászati célokra a fiatal leveleit és hagymáját használják. C-vitamin tartalmának köszönhetően, javítja a szervezet ellenállóképességét. Sok A-vitamint, káliumot, magnéziumot, vasat tartalmaz. Vérnyomáscsökkentő hatású, javítja a vértágokban a keringést. Rendszeres fogyasztása számos érrendszeri betegség megelőzésének természetes gyógymódjá. Lassítja a koleszterin lerakódást az érfalban. Felső légúti megbetegedések megelőzésére - tea formájában - illetve a már kialakult betegség enyhítésére is kiváló hatású. Fokozza az étvágyat, javítja az emésztést. Gombás fertőzések kezelésénél, külsőleg - borogatásra - jótékony hatású.

### Epres-banános turmix

#### Hozzávalók (2 főre)

- 15 dkg eper
- 1 db banán
- 2 dl növényi tej (mandula, kókusz, zab, rizs)
- 1 dl natúr joghurt
- 1 csipet fahéj
- 1 tk méz



#### Elkészítés

Az epret megmossuk, a szárát leszedjük, a banánt meghámozzuk. A gyümölcsöket a tejjel, a joghurttal, a fahéjjal és a mézzel a turmixgépbe öntjük és össze-turmixoljuk. Ha nincs turmixgépünk, botmixer, vagy aprítógép segítségével is el tudjuk készíteni.



### Az eper egészségre gyakorolt hatása

Remek C-vitamin forrás, ami leköti a szabad gyököket, erősíti az immunrendszert. Kiemelkedő antioxidáns tartalmának köszönhetően fogyasztása képes csökkenteni a mell-, méhnyak-, vastagbél- és nyelőcsőrak kialakulásának kockázatát. Kiváló gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. Vérzéscsillapító, vizelethajtó hatással bír, hatékony gyógyír a vérhasra, hasmenésre. Epe- és vesébántalmak esetén, reuma és köszvény kezelésére is különösen ajánlható a fogyasztása. Serkenti a vérkeringést és a méregtelenítési folyamatokat, vértisztító és baktériumölő hatással rendelkezik. Természetes fájdalomcsillapító. Magas A-vitamin tartalmának köszönhetően meggátolja a szürkehályog kialakulását. Harcol a rossz koleszterinnel, serkenti a lipoproteinek munkáját, amelyek az artériák kitisztításáért felelnek, így megelőzhető a trombózis, a vérekek beszűkülése, a szívinfarktus. Vérnyomáscsökkentő, rostban gazdag, a II-es típusú cukorbetegségben szenvedőknek is hasznos, mert a rost lassítja a cukrok véráramba kerülését. Magas a B1-, B2-, E-vitamin tartalma. Fogyasztása segít a salakanyagok és a felesleges zsír eltávolításában. Folsavban gazdag, így kismamáknak is ajánlott a fogyasztása. Segít megelőzni a ráncok kialakulását.

*Jó étvágyat!*

**Molnár Éva**

Fotó: nosalty.hu, streetkitchen.hu, istockphoto.com

# Borban az egészség

Interjú Katona Ferenc borással

Jó bort csak egészséges szőlőből lehet készíteni. A bor minőségének a szőlőtermesztés az alapja. A bortermelő feladata, hogy a szőlőszemekben megtalálható értékes anyagok a borba kerüljenek.

*In vino veritas, borban az igazság mondásból célirányosan átírt címünk szó szerint is fennáll, ha a latin veritas szó közvetlenebb jelentését vesszük, ami az igazságot, a valóságot, egészség-teljesség értelmében sugallja: minden, ami létezik, ami nem látszat. Milyen a mai bor-kultúra? Vajon tudunk-e tényleg mértékletesen finom, minőségi borokat fogyasztani? – ezekről beszélgettünk a Katona Borház alapító-ügyvezetőjével.*

**A minőségi vörösborról már-már köztudott, hogy egészséges, akár napi szinten megihat belőle egy felnőtt ember, ha ezt mértékkel teszi... Tudunk mértéket tartani? Van kellő bor-kultúránk?**

Szerintem az elmúlt 20 évben jelentős mértékben átalakult a hazai borfogyasztás. Ez egy nagyon összetett folyamat eredménye, csak egy párat megemlítve: generációváltás a fogyasztók között, a sok új pincészet megjelenésével a borpaletta jelentősen kibővült, világszeret divat lett jó borokat kóstolgatni, az újvilági (Chile, Ausztrália, Új-Zéland) megjelenése hazánkban.

Ezzel párhuzamosan a borokról sok-sok könyv, tanulmány, újságcikk jutott el a fogyasztókhoz, a médiában is sokat foglalkoznak a borokkal. Így az emberek sok információhoz jutnak, illetve borfesztiválok alkalmával ismerkedhetnek személyesen a borászokkal, borakkal. Ezekben a beszélgetésekben is szóba kerül a mértékletesség, amit nagyon sokan be is tartanak.

Személyes tapasztalataim szerint nagyon sokan tudatosan keresnek egy-egy fajtát, sőt még borvidéken belül is és ez nagyon biztató. Igen, a borok mértékkel egészségesebbé tehetik életünket.

**Katona úr, Ön miért kezdett borokkal foglalkozni, hogyan lett borász?**

A családnak volt egy kisebb szőlője, a termésből bort készítettünk. Egész kicsi koromtól segítettem a munkában és megtetszett. Anyai nagyapám is segített a pályaválasztásban, mert ő ajánlotta a budafoki borász iskolát. A középiskola elvégzésével biztos voltam abban, hogy ezt a szakmát fogom gyakorolni, érettségire apám vett nekem egy „kis birtokot” (1000 tő ezerjő szőlőt), ebből készíthettem első boromat 1977-ben.

A Kertészeti Egyetem elvégzése után az akkori egyik legjobb cég, a BB borásza lettem, majd 1996-tól saját családi vállalkozásunk borait készítem.

**KATONA-BORHÁZ KFT.**

Pince Budafok: 1222 Budapest, Borkő u. 6/B.

Pince: 8691 Balatonboglár, Epres u. 10.

email: [info@katonaborhaz.hu](mailto:info@katonaborhaz.hu)

web: [www.katonaborhaz.hu](http://www.katonaborhaz.hu)

+36 20 221 0871



**A Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! címmel megrendezésre kerülő konferenciánkhöz Önök szolgáltatják a záró borkóstolót, az ajándékborokat is az Önök borászata szállítja. Azért esett Önökre a választás, mert úgy hallottam, hogy a minimális vegyszerezést alkalmazzák és ún. „zöldszerekkel” permetezik az ültetvényeket. Figyelnek az „egészségességre” a bortermelésben vagy egyéb marketingfogás ez?**

Ez nálunk nem marketingfogás! Alapelvünk: csak egészséges szőlőből lehet jó bort készíteni! A szőlő egészsége pedig nem csak a fürtök épségét jelenti, hanem az egész növény optimális állapotát. Jó tápanyagellátás, megfelelő lombozat kell a jó minőségű terméshez. Mi okszerűen permetezünk, a minimálisan szükséges mértékben és inkább a növény saját ellenálló képességét támogatjuk. Szőlőink az Agrár környezetgazdálkodási program tagjai a kezdettől fogva, tehát nem marketingfogás, hanem gyakorlat. Az új telepítésű területeink közül pedig lesz, amelyiken teljesen vegyszermentes technológiával fogunk dolgozni.

**Rianás, Flört, Most vagy Soha, „Nálad vagy Nálam”... A boraik elnevezése is nagyon trendi, és izgalmas, ezzel a „fogással” sikerült kitűnniük az óriási borkínálati versenyhelyzetben?**

Azt gondolom, hogy egy bor neve is tudja sugallni azt az érzést, vagy életérzést, amit a borász készítésekor „belevarázsol”. Nem szerettem volna elkészíteni a sodadik rizlinget, vagy irsait, vagy rosét, hanem inspirálni szeretném, hogy ezt kóstold meg, mert lehet mást fogsz érezni, mint eddig. Évente újra gondoljuk azt a bor fajtát, amit így nevezünk és még igyekszünk tökéletesíteni. Igen, azt hiszem, egy időre sikerült kitűnni, de hamarosan



san lettek követőink. Ezek a nevek nagyon kedvesek és mindegyikhez fűződik egy anekdota. Sokan már úgy keresik, hogy szeretnék egy flörtöt, vagy egy randi bort, tudod a nálad vagy nálam? Ez jó érzés egy borásznak.

**Ha valaki szeretne Katona bort venni, hogyan jut hozzá?**

Azt ajánlom az engem megkérdezőknek, hogy jöjjenek el hozzánk a pincébe vagy Budafokra, vagy Boglára. Ott biztos lesz valaki, aki tud segíteni a választásban. Ha ez túl sok idő lenne, és nem fér bele egy kis kiruccanás, akkor pedig a webáruházunkban válogathat. Esti program lehet a borbárok látogatása és ott is szerencsével járhat. A napi rutin bevásárlás során pedig Roni hálózatban, Reál üzleteiben és más élelmiszerhálózatokban is érdemes keresni borainkat.

**Milyen szolgáltatásai vannak a Katona Borháznak?**

Borházunk mind a budafoki, mind a balatonboglári pincéjében vállal rendezvényszervezést. Ezt lehet privát rendezvényként egyedi elképzelések szerint kérni, de vannak rendszeres programok is.

Budafoki pincékben lehetőség van bortrezor bérlésére, ahol bárki gyűjtheti a kedvenc borait. Lehetőség van pincetúrára, borkóstoló tartására a határ csak a megrendelő fantáziája lehet. Rendezvényeink a minőségi borfogyasztás és borkultúra jobbítását szolgálják. Sok-sok információt szerezhetnek a „műkedvelők”, sőt borkurzusokat is tartunk, ahol a bor történetével is megismerkedhetnek vendégeink sok finom falat társaságában.

Vajda Márta



# Kaposy Miklóstra a riport-szatíra megteremtőjére emlékezünk

A humoristák égi kávéházába helyezte át törzsasztalát a legendás magyar rádiós.

*A magyar rádiózás és a kabaré műfaj fénykorának egyik meghatározó alakját, Kaposy Miklóst 88 éves korában, otthonában érte a halál 2022. március 2-án.*

**A**zért is emlékezünk meg róla mély megrendüléssel, tisztelettel és barátsággal, mert mi, az Életigenlők munkatársai személyesen ismertük Kaposy Miklóst, az intellektuális humor nagymesterét, felesége Dr. Gelléri Ágnes pszichológus, az irodalmi klasszikus Gelléri Andor Endre lánya egyúttal férje ihlető műzsája, - mert majd minden könyvét neki ajánlotta - gyakran gazdagítja magazinunkat szakértelmével, interjú alanyként és verseivel.

Az 1933-as születésű Kaposy Miklós szerzői karrierje 1950-ben indult, amikor első díjat nyert a Népsport novellapályázatán. 1951-ben édesapjával kitelepítették Kunszentmártonba. Szabadulása után 1960-ig segédszínész volt a Nemzeti Színházban, de már 1959-től rendszeresen jelentek meg humoreszkjei számos folyóiratban. Legelső írását a Ludas Matyi közölte, később a Kossuth rádióban hangzott el először saját szerzeménye. 1961-től a Magyar Rádió külső-, 1963-tól a Magyar Rádió és a Rádiókabaré belső munkatársa lett. 1969-ben – Marton Friggyessel és Szilágyi Györggyel – a Rádió Kabarészínházának egyik alapítója volt. Néhány hónappal később életre hívta a Magyar Rádió Karinthy Színpadát, szerkesztőként ténykedett a Mikrószkóp Színház tribünjén, alkalmanként a Vidám Színpad és a Radnóti Színház porondján.

Egyebek mellett szerkesztőként 32 évig működött közre a korszakot meghatározó rádiókabarék és szilveszteri kabarék megalkotásában, egyúttal négy tévészilveszter megrendezésében is, méghozzá abban a nevezetesben is 1972-ben, ahol Gina Lollobrigida volt a vendég, aki kifejezetten Kaposy hívására érkezett hazánkba, Vitray Tamás és Antal Imre voltak partnerei a műsor pódiumán.

Vezető szerkesztőjeként mintegy 500 műsort jegyzett. 2007-ig volt a Magyar Rádió főmunkatársa. Életútjáról 2010-ben a Népszabadság készített összefoglalót, a Budapest Televízió műsorában Szenes Andrea beszélgetett

vele. 1980-ban Karinthy-gyűrűt, 1992-ben Gábor Andor-díjat, 1996-ban a Magyar Köztársaság tiszti keresztjét kapta meg. 25 rádiós nívódíj mellett kétszer nyerte el az Év Hanglemeze díjat. (Karinthy Frigyes: Utazás a koponyám körül, 1979; Mezei Mária: A bujdosó lány, 1981).

Könyvei: Umbulda. Riportszatíra. (1984); Megkérdeztem a minisztert. Humoreszkek (1984); Kellett ez nekünk? Szatírák, emlékezesek. (1995); Van elvámolnivalója Szatirikus riportok. (1998). Antológiák: Rádiókabaré I-IV. (1975-1988); Írószemmel (1982); Humorlexikon. Szerk. (Bp. 2001); 500 óra nevetés. Antológia. Szerk. (Bp., 2007); Révai Új lexikona (szerk., 1997-2008) Irka firka (Bodrogi Gyulával, 2009).

Kaposy Miklós több mint négy évtizeden át volt a rádió satirikus műsorainak készítője. Egy új műfaj, a riport-szatíra létrehozója, művelője, ami tulajdonképpen humorba burkolt szociográfia, nemcsak a humorban nem ismert tréfát, hanem a társadalmi kritikában sem.

Az általa teremtett irodalmi műfajnak eklatáns példája Umbulda című könyve, tiszteletünk jeléül ebből a műből idézünk sziporkákat Humorbonbonok rovatunkban.

**Batári Gábor**





# Humoreszk

Kaposy Miklós Umbulda című könyvéből



A pénztártól való távozás után felszólamlásokat nem veszünk figyelembe.

Mindenki lop? Persze. Van egy kevés kivétel, de azt nem tudjuk, hogy kik azok.

A kommunizmusban nem lesz pénz – de mi még a szocializmusban élünk!

Mióta a főníciaiak a pénzt kitalálták, a hála nem probléma.

A haza javára, a magad hasznára, az Isten szerelmére!

Pérez emberség, ruha tisztesség.

Az idő pénz!  
Lopom én a pénzt? – Amíg rá nem jönnek!

A szegénység nem szégyen, csak kellemetlen.

Aki a fillért nem becsüli, az a pengőt nem érdemli.

A pénzbüntetés elzárásra is átváltoztatható.

A szocializmusban a pénz értéke szilárd.

Nincs olyan rendelet, amin ne lehetne segíteni.

Borralóval ne alázzon meg, de prémiumot elfogadok!



Illusztráció: Kaján Tibor

## NE FOGADJ EL BRASSÓIT IDEGENTŐL

- Hogy kell azt érteni, hogy stiches hús?
- A stiches hús olyan, amit babusgatnak. Ecetes, sós vízben mosogatnak, mert olyan bűdös, mint a dög. És hogy ne legyen annyira bűdös, elveszik a maradék ízt a fűszerekkel. Három-négy napig áll a hűtőben, és tulajdonképpen majdnem megint stiches, csak a fűszer nem engedi.
- Jó étvágyat kívánunk. Jó ebédhez szól az umbulda.

## VIGYÁZZ JÓZSI, JÖN A SZONDA!

- Józsi bácsi, maguknál nincs szondázás?
- Dehogynem. Én szondázok.
- És nem talál beszívja senkit sem?
- Hát, az ám az igazság, hogy én tudom, kit kell szondáztatni. Meg aztán, ha néha van úgy, hogy a másikat is meg kell nézni, akkor előtte nap szólok neki, hogy Józsi ne igyál, mert holnap téged szondáztatlak. Akkor az a pálinkát a táskában hozza be, és csak később issza meg."

# „Zavard össze a világot! ... Mosolyogj hétfőn!” (Garfield)

Aranyköpések egy cinikus, lusta, kövér, narancssárga színű macskától

A Garfield pár képből álló amerikai képregény, mely 1978. június 19-én látta meg a napvilágot Jim Davis tollából. A történetek címszereplője Garfield, akit Davis a saját nagyapjáról mintázott, és gazdája, Jon Arbuckle. A Garfield ma a világ egyik legnépszerűbb képregénye, bekerült a Guinness Rekordok Könyvébe is.

„Nem vagyok lusta, csak energiatakarékos.”

\*\*\*

„Jobban szeretem a fenyőfát, mint a jegenyét. Több ajándék fér alá.”

\*\*\*

„Én nem vagyok fajgyűlölő, mindenkit egyaránt utálok.”

\*\*\*

„Rajtam van a tavaszi fáradtság, meg a téli, meg az őszi – ráadásul mind egyszerre.”

„Valljuk be: a világ egyre ostobább. Még néhány év és egy kenyérpírtó intelligensebb lesz, mint a gazdája.”

\*\*\*

„Tévedés, hogy nem szeretem a testmozgást. Minden nap megnézek fél óra aerobikot.”

„Csak két dolgot tudok az életről: szeretem a macimat, és a macim szeret engem. Az egyszerű igazságok a legnagyobb igazságok.”

„Van, aki azt mondja: menj érte... Én azt mondom: vedd rá, hogy hozzád jöjjön.”

\*\*\*

„Imádom a karácsonyi ünnepeket! Talán érzélgős vagyok... de ilyenkor a kapzsiság úgy elönti a szívemet.”

\*\*\*

„Kerüld el a hibákat, ne csinálj semmit!”

\*\*\*

„Sosem tudom kialudni magam, vagy az éjszakák túl rövidnek vagy én alszom túl gyorsan.”



## ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

Felelős szerkesztők, szerzők: Batári Gábor, Molnár Éva, Vajda Márta

Vendégszerzők: Baglyas György, Bátorfi Zsuzsanna, Berta László, Dr. Darnói Tibor, Daróczy Zoltán, Kiss Viktória

Mison Judit, Sebestyén Szilvia, Barabánsné Szécsi Emese, Turi Emese, Vitai Katalin, Zsenits Ákos

Nyomda: Impressio Correctura Nyomda – Felelős vezető: Nagy Tamás – Tördelés: Kozma Péter

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

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

Cím: 1214 Budapest, Kossuth L. u. 152. | Telefon: +36/1-217-0404, +36/1-476-0230

Email: [eletigenlok.magazin@rakellen.hu](mailto:eletigenlok.magazin@rakellen.hu) | [rakellen@rakellen.hu](mailto:rakellen@rakellen.hu)

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

ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők  
rákellenes életmódmagazin  
megjelenését támogatták:



# *Az egészség nem minden, de egészség nélkül minden semmi.*

Termékeinkkel 1 évre előre biztosíthatják vitamin-,  
ásványianyag- és nyomelemszükségletüket.



További információért keresse bizalommal  
Katona Klárát, NICS tanácsadót!

e-mail: [katonaklara.dr@gmail.com](mailto:katonaklara.dr@gmail.com)

mobil: +36 20 942 9383

Könnyek helyett...  
tarts velünk



1%

Itt mindenki  
egészségére válik!

Adószám:  
**19009557-2-43**



**A RÁK ELLEN,  
AZ EMBERÉRT,  
A HOLNAPÉRT!**  
Társadalmi Alapítvány

[rakellen.hu](http://rakellen.hu)