

ÉLETIGENLŐK

életigenlok.hu
rákellenes életmódmagazin

2019. tavasz
díjmentes

A kormányzat az
egészségmegőrzést
támogatja
körinterjú
polgármesterekkel

Bomba van
a szánkban...
interjú Dr. Rippel
Emília holisztikus
fogorvossal

Szívünk hasznos
jóbarátai
az Omega-3
zsírsavakról
Dr. Boros Judit írása

A gyógyító ringatás
László Anikó
terapeuta vallomása

Együk magunkat
egészségesre!
Sebestyén Szilvia
írása

Nagyjaink
életigenlése
Márai Sándor
József Attila

Ember lenni, mindig...
interjú
prof. Dr. Polgár Csaba
OOI főigazgatóval

Meggyógyultam!
interjú Szvorák Katalin
Kossuth-díjas népdalénekes
és Grecsó Krisztián
József Attila-díjas íróval

Balázs Pali:
A boldogságot viszem...

**„A kíváncsiság
tartja életben
a hétköznapijaimat”**

**Komolyan,
csak ne annyira**
címlapinterjú Kiss Tibivel

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

info@hyd.hu 1118 Budapest, Villányi út 97. +36 1 365 1660 /preventa.hu

www.preventa.hu

Honnan tudod, hogy a boldogság kopogtat?

Onnan, hogy megnevetted! Onnan, hogy átjár az érzés, hogy jó élni – ha csak egy pillanatra is! Onnan, hogy mosolyogsz! De leginkább onnan, hogy szeretsz!

Harmadik éve virágzik az ÉLETIGENLŐK magazin. Öröm ez, de még mekkora... Átjár a boldogságérzet, és megnevetted például azon, hogy mennyire szeretek dolgozni, amit eddig is nyilván jól tudtam, na de szeretni is szeretek...

Harmadik éve életigenlőn, vagyis szerethető módon beszélünk és beszéltetünk rákellenes életmódról.

2017 tavaszán, amikor először fogalmaztam sorokat ezen a HANGOLÓ oldalon, egy pillangó és vele az újjászületés szimbóluma voltak, amik mentén megírtam a köszöntőt. Akkor 2017 tavaszán született a magazin, és titkon - vagyis nemcsak titkon - vágytam arra, hogy hamar szárnyakat növeszt(ünk neki). És láss csodát... a harmadik évad kezdetén, amikor újra tavaszodik, virágzik, nyílik, illatozik körülöttünk fű-fa-bokor-virág, nagy boldogság elmondani, hogy virul, szárnyal a magazin és vele a rákellenes életmód is sokoldalúan, ezernyi szóban, számtalan színben pompázik.

Az elmúlt két év alatt sok pozitív visszajelzést kaptunk, karácsonyi újévi jókívánság formájában is érkezett „köszönő képeslap”. Az egyik számomra legkedvesebb üzenet így hangzik: „rongyossá olvastuk a magazint, az összes cikket, még a hirdetések is elolvastuk, mert olyan jól van egymáshoz illesztve a tartalom, kézről-kézre adjuk.” Közel tízezer ismerik és kedvelik az online médiaportálunkat is. A két év alatt 16 rádióadás, reformételeket bemutató gasztrovideó csatorna, onkohíradó és közel 10 rovat cikke tették olvasottá, és közkedveletté a tartalmat, növelték az életigenlők táborát. Egyre többen elmondják, leírják miért tartják fontosnak, hogy legyen egy „rákellenes tematikus magazin”.

Öröm ez nekünk, mert a 2017 elején megfogalmazott célunk igazolódott: szeretik az olvasók, szeretik a partnerek. A visszajelzések bátorítanak a folytatásra, és bennünk még nagyobb felelősséget ébreszt egy-egy nyomtatottan is megjelenő magazin összeállítása.

Ahogy ez ilyenkor lenni szokott most is napok óta hangolódom, inspiráló gondolatokat keresek, amivel én magam is papírra vethetem a bennem tobzódó tavaszias, megújulást, újjászületést ösztönző gondolataimat. Egy boldogságot körbejáró írás hatott rám most a legjobban Némethi Erika blogger tollából. Minden szava, minden írásjele tökéletesen a helyén van. Néhány sort közlések itt:

„Amikor a boldogságot egy szerelem hozza, akkor egyszerűen hidd el, hogy ez neked érkezik. Hidd el, hogy csak rajtad múlik, hogyan fogod megélni és élvezni! Csak rajtad múlik, mennyi hitet, energiát, érzést teszel bele! Ha hiszel benne, ha figyelsz rá, ha megéled, akkor tartósabb marad! Nyiss, nyisd ki a szívedet, ha szeretet, ha boldogság közeleg! A szeretetnek nincs ára, de van jutalma: a boldogság! Honnan tudod, hogy a boldogság kopogtat? Onnan, hogy tudod, hogy épp tudsz szeretni! Az mind egy, hogy épp mit szeretsz, egy tárgyat, egy helyzetet, egy ételt, egy tettet, egy filmet, egy szokást, egy eseményt, egy embert... mindegy, csak érezd, hogy képes vagy szeretni!”

Kedves Életigenlő Olvasó!

Onnan tudod, hogy a boldogságnak nyithatsz épp ajtót, hogy van figyelmed önmagadon is, és ettől másokon is. Lesznek vágyaid, álmaid, terveid, ébred benned a kíváncsiság mások és a világ iránt! Így másoknak is lesz figyelme rád! A szívünk kinyitásával mindennapi életigenlővé válunk. Tavasz van! Kezdjünk hozzá!

Életigenlők magazzinnal a kezében köszöntelek a harmadik közös tavaszunkon! A 100 oldalnyi kitűnő tartalomhoz kellemes kikapcsolódást, kedvedre való újjászületést kívánok, szeretettel



Vajda Márta
Fotó: Banga Gréta

Címlapinterjú Kiss Tibivel, a Quimby frontemberével

Komolyan, csak ne annyira

Zajlik a QUIMBY - Family Tügedör-turné, ami legalább annyira szól a közösségről, barátságokról és sokszínűségről, mint magáról a Quimbyről. Sikerről, kudarcról, önmagunk megismeréséről és közösségekről beszélgettünk *Kiss Tibivel, a Quimby frontemberével* ebben a koncertek, próbák zsúfolta időszakban.

- Úgy tűnik, mintha azok, akik komoly sikereket élnek el az életben, máshogy viszonyulnának a kudarcokhoz is. Mintha a kudarc vagy krízis pontok is megerősítenék őket a választott úton. Neked voltak olyan mélypontjaid, melyek annyira meghatároztak, hogy nélkülük most nem lennél ott, ahol vagy?

- A mérföldkövek nálam is köthetők ilyen kudarcokhoz. Bár inkább ahhoz, hogy milyen változást indított el. Az biztos, hogy a kudarc jobban fáj, beleég az emberbe. De a kudarcból valahogy fel kell tápázkodni, össze kell szedni magad, s az építő jellegű dolog. Mert a kudarc helyzetbe hoz. Ezáltal aztán lehetőségünk van tanulni és alakulni. Ekkor válnak a sokszor elkoptatott közhelyek, mint például az alázat, az életünkben realitássá. Persze valamennyi kudarc az életben mindenkinek kijár, ezt nem lehet elkerülni. Ám miután túljutottunk rajta, hasznos tapasztalattá válik.

Nekem az jelentett kardinális változást az életemben, mikor több mint egy évig rehabilitációs intézetben voltam Komlón. Sokat segített. Egy évig dolgoztam saját



magamon. Persze nem egyedül, hanem másokkal együtt. Önmagunk felépítésével, újragondolásával foglalkoztunk. Fontos, hogy egyszer igazán megismerjük, átnézzük önmagunkat, s azt, hogy mi a dolgunk, hol a helyünk a világban? Ha átéljük mély-

ségében az életünket, látjuk, az segít abban is, hogy merre lépünk tovább. Mert ismerve önmagunkat, rájövünk, mi illik hozzánk, hogy ne kerüljünk túl messze a komfort zónánktól. Ez a folyamat abban is segít, hogy egy esetleges következő alkalommal már

legyen eszközünk a hasonló helyzetek megoldására. Ez egy tapasztalat, amit meg kell élni. És szerencsés vagy, ha megtalálod a kiutat, a megoldást.

- Szerencse kell hozzá?

- Szerencse mindenhez kell. Már ahhoz is, hogy összeálljon ez az egész rendszer, amiben élünk. Hogy itt vagyunk ebben a világban, hogy megtaláljuk a helyünket. Nevezhetjük ezt egy magasabb akaratnak is. Azért is gondolom, hogy nemcsak önmagunkon múlik minden, mert pont ezekben a krízis helyzetekben, a kudarcokban sokszor elveszítjük önmagunkat, az irányítást a saját életünk felett, s csak sodródunk. Ezeket általában nem tudjuk csak magunk megoldani. Az már egy fontos lépés, amikor fel tudjuk tenni a kezünket, és segítséget kérünk. Mert gyakran ezt sem engedi a büszkeségünk, vagy a helyzet, amiben vagyunk. Szerencse kell ahhoz is, hogy megtaláld azt, amiről elhiszed, hogy segíthet. Ez mindenképpen más - lehet az Úristen, egy közösség, egy orvos. Például a rehab előtt én is sok mindennel próbálkoztam, de nem jött be. S olyat is látok, akiknek nem sikerült. A ő példájuk is taníthat. Hazárdjáték is néha az élet.

- Mi volt az a pont, amikor eljutottál oda, hogy valóban változtass, és segítséget kérj?

- Mikor már annyira rosszul éreztem magam a bőrömben, hogy egyszerűen nem volt jó magammal együtt lenni. Azal már valamit tenni kellett. Akkor arra vágyik az ember, hogy valami teljes, kerek le-

gyen, hogy a legegyszerűbb dolgoknak tudjon örülni. Ennek a vágya nem pusztul el, csak a kiútba vetett remény veszik el néha. Nálam a nagy sötétségben is megjelent

hogy utána egy sokkal jobb hely lenne. Sok torz embert láttam, beleértve magamat is, akik betévedtek arra a helyre, és utána működő állampolgárokként mentek ki az ajtón.



időnként egy kis fény, volt egy-egy jobb pillanatom, amikor tárcsáztam egy telefonszámot, vagy szóltam valakinek. Nehézkesen indult a dolog, és meg is kell szenvedni, hogy változtass. De ha azt érzed, hogy van esély a változásra, akkor jobb a megoldás felé vezető úton lenni, mint a régi helyzetben dagonyázni. De a legfontosabb talán az, hogy eljussunk a segítségkérséig. Nagyon sokszor tudunk segíteni egymásnak, sokkal többet, mint gondolnánk.

Fontos dolgot érintünk. Szükség lenne arra, hogy az oktatásban, a fiatal és a felnőttkor közötti időszakban legyen valami, ami helyreteszi az emberek lelkét. Én szívesen elküldeném az egész világot egy rehabra, mert biztos,

Nagyon sokan azóta rengeteg hasznos dolgot csinálnak, a segítő szakmában, a szociális szférában dolgoznak, együttérzőek, érzékenyek másokkal. Mert mindenképpen ki lehet jönni. Csak nincs idejük az embereknek jó értelemben magukkal foglalkozni. Rossz értelemben persze rengeteg időnk van. Ám hogy jó értelemben épülő, állandóan változó, alkalmazkodó személyiségekké váljunk, azt szinte gyerekkortól kell tanulni és gyakorolni. Azok az önismerteti órák, amik a gyerekeknek jutnak, nem elegendőek. Berakjuk őket egy falanszterbe, lehet, hogy nagy tudású emberek lesznek, de nem ismerik önmagukat. Ha pedig nem ismerik önmagukat, akkor nem fognak tudni választani.

Nem fogják tudni, mi áll jól nekik, hol van az ó komfortzónájuk. Én ezt alapproblémának érzem. S az ilyen rendszerek, mint a rehab ebben segítenek azoknál, akik elvesztek a világban.

Azt látom nagyon sok emberen, hogy belül egy hatalmas dzsungel van. Sok lehetőséget kínál a világ, amiben élünk. De oly annyira sokat, hogy nem tudjuk, hogy igazodjunk el közöttük. Ezt akkor tudjuk megtenni, ha ismerjük magunkat, tudjuk, hol vannak a határaink, ismerjük a képességeinket, hogy nagyjából kik vagyunk, könnyebben tudunk magunknak célokat találni, amik mentén tudunk haladni... Rengeteg húszas, harmincas éveiben járó fiatallal találkozom, akik nem tudják, hogy mik akarnak lenni. Talán nem adtak időt magunknak, hogy rájöjjenek, milyen klassz dolgokkal tudják jól kitölteni az időt, amivel használnak maguknak és hasznos részei is lehetnek a társadalomnak.

Én tudom magamról, hogy sok mindenre alkalmatlan vagyok. De művészek még elmegyek. Ha a magunk által választott úton érnek minket kudarcok, akkor könnyebben, nagyobb erővel tudunk felállni és tovább haladni. Azonban, ha mi magunk nem akarjuk a változást, akkor az Úristen is kevés hozzá.

- Mit gondolsz, ebbe az irányba haladunk?

- Én idealista vagyok. Mert, ha ezen a bolygón még sokáig szeretnék élni, akkor egyre többet kell azzal foglalkoznunk, hogy ki miért, mi célból és hogyan van itt. Egy rendszerben csücsülünk itt vi-

lágúrben, nem tehetjük tönkre. Lehet, hogy majd egyszer ez a spektruma az oktatásnak sokkal fontosabb lesz. Ameddig lehet, addig mentsük meg a világot, mert ez egy klassz hely.

- Mondhatjuk, hogy Te már rendben vagy, megtaláltad önmagad?

- Ez nem egy statikus állapot. Én folyamatosan keresem, találok meg önmagam, de nagyjából rendben vagyok. Nincsenek maximalista törekvéseim, de a rossz érzéseimet, azt, ha rossz helyen kóborol az energiám, azt helyre kell tudnom tenni.

- Mennyit változtál a gyerekeid hatására?

- A gyerek kinyit egy jó pár kaput, és bizonyos helyzetekkel szembesít. Pl. mikor ott állunk egy jó hideg reggelen a monochrom tájban a gyerekekkel, melegítem a motort miközben kaparom a jeget, és érzem a szmogot, akkor azért eszembe jut, hogy hát, nem így kéne élni. Nem kell ahhoz, szuper érzékenynek lenni már, hogy lássuk, hogy ezt a környezetszennyezést nem lehet félvállról venni, mert majd, ha az unokáink megkérdezik, hogy mit csináltatok a világgal, akkor teljesen igazuk lesz, jogosan lesznek dühöseik. És persze örül az ember, ha olyan dolgokat lát maga körül, amik reményt adnak a következő generáció számára. Az igaz, hogy a gyerekek sok embert érzékenyebbé tesznek, de azért nem kell ehhez gyerek. És bár rengeteg feladat van, nem kell tökéletesnek lenni, csak odafigyelni. S nekem sem kell minden mondatomban a Földet meg-

mentenem, mert azért ennél egyszerűbben élek.

- Az ember igyekszik példát mutatni a gyerekeknek, amíg hatással van rájuk, de ez nem mindig egyszerű.

- Igen, pl. patológikus bűntudatom van, amiért cigizek. Persze a lakásban nem teszem. Nálunk gyerekkoromban otthon állt a füst, utáltam is, s lám, most én is dohányzom. És őszintén beszélek erről a gyerekekkel, ha kérdeznak. A gyereknevelés az mindig főpróbanélküli előadások sorozata, ahol majd meglátjuk, hogy milyen lesz a végeredmény. Azt tudom, hogy mindenről lehet beszélni, és mindenről őszintén. Még arról is, ha kamuzunk. A gyerekek fifikásak is tudnak lenni. Persze a 2,5 éves kislányom engem is az ujja köré csavar. De hát oda-vissza tanulunk. Egyébként úgy is átlátszók vagyunk a gyerekek számára, és nagyon jó érzés átlátszónak lenni a családon belül, egy intim környezetben.

- Fontos számodra a közösség. Figyeltek az együttesben is egymásra?

- Igen. Ez természetes, ha az ember közösségben működik. Ez akár egy sima koncerten is megjelenik. Ha valaki fáradtabb, akkor a többiek többet vállalnak magukra. Figyelünk arra, hogy amikor csinálunk valamit, abban mindenki megtalálja a helyét, a vágát, mert fontos, hogy a közös vágyaink mentén haladjunk. Azok tartanak össze minket, és kell, hogy mindenki érezze, hogy fontos része a közös történetnek.

- Sokféle dolgot csinálsz. Zenélsz, festesz...

- Vannak olyanok, akik nagyon jók a szakmájukban. Lehet valaki a világ legjobb hegedőse, legjobb hegesztője. Velem nem ez a helyzet. A médium számomra másodlagos, inkább az jellemez, hogy ezt is, azt is szeretem. De egyenként nem tudnám ezeket a szakmákat a mellemre tűzni. Olyan vagyok, mint Gombóc Artúr a csokoládéval. Mindegyik dologgal szeretek időt tölteni, a lényeg, hogy ki tudjak vele fejezni valamit. Nekem ez működik. Közben folyamatosan tanulok. De én mindig ezt csináltam, és hál' Istennek bevált. Szerencsés vagyok. De nem is tudom elképzelni másképp.

Tulajdonképpen nem vagyok válogató. Szívesen festek kerítést is, kertészkedek, lámpát is szívesen csinállok. Valószínűleg idegesítő nagyapa leszek, aki majd jön, hogy „Tessék, kisunokám, ezt neked csináltam”, miközben nyomkodja a szálkás kisbuszt a gyerekek kézbe. Persze azért válogató is vagyok, mert jól körül tudom határolni, hogy miben vagyok jól magammal.

- Megtanultál segítséget kérni, és tőled is sokan kérnek. Sok jótékonysági akcióban vettél már részt. Szívesen segítesz?

- Sajnos egyre kevésbé. Mert nincs mindenre idő. Az embernek mindig bűntudata van, hogy nem tud mindent bevállalni, és gyakran nehezemre esik nemet mondani, bár tudom, hogy egy másik területtől – családtól, munkától, magamtól veszem el az időt. Ugyanezt látom sok ismerősömnél, hogy mindenkinek tele van a naptára. Én

az üres naptárat szeretem, amikor van 5-6 olyan napom, ahol fehér a papír. Ezek azok a szigetek, amikkel azt kezdhetek, amit akarok, azt csinálhatok, amihez éppen akkor van kedvem – festek vagy zenélek. Kell annyira önzőnek lenni, hogy megtaláljam a megfelelő arányt a munka és család, a különböző zenekarok, a festés és minden más tevékenység



között. Mert azt meg nagyon nem szeretem, ha nem tudok valamit rendesen megcsinálni. Ha már valamit elkezdem, akkor rendesen akarom végigcsinálni, legyen az bármi – mosogatás, kert vagy dal.

Ugyanakkor azt is gondolom, hogy a legtöbb, amivel segíthetek, az egy hídszerep. Ilyen hídszerepe van minden olyan embernek vagy közösségnek, akikre jobban odafigyelnek. Nekik lehetőségük van arra, hogy ezt a figyelmet hídként eljuttassák valakiknek, akik erre rászorulnak. Ebből pedig annyit kell nyújtani, amennyit csak lehet.

Sokszor nem is mi, művészek, hanem a menedzsment szól már, hogy elég, mert mi azért egy rock zenekar vagyunk, és megvan a normális mértéke annak, amit elvállalhatunk. De azért ilyen jótékonysági szerepeket szívesen vállalunk mindenkor.

- Mi a Te életigenlésed, ami ebből a beszélgetésből még nem derült ki?

- A humor. Amellett, hogy szeretek elgondolkodni az élet dolgairól, szeretek nagyon hülyéskedni is. Fontos, hogy ne vegyük magunkat túl komolyan. Sokat segíthet. Csiszolgtatjuk magunkat, mint a szobrász, közelítünk önmagunkhoz, és soha sincs kész a mű teljesen. Ez benne a játék. Hogy rejtély vagyunk önmagunk számára is, csak úgy, mint a másik ember és az egész világ. Ez már gyerekkoromban belém ivódott, és máig ez a kíváncsiság tartja életben a hétköznapjaimat.

Görög Mása

Harmóniában önmagunkkal és a világgal

Mindig a saját útját járta. Elismerések, lemezek, koncertek, harmonikus családi élet, úgy tűnt, élete a legjobb úton halad. Aztán egy pillanat alatt a feje tetejére állt minden. Rák. A Kossuth-díjas Szvorák Katalin az egyik legizgalmasabb és legtermészetesebb népdalénekesünk ezt a hullámvölgyet már szerencsére maga mögött tudja.

- Te Felvidéken, egy kis faluban nőttél fel, nagy szabadságban. Okozott-e megrázkódtatást Neked, hogy beilleszkedj a budapesti létbe?

- Nem volt egyszerű a budapesti létforma. Visszagondolva, nekem még a pincifalusi gondtalan élet után Fülek is enyhe megrázkódtatást jelentett, hiszen végérvényesen lezárult számomra egy idilli korszak, a felhőtlen futkározások időszak a szabadban, a természetközelség, az óvodanélküliség, a legjobb barátnémtól való búcsú, és még sorolhatnám...

A Fülekre költözés már törést idézett elő lelkemben. Itt szembesültem azzal a ténnyel, hogy szlovákok is élnek körülöttünk, akiknek mi „magyar” voltunk, s akiknek mindenért duplán meg kellett küzdeni, hogy elfogadjanak. Nos, ezután a kitérő után talán nem meglepő a válaszom a kérdésre, hogy nagyon vágytam Budapestre. Úgy gondoltam, milyen jó is lesz ott, nem lesz nyelvi problémám, megszűn-

nek azok a lelki görcsök, szorongások, amik odahaza elkísértek.

De, nem így történt. Egyrészt a palócságom némaságra intett, magyar-könyvtár szakos egyetemistaként megmosolyogtak, s ez még hagyján, de csehnek, néha szlováknak, sőt csehszlováknak néztek, „aki jaj, de szépen beszél magyarul”. Ez sértette önérzetemet, mély magyarságot, amit mindig óvnom, védenem kellett.

Ebből kilábalni nem ment egyik napról a másikra, hosszas folyamat vette kezdetét, melyben a dalolásnak óriási szerepe volt. A józsefvárosi klubban találtam rá arra a népdalkedvelő kis közösségre Budai Ilonka szárnyai alatt, ahol megnyílhattam, ahol feltétel nélkül elfogadtak, sőt kuriózum voltam izes tájszólásommal, amit aztán szép lassan kényszerültem levetkőzni, de el nem felejtettem, hisz szülőföldem dalaiban visszacsengenek mind a mai napig.

Elfogadtatásomat elsősorban énekesi sikereim se-



gítették, hiszen 1980-ban a Népművészet Ifjú Mestere lettem. Könnyek közt vettem át Pozsgai Imrétől a Parlamentben a díjat. 1981-ben megnyertem a Röpülj, páva országos népdalversenyt, s akkor lettem sokak által elfogadott személy, az Eötvös kollégium diákjainak nagy része attól fogva köszönt is.

- Sikeres énekes voltál, mikor rákot diagnosztizáltak nálad.

- Nagyon elevenen él bennem az az időszak. Valóban nagyon elfoglalt voltam, sok fellépés, lemezkészítés tarkította életem, ekkor épült át véglegesen kő-sár vályog parasztházunk. De első helyen cseperedő gyermekeink adta családi teendőket említeném két gyermekünkkel. Késő ősszel - kora télen azt vettem észre, hogy fáradékonyabb vagyok, de ezt a sok tennivalónak tudtam be. Édesanyám épp akkor küszködött

a rákkal, s az anyai ösztön azt mondatta vele, vizsgáltsam meg magam, „az ördög nem alszik”. Nos, az ő intó szavainak köszönhetem, hogy sok-sok vizsgálat (szemészet, kardiológia, majd nőgyógyászat) után kiderült a diagnózis: méhnyakrák.

- Hogy reagáltál? Mi volt az, ami segített túllendülni a sokkon?

- Teljesen összeomlottam. Az a kívülről erősnek tűnő nő egyszerre nagyon is gyenge lett a hír hallatán. Még csak 44 éves voltam, élni akartam, a gyerekeim épp serdültek, de nem tudtam, hogy birkózzak meg a gyilkos kórral. Az első szűrővizsgálat már rosszat sejtetett, majd kíváncsiságból elmentem egy biorezonancia vizsgálatra, ahol az orvosok is sürgős beavatkozást javasoltak. Megműtöttek, majd néhány hét múlva egy újabb diagnózis alapján közölték, hogy ismét műteni kell.

Még tartottunk Gyurkovics Tiborral a Magyar Kultúra Napján Pozsonyban egy remek előadást, útközben humorizált, sziporkázott, s ez igazán jót tett fájó lelkemnek, hogy aztán másnap kora reggel jelentkeznek a kórházban a Wertheim műtetre. Lelkileg és testileg sem volt könnyű szembenézni azzal, hogy a nőiségem teljesen csorbát szenved, hiszen mindenemet kipakolják, s még az is kérdés volt számomra, egyáltalán túlél-e a több mint négy órás műtétet.

Szelíd mosollyal ébredtem, tudtam - éreztem, hogy új életet kaptam. A kórteremben engedték, hogy virágok legyenek körülöttem és egy

füstölő illatát élvezzem, mely kiszivárgott a folyosóra, és a többi betegnek is erőt, optimizmust adott.

- Az embernek ritkán van ideje csak magával foglalkozni. A betegség ilyen alkalom, ha nem is a legszerencsésebb. Átértékelted Te is életedet?

- A komoly betegség jelentkezése mindenkinél jelzésértékű. Valamit nem jól csinálsz, nem úgy élsz, ahogy kellene. Én arra kaptam figyelmeztetést, hogy jobban figyeljek önmagamra, elfogadjam magam olyannak, amilyen vagyok, és jobban szeressem magam.

A betegség arra is jó volt, hogy megtapasztalhattam a férjem hihetetlen lelki segítségét, szeretetét, nemkülönben a gyermekeimét. Megfogadtam magamnak még a kórházban, ha túléltem a műtétet, radikális változást indítok el életemben. Egyrészt egészségesebben táplálkozom, többet mozgok a jó levegőn, kiszűröm a negatív kisugárzású embereket, ami olykor nem könnyű, pláne az én pályámon, s a siker nem elsődleges, mert engem amúgy sem boldogít.

Megbocsájtottam az ellenem vétkezőknek. Megtanultam nemet mondani, elengedni egykor bosszantó dolgokat, egyáltalán a saját ösztöneimre hallgatva, a belső hangra figyelve, nyugodtabban élni, örülve minden megélt napnak, ami számomra hatalmas ajándék.

- Hogy reagált a környezeted?

- A rákra mindenki úgy gondol, hogy abba bele lehet halni. Igazán csak a szűkebb kör-

nyezetem tudta a diagnózist, majd lassan terjedt a hír, mint a rák. Az operációm napján rengetegen imádkoztak értem, különböző felekezetek tagjai, papjai, lelkészei. Szepsiben Gábor Bertalan lelki atyám a leghívőbb asszonyokat hívta közös imára.

Nálam még az is súlyosbította a helyzetet, hogy édesanyám is állandóan aggódott értem. Ő több operáción túl küszködött az életben maradásért, de a végén, néhány év után feladta a küzdelmet, s egy szép február eleji napon végleg elment, miután mindnyájunktól elbúcsúzott.

- Az emberek gyakran nem tudják, mit tegyenek. Szóba se hozzák, sajnálkoznak, csináljanak úgy, mintha a rák egy normális beszédtema lenne?

- Én mindenképpen a nyíltságot, az őszinteséget éltem meg ezzel kapcsolatosan. Érdekes tapasztalat volt megélni, kire hogyan hatott a betegségem híre. Sokan már temetni készültek. Ami számomra igazi gyógyír volt, a párom védő szeretete. Ő tudta, kinek az üzenete jusson el hozzám, mi épít, s nem árt.

- Nagyon szoros családi kapcsolat van köztetek. Mennyiben segítette a családot, illetve mennyiben változtatok?

- Férjemet és gyermekeinket is nagyon megrázta a betegségem híre. Ádámunk és Eszterünk magukba záródtak, hátrítottak ösztönösen. Különösen a lányunkat érintette nagyon érzékenyen, amikor is látja, az anyja épp elveszti női termékenységét, anyaméhét, petefészkeit, s ő épp akkor kezd kivirulni, a nőiség útjá-

ra lépni. Fiunk pedig hetente többször biciklire pattant, hogy friss vizet hozzon a több kilométerre lévő Kán forrásból.

Férjemmel, ennyi együtt eltöltött év után, már egymás gondolataiban is olvasunk, érezzük, mire van szüksége a másiknak, odafigyelünk egymásra. Ez a betegség még inkább elmélyítette kapcsolatainkat, életre szóló szövetségünket. Férjem fél könyvtáryi szakirodalmat böngészett végig, majd egy nekem szóló élet- és étrendet állított össze. A relaxációs légzés mellett, a kiegyensúlyozott ismétlődő mozdulatok gyakorlását. Az étrend elsősorban természetes növényi alapanyagokat tartalmazott (a céklától a búzafűig), olykor halat (kerültük a vörös húsokat), megdupláztuk a C és E vitamin adagokat. Ezüst evőeszközöket használtunk. Kizárólag forrásvizet ittam.

De a gyógyulásban való hitünk még ennél is fontosabb volt. Ma valószínűleg kissé másként gyógyítanám magam. Azóta megjelent számos új tanulmány, könyv. Akkor még nem robbant be a köztudatba Szendi Gábor. Lehet, hogy most komoly dózisban szedném a D vitamint K2-vel egyetemben, megtanulnék meditálni, talán a hipnózist is kipróbálnám, stressz oldásként családállításra is elmennék.

Egyre gyakrabban megkérdőjelezem az orvosi beavatkozások szükségességét, a kemoterápiát és a sugárkezelést. Biztos, hogy a természetgyógyászat, az alternatív orvoslás felé billenteném a megoldást, teret engedve a

hagyományos gyógymódoknak is, amennyiben az elkerülhetetlen. A legfontosabb a hit, hogy higgyünk a gyógyulásunkban, a gyógykezelésben, a minket gyógyítóban, családunk, barátaink szeretetében.

- Hívő ember vagy. Hit nélkül ment volna?

- Nem hiszem, hogy sikerült volna. Az ima, az ének segítségével jön, ha élünk vele. Azáltal, hogy hittem a felépülésben, olyan pozitív impulzusokat közvetítettem az agynak, hogy a test jól reagált rá. A sugárkezelés alatt is énekeltem, így könnyebb volt viselni a lelki megpróbáltatásokat.

- A barátok mennyire fontosak számodra?

- Az a néhány igaz barát ugyan kevés, de annál fontosabb, és elsősorban nem a zenészkörből áll össze. Nem érdekkapcsolatok szövetsége ez, sokkal több és mélyebb annál.

- Te mindig hatalmas energiával rendelkező, életvidám, életigenlő ember voltál. Olyasmivel foglalkozol, amit szeretsz. Mire jutottál, min kell változtatnod?

- Szerencsés csillagzat alatt születtem. Már születésem előtt édesanyám is egy bölcsőt nyert a pinci farsangi tombolán. Sok boldogsághormonnal jöttem e világra - állapítaná meg Bagdy Emőke is. Később kisebb kerülő utakon, de megtaláltam a boldogság egyik forrásvidékét, a mások szolgálatához vezető utat az éneklésen keresztül. Amin változtatnom kell, úgy érzem, ismét lassúbbra kell fogni a gyeplőt, arra kell koncentrálni, ami igazán fontos, hisz ro-

han az idő, mint Palotai Boris mondta egykoron Jókai Annának: „még a hosszú élet is nagyon rövid”. Nem győzzük kapkodni a fejünket az újabb technikai bravúrok láttán, féltő, hogy egyre inkább érzéketlen gépemberré válunk, nem veszünk észre a körülöttünk lévő kis csodákat, azokat sem, akik várják a segítő kezeket, szavakat. Egyszóval emberi arcomat szeretném megőrizni. Kodálynak alighanem most is lenne egy-két szava. Hadd idézzem tehát most őt, több mint 50 évvel ezelőttről: „Számológépeket nevelünk, akiket fölöslegessé tesz az elektronikus számológép. Szűkkeblű embereket, akik semmi nagy és szép iránt nem tudnak lelkesedni. A technika és természettudomány egyoldalú, utilitarisztikus művelése az érzelmi élet és a művészi érzék sorvadásához vezethet.”

- Egyensúlyban tudod tartani a munkát és a családot. Mik a prioritásaid?

- Mindennél előbbre való a kis családom. Mikor a lányunk áldott állapotba került, nekem természetes volt, hogy abba hagyom a tanítást, s inkább az unokákkal töltöm az időmet, hisz oly gyorsan felcseperednek, s a legizgalmasabb és legfogékonyabb, legmeghatározóbb korszakuk az első öt év, amiből Ajika, azaz én, nem szeretnék kimaradni.

Mindhárom unokánknak sokat mesélek és énekelek nekik, ők ihlették a gyermekeknek szánt altatós cd-t, a Tente baba címűt is. A pár hete megjelent Kiss Ferenc és Keresztes Dóra gyerekeknek szánt könyvéhez mellékeltem lemezen éneklés Mamó dalait.

A munkából, azaz az éneklésből, - mely egyébként nekem nem munka, de szolgálat-hivatás, - épp annyi van, amit nyugodt szívvel tudok vállalni. Menedzserem nincs, nem is volt. Én, a szabad juhászivadék, valószínűleg taszítottam a külső beavatkozókat. Spontán népmeseként terjedek, csoda, hogy még nem felejtettek el.

- Megélted a betegséget, és készítettél egy CD-t Gyógyító dallamok címmel. A zene gyógyító hatásáról egyre többet tudunk. Te tudtál énekelni a betegség alatt is?

- Tudjuk, a dal a lélek tükré, s a saját hangunk a leghitelesebb interpretátorunk, amivel nem hazudhatunk, még magunknak sem. Éneklés közben egész tested átjárja a hang rezonanciája, ami a sejtekig hatol, így gyógyít. De lelkednek is jót tesz, mert megnyugtat, lecsendesít. Hányszor éreztem fáradtságot, mielőtt színpadra mentem volna, például egy hosszú utazás utáni vidéki előadás kapcsán, mégis, majd negyedóra múltán már annyira belemelegedtem az éneklésbe, hogy nyoma se volt a bágyadtságomnak. Viszont arra is volt példa, hogy nem jött ki hang a torkomon. Például a nagy műtétem után jó néhány napnak el kellett telnie, mire regenerálódtam, s még akkor sem szólt fényesen. Annak nagyon örülök, hogy a Dúdoló Gyógyító dallamok CD-m elkészült, elsősorban agyvérzéses betegek gyógyítására, s személyesen is megtapasztalhattam a Rókus kórház betegei közt jótékony hatását.

- Rengeteg díjat kaptál,

csak az elmúlt egy évben megkaptad az Európai Polgár díjat, a Jean Monnet emlékérmét és a Magyar Érdemrend középkeresztjét. Értékelik a munkádat. Fontos számodra a siker?

- Magát a siker szót nagyon nem szeretem, mert én a sikeren teljesen mást értek, mint



a többség. A vastaps nem tud megszédíteni, ha én elégedetlen vagyok az eredményemmel. Számomra siker az, ha én magammal meg vagyok elégedve. Legyen az koncert, vagy egy jól sikerült ebéd, egy hegy megmásítása, netalántán a nehezen elaltatható Ilka unokánk álomba ringatása.

- Tavaly voltál 60 éves. Tele vagy örömmel, vidámsággal, életenergiával. Mi az, amit a legszívesebben adnál át üzenetben a fiataloknak?

- Talán azt az alázatot, ami ehhez a pályához nélkülözhetetlen. Ne a siker hajszolása legyen elsődleges, ne a versenyztetés, hiszen a hosszú, megérlelt „munka” eredménye sokkal több örömet szerez mindenkinek, s messzebbre röpit, mert meg kellett érte küzdeni. Kodály szavait idézném: „A nép dala életet hirdet, el nem múló életet.” Magyarán

addig élünk, ameddig éneklünk saját tiszta forrásainkból merítve.

- Mi a Te életigenlésed - az életfilozófiád esszenciája?

- Örülni minden kis apró dolognak, ebből áll össze az egész! A kis dolgok közt említem a remekül sikerült bablevest, egy elkapott mosolyt a

metró lépcsőjén, egy eredményes gyomlálást a kertben, de említhetem mindent gyűjtögető szenvedélyem is, hiszen az összes művészien meggörbült gallynak örülök, egy lehullott szépséges tobozt is hazaviszek, kagylókat, gyökereket, szépséges kavicsokat raktározok otthon.

Férjemmel egykor gyakran jártunk ásványokat gyűjteni, így most esszenciaként az egyik leghíresebb magyar mineralógus, Koch Sándor fiát, a virológus ifj. Koch Sándort idézném: „Annak van élete a halál előtt, aki léte végeségének és elkerülhetetlen halálának tudatában olyan értékrendet alakít ki magában, amelyben a legfőbb érték a belső harmónia önmagával és a világgal, és teljes függetlenség mindattól, ami természetétől fogva időleges és mulandó.”

Görög Mása

A kemó nem jegestea...

A daganatos betegség - mint tudjuk - nem válogat. Az ismert embereket sem kíméli, de fontosnak tartjuk a betegséggel való megküzdésüket bemutatni, mert hangosabb az üzenetértéke. Fél évvel a kezelése után beszélgettünk Grecsó Krisztián József Attila-díjas íróval.

- Mire gondoltál, amikor azal szembesültél, hogy néhány pillanat alatt egy daganat keletkezett a nyakadon? Hiszen ez nem egy mindennapi, átlagos eset. Hogyan élted ezt meg?

- Az sajnos mindegy, hogy utólag mit gondolok arról a néhány óráról, ami egy korszakhatár lett az életemben. Akkor nem tudhattam, mi történt, és az orvosok is próbáltak megnyugtatni. Ez a leggyötrelmebb az egészben, mintha attól kezdve nem veled történnének a dolgok. Reménytelen kísérlet elmondani, és még reménytelenebb megérteni.

- Mi volt ez első teendő? Azonnal orvoshoz fordultál?

- Előbb pánikrohamot kaptam... Persze, mi mást tehettem volna. De, akik ebben a lapban ezt az interjút olvassák, mert érintettek, nagyon jól tudják, hogy az semmit sem jelent. Remények, kétségek, vizsgálati eredmények, várakozás, hetek.

- Mit láttál az orvosok reakciójából? Honnan érkezett az első segítség?

- Isten szemébe szerettem volna belenézni, a nagyszerű orvosok az én oldalamon álltak, és igyekeztek olvasni a jelekből, legyen az szövetminta vagy pet-ct. Nagyon sok figyelmet, gondoskodást, sőt, szeretetet

kaptam, és akik értették, mi történik velem, azok tudták, ez mind fontos, de mint az élet valamennyi helyzetében egyedül vagyunk.

- Érezted magadban azt az erőt, hogy ezzel a betegséggel mindenképp meg tudsz küzdeni?

- Azt sem tudtam, hol vagyok, és hogy meddig ér ez az egész. Nem is tudtam elhinni, hogy ez velem történik, fogalmam sincs, mire vagyok és leszek képes. Semmi másra nem figyeltem, csak a következő lépésre, mert nem volt erőm többre.

- Hogyan változtatta meg az életedet, gondolkodásodat a hirtelen jött betegség?

- Sehogyan. Rettegtem és próbáltam ember maradni, megőrizni valamit magamból, a méltóságomból. Itt minden csak utólag van, idő kellett, hogy legalább felfogjam, mi történt, még most, fél évvel a kezelés vége után is csak részeredményeim vannak. És azok is folyton változnak. Sok jó lelki változás jött és bizony jött rossz is. Ez egy másik test, és másik lélek.

- Alkotói fantáziádra milyen hatással volt a tudat, hogy daganatos betegséged van?

- Tucatnyi verset írtam, megszületett a Balázsolás-ciklus. Néha nekem magamnak is döbbenetes mondatokkal, tanulsá-



gokkal. Másfelől, ne beszéljünk mellé, egy ilyen fórumon nem lenne ildomos bármit is idealizálni, gyakran keresem a szavakat, a kemó nem jegestea.

- Elképzelhető, hogy egyszer megírod a saját történetedet, mint például Karinthy Frigyes?

- A Balázsolás ciklus nem úgy mesél, mint egy regény, de talán a mélyfúrásoknak is van hozadéka. És bizonyosan egyszer narrálni is tudom majd az eseményeket. Eddig egy novellát írtam, de tudom, hogy a saját feldolgozásom után talán képes leszek rá.

- A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány 12 szirmú egészségvígárból melyik szirm áll legközelebb hozzád? Fogalmazd meg, mit jelent számodra az életigenlés?

- Az ima és a pozitív gondolkodás egymással szemben vannak a szirmokon, ez bizonyosan jelent valamit. Az életigenléshez nagyon sok erő kell, még több alázat.

Bella Árpád
fotó: Szilágyi Lenke

A kormányzat az egészségmegőrzést támogatja

közigazgatási körinterjú polgármesterekkel

A betegségből való gyógyulás legjobb módja a megelőzés - mondják a hagyományos orvoslás és a komplementer medicina képviselői, a témában tevékeny civil szervezetek és kormányzati körökben is. A gyógyulásban ma már egyre többen nyitottak szelíd gyógymódok igénybevételére is. Mit tehetünk egyénileg és társadalmi szinten az egészségért?

Könnyek helyett... tarts velünk szűrőprogramunkon! címmel öthelyszínes tavaszi rákellenes egészségnapjainkon védnöki körben vállaltak szerepet Sztán István, Aszód, Borbély Lénárd, Budapest XXI. kerület Csepel, Hiesz György Gyöngyös, Karácsony Gergely Budapest XIV. kerület Zugló, valamint Dr. Páva Zsolt Pécs polgármesterei. Körinterjúban kérdeztük meg a védnöki kör polgármestereit, akik válaszaikban elmondták kerületük, településük egészségfejlesztéséről, a rákmegelőző szűrések támogatásáról, és megtudtuk személyes viszonyulásukat is az egészséghez. Az életigenlés mindenkinél szóba került.

Sztán István: Évente két alkalommal veszek részt szűréseken



- Polgármester úr, Ön tudatos az egészségére, mondhatni katonás akkurátussággal odafigyel saját magára és ezzel jó példát mutat környezetének.

- Egészen fiatalon kerültem a hadsereg állományába. már akkor tudatos nevelést kaptunk és megszoktuk, hogy vigyáznunk kell az egészségünkre. Azóta is minden évben kettő alkalommal szívesen veszek részt a szűréseken. Véleményem szerint preventív munkával sok minden megelőzhető.

- Van arra irányuló törekvés Aszód egészségügyi ellátásában, hogy az integratív medicina egyes területei - komplementer terápiák - a

hagyományos orvoslás mellé bekerülhessenek?

- Sikerült a Hatvani Kórházzal együttműködve az Aszódi Szakrendelő Intézetet a kor követelmények megfelelően felújítanunk. Én úgy gondolom, hogy a hagyományos orvoslás mellé szükséges, hogy az integratív medicina is helyet kapjon.

- A daganatos betegségből való gyógyulás legjobb módja a prevenció. A szűrések népszerűsítésével a betegségmegelőzés fontosságát hirdette meg a kormányzat utóbbi években. Mire számíthat Aszód lakossága a kormányprogram keretében?

- Már szóltam arról, hogy a preventív munka nagyon fon-

tos. Az orvosok által és a lehetőségek figyelembevételével szükségesek azokat az előírt szűréseket végrehajtani. Ajánlom mindenkinek. Bízom benne, hogy a jövőben a Kormány által meghatározottakat Aszódon érvényesítjük.

- Mi az Ön életigenlése?

- Én az a típus vagyok, aki tud örülni a jónak és lelkes vagyok minden új dologhoz.

**Borbély Lénárd:
Az életigenlés
számomra egyfajta
kihívást jelent**

- Polgármester úr, Csepel lakossága mennyire figyel a betegségmegelőzésre?



- Ahogy mondani szokták: mindig van min javítani. A csepeli önkormányzat azonban rengeteg lehetőséget biztosít az itt élőknek, hogy megőriznék az egészségüket. A gyerekeknek focipályákat építünk, létrehoztuk és támogatjuk a Csepeli Utánpótlás Sportegyesületet, vadonatúj kézilabda csarnok is készül, ezen kívül egy több százmilliós strandfejlesztés van folyamatban,

hamarosan pedig átadjuk az 500 méteres futókörrel, kültéri fitnessgépekkel felszerelt Rákóczi kertet, amely a családok parkja lesz. Persze számos sportolási lehetőségre alkalmas helyet is kialakítottunk a kerületben. Elég, ha csak az önkormányzat által rendbe tett Kis-Duna-partra gondolunk, ahol gyönyörű környezetben lehet futni vagy éppen kerékpározni. Az ilyen irányú fejlesztéseink célja az, hogy minél több embernek megőrizzük az egészségét.

- Milyen terveik vannak erre az évre egészségfejlesztésben?

- Kicsit messzebből indulnék. Az elmúlt években jónéhány egészségügyi fejlesztés történt a kerületben. A csepeli tüdőgondozó és a Szent István úti rendelő felújítása, a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat klimatizálása, a 24 órás felnőtt- és gyermekügyelet kialakítása, a mentőautók korszerűsítése, valamint a modern orvosi eszközök beszerzése mellett jelenleg is zajlik a Táncsics Mihály utcában és a Csikó sétányon levő rendelők felújítása.

Fontos megemlítenem, hogy önkormányzati forrásból nyolc év alatt a szakrendelő műszerparkja is megújult, és szolgálati bérlakásokat biztosítottunk néhány mentős dolgozónak. Ezen kívül az Egészséges Budapest Program keretében 1,7 milliárdot kapunk a kormánytól, ehhez tesz hozzá az önkormányzat 191 millió forintot, így közel kétmilliárd forintból megvalósul Csepelen az egynapos sebészet, továbbá az orvosi műszerpark fejlesztése.



A Csepeli Szülőotthon épülete is teljes egészében megújul, amelyet orvostechnikai, valamint informatikai eszközökkel szerelnek fel.

- A daganatos betegségből való gyógyulás legjobb módja a prevenció. A szűrések népszerűsítésével a betegségmegelőzés fontosságát hirdette meg a kormányzat utóbbi években. Mire számíthat Csepel lakossága a kormányprogram keretében?

- Mindannyiunk közös célja, hogy javuljon a lakosság egészségi állapota, növekedjen az egészségesen és munkaképesen eltöltött életek száma. E célokat szolgálja többek között Csepelen, az önkormányzat támogatásával 2017-ben újraindult mammográfiai szűrővizsgálat, amely a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálatnál állandó jelleggel működik. Ezen kívül természetesen a csepeli önkormányzat minden olyan kezdeményezést támogat, amely fel szeretné hívni a figyelmet arra, milyen fontos szerepet játszik az öngondoskodás az általános egészségi állapot javításában.

- Mi az Ön életigenlése?

- Az életigenlés számomra egyfajta kihívást jelent a mindennapokra. Sok nehézséggel jár, viszont egy derűsebb, boldogabb élet lehetőségéhez vezet. A megtakarítás szükségességét soha nem lehet eléggé hangoztatni. Emellett pedig azt javaslom mindenkinek, hogy próbáljanak ki új dolgokat, szélesítsék látókörüket, éljék meg másként a hétköznapjaikat, esélyt adva ezzel maguknak egy tartalmasabb élethez.

**Hiesz György:
Mindig arra
törekszem, hogy
megtaláljam az
egyensúlyt**

- Gyöngyös lakossága mennyire figyel a betegségmegelőzésre?



- Gyöngyösön ugyanazok a demográfiai hatások érvényesülnek, mint az ország legtöbb településén: a lélekszám apad, a lakosság átlagéletkora emelkedik, ami számos speciális feladat elé állítja az önkormányzatot.

Ugyanakkor szerencsés helyzetben is vagyunk, mert számos szervezet működik városunkban, amelyek szűrőprogramok szervezésével, előadásokkal igyekeznek rámutatni a megelőzés fontosságára. Az önkormányzat egészségügyi bizottsága, a háziorvosok, a helyi művelődési központ, a Magyar Vöröskereszt, a Magyar Rákellenes Liga és még számos szervezet dolgozik a prevención.

Az önkormányzat évente sok millió forinttal támogatja a munkájukat, és igyekszünk

közvetlenül is tenni a betegségek megelőzéséért. Az első önkormányzatok között voltunk, amelyek bevezették a 12 éves lányok HPV-vírus elleni védőoltását, majd, amikor az oltás bekerült az állami programba, a 12 éves fiúkkal folytattuk. Több évvel ezelőtt vezettük be a csecsemők rotavírus elleni oltását, a gyöngyösi újszülöttek az oltást térítésmentesen megkapják.

Egy több éves program keretében a város minden lakójához sikerült olyan tesztek eljuttatnunk, amelyek vizeletmintából néhány gyakori betegség korai felismerését segítik elő. A visszajelzések alapján, ha nem is tömegesen, de sokan fordultak orvoshoz a teszt által adott eredmény hatására. A korai felismerés létfontosságú az eredményes terápiához, ezért a jövőben is minden hasonló tevékenységet támogatni fogunk. Rendszeres véradóként büszkeséggel tölt el, hogy országos összehasonlításban az egyik legnagyobb aktivitás figyelhető meg a vöröskereszt gyöngyösi véradási eseményein.

- Milyen terveik vannak erre az évre egészségfejlesztésben?

- Folytatjuk a HPV- és a rotavírus elleni oltási programot, egy uniós pályázatnak köszönhetően pedig a következő két évben életmódvezetési és egészségfejlesztési programokra 25 millió forintot fordíthatunk. Drogprevenációs programra 75 millió forintot nyertünk egy pályázaton, az összeget igyekszünk hasznosan felhasználni a gyermekek egészségének megóvása érdekében. Márciusban mu-



tattunk be egy tizenhat oldalas kiadványt, amivel a kismamák, kisgyermekes szülők számára szeretnénk segítséget nyújtani a gyermekek egészségének megóvása érdekében az érintett családok, a veszélyeztetettek bevonásával. Nemrég adtuk át a védőnői szolgálat megújult rendelőit, és szerencsére a város kórháza is folyamatosan keresi azokat a pályázati lehetőségeket, amelyekkel még színvonalasabban tud működni. Már most tudok néhány közelgő programról, amikor szűrőkamionok érkeznek a városba. Ezek az események rendkívül népszerűek Gyöngyösön, ezért igyekszem személyesen is támogatni ezeket a kezdeményezéseket.

- Van arra irányuló törekvés Gyöngyös egészségügyi ellátásában, hogy az integratív medicina egyes területei – komplementer terápiák – a hagyományos orvoslás mellé bekerülhessenek?

- Az imént említett pályázatok jóvoltából ilyen irányú feladatokat is el tudunk látni. Többek között natura napot, ismeretterjesztő előadásokat szervezhetünk. Az önkormányzat nyitott ezekre a gyógy módokra, és a háziorvosi szolgálatban is több olyan orvos is dolgozik, akik a hagyományos orvoslás mellett komplementer terápiákat is alkalmaznak. Ezek népszerűsége folyamatosan növekszik, egyre többen vannak, akik a hagyományos terápiák mellett más gyógy módot is választanak.

- A daganatos betegségből való gyógyulás legjobb módja a prevenció. A szűrések népszerűsítésével a betegségmegelőzés fontosságát

hirdette meg a kormányzat utóbbi években. Mire számíthat Gyöngyös lakossága a kormányprogram keretében?

- Az adatok azt mutatják, hogy Gyöngyösön az országos átlagnál nem jobb, de nem is rosszabb a lakosság részvételi hajlandósága a különböző szűrővizsgálatokon. Ezért is nagyon fontosak azok a rendezvények, amelyek elviszik a lakossághoz a szükséges eszközöket és orvosokat, hiszen az ilyen kihelyezett szűrőprogramok viszont rendkívül népszerűek, az önkormányzat pedig örömmel fogadja ezeket a kezdeményezéseket, és minden segítséget megad a szervezőknek.

Jó néhány példa mutatja a modell hatékonyságát, a Richter Egészségváros programon több ezren végeztettek szűrővizsgálatokat, de nagy sikerrel zajlott A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány szűrőprogramja, és a helyi kórház is rendszeresen szervez hasonló akciókat. Minden lehetséges eszközzel támogatjuk ezeket a kezdeményezéseket. Két nagy gyöngyösi gyár már csatlakozott az országos kormányzati programhoz, a Procter & Gamble és a Modine, ott egészen biztosan lesz majd családi egészségnap. Szerencsés helyzetben vagyunk amiatt is, hogy az itt működő cégek elkötelezettek az egészségmegőrzés, a társadalmi felelősségvállalás iránt, így mindig találunk partnereket az önkormányzat egészségmegőrzési akcióihoz.

- Mi az Ön életigénye?

- Hiszek abban, hogy minden az egyensúlyon múlik. Az élet minden területén erre

kell törekednünk. Ha táplálkozásunkban, életmódunkban megtaláljuk azt az egyensúlyt, amely még nem jár komoly lemondásokkal, de segíti szervezetünket a megfelelő működésben, elkerülhetjük a komolyabb betegségeket. Nagy rajongója vagyok a kiváló mátrai boroknak, és vallom, hogy mértékkel fogyasztva, egy-egy kis pohár jó minőségű bor segít az egészségmegőrzésben.

Természetkedvelő emberként rendszeresen fogyasztok gyógynövényeket, és gyakran járom a természetet, hogy a városi életmódból egy kis időre kizökkenjek. Mindig arra törekszem, hogy megtaláljam az egyensúlyt az életemben, ennek érdekében időről időre egy intenzív fogyókúrának is alávetem magam, most is egy ilyen végéhez közeledem. De nem csak a táplálkozásomra, a testmozgásra is figyelek, és ugyanilyen hangsúlyt fektetek a lelki egészség megőrzésére. Alaptípusom szerint pozitívan gondolkozom, és nem engedem be az életembe a haragot és a gyűlölködést, a negatív gondolatok ugyanis testi egészségünket is károsan formálják.

Karácsony Gergely: Amikor csak tudok, sportolok

- Polgármester úr, Zugló lakossága mennyire figyel a betegségmegelőzésre?

- Az egészség mindenki számára fontos, de annak megőrzéséhez elengedhetetlen a mentális jólét is: a biztos munkahely, a kiszámítható egzisztencia, a nyugodt életkörülmények, a tiszta környezet és

a lakhatás biztonsága. Minél magasabb egy kerületben, egy településen az életszínvonal, annál több időt, pénzt tudnak fordítani az emberek egészségük megőrzésére. Zugló ilyen tekintetben a középmezőnyben van, hiszen az egészséges étkezésre, a mozgásra, a szűrővizsgálatokra többet tudnak fordítani itt, mint egy elszegényedő településen, ahol még házi orvos sincs, ugyanakkor kevesebbet, mint egy budai kerületben. A kerületben sok a sportolási lehetőség, amit rengetegen ki is használnak, és önkormányzati forrásból ingyenes szűrővizsgálatokat is biztosítunk, pl. az óvodások gluténérzékenység szűrése.

- Milyen terveik vannak erre az évre egészségfejlesztésben?

- Nem csak terveink vannak, hanem már számos fejlesztésen túl is vagyunk ebben az évben. Néhány hete adtuk át az önkormányzati forrásból felújított Csertő parki gyerekrendelőt, amely a zuglói gyerekek negyedének biztosít ellátást. Idén kezdte el működését a Zuglói Praxisközösség, amelynek kimondott célja az egyéni egészségfejlesztés. A Zuglói Egészségfejlesztési Iroda már hónapokkal ezelőtt megkezdte sokrétű munkáját. Év elején levegő-szennyezettségi mérést végeztünk a kerületben uniós támogatással, hamarosan pedig a légtérzaj mérését is megkezdjük. Ezek a mérések azért fontosak, mert az adatok birtokában tudunk akár jogszabály módosításokat is kezdeményezni környezetünk és egészségünk védelme érdekében, és a lakosság tájékoztatása is rendkívül fontos arról,

hogy milyen környezetben élnek.

- Van arra irányuló törekvés Zugló egészségügyi ellátásában, hogy az integratív medicina egyes területei - komplementer terápiák - a hagyományos orvoslás mellé bekerülhessenek?



- Az önkormányzat által biztosított egészségügyi ellátásban eddig nem volt ilyen törekvés, mivel egyelőre igyekszünk a hagyományos orvoslás alapfeltételeit biztosítani, és az sem egyszerű az orvosok elvándorlása, a praxisok kiöregedése, az egészségügyben tapasztalható forráshiány miatt. Amíg az alapellátás is nehézségekkel küzd, addig az integratív medicina nem tud bekerülni állami, önkormányzati finanszírozásba, az a magánpraxisok körében marad, de ott jól működhet a hagyományos orvoslás kiegészítéseként.

- A daganatos betegségből való gyógyulás legjobb módja a prevenció. A szűrések népszerűsítésével a betegségmegelőzés fontosságát hirdette meg a kormányzat utóbbi években. Mire számíthat Zugló lakossága a kor-

mányprogram keretében?

- Fontos a szűrés fontosságának népszerűsítése, de nem elég. Jól működő, modern gépek, kevés várakozási idő, kellő mennyiségű orvos is kellene ahhoz, hogy a szűrések népszerűsítése ne rekedjen meg a kommunikációs kampány szintjén. Az is rendkívül fontos lenne, hogy egy szűrés során fellelt betegségből idővesztés nélkül, azonnal megnyíljon az út a gyógyításhoz, gyógyuláshoz. Az emlődaganatok szűrése rendszerszintűen működik az Uzsoki kórházzal együttműködve, és orvosaink alig várják, hogy végre bekapcsolódhassanak a vastagbél-daganat szűrésbe. Zuglóban a szűrések fontosságát elsősorban a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda népszerűsíti tanácsadásokon, tájékoztató fórumok/kampányok keretében.

- Mi az Ön életigénye?

- Igyekszem egészségesen élni, nem iszom, nem dohányzom, amikor csak tudok sportolok. És még a politizálással járó stressz nem vette el a kedvem az élettől.

Dr. Páva Zsolt: Úgy tartom, ép testben, ép lélek

- Pécs lakossága mennyire figyel a betegségmegelőzésre?

- Pécs abban a szerencsés helyzetben van, hogy mikroklímája a tavasz kezdetétől a tél beálltaig a legkülönbébb sportolási, rekreációs lehetőségekre módot kínál. Jómagam rendszeresen kocogok, ha tehetem, részt veszek tö-

megsport-rendezvényeken is, ezzel is népszerűsítve a mozgás fontosságát. A megyeszékhelyen teszünk is azért, hogy az infrastruktúra lépést tartson az egészségtudatos szemléletmód erősödésével. Az utóbbi években több milliárd forintnyi fejlesztést hajtottunk végre, például gumiborítású futópálya létrehozását segítettük, kerékpárutakat építettünk és továbbiakat tervezünk, hegyi turistasétányokat újítottunk meg, s jelenleg is zajlanak olyan sportfejlesztések, amelyek a fiatalabb és idősebb korosztály igényeit



egyaránt szolgálják. Pécs mindig is támogatta a betegségek megelőzésével kapcsolatos törekvéseket, éppen ezért a városi rendelőintézetek rendszeresen szerveznek figyelemfelhívó kampányokat, az egyetemen együttműködve magunk is részt veszünk ilyen szervezésében.

- Milyen terveik vannak erre az évre egészségfejlesztésben?

- Pécssett az elmúlt 9 évben az utóbbi fél évszázad legnagyobb mértékű egészségügyi fejlesztése zajlott le, hiszen

több mint 25 milliárd forint értékben újultak meg intézményeink. A magunk részéről létrehoztunk egy teljesen új rendelőintézetet a 60 ezres városrészben, Kertvárosban, teljesen felújítottuk a belvárosi létesítményt és jelenleg is zajlik a nyugati városrészben lévő, harmadik egységünk modernizálása. Az egyetem kezelésében lévő klinikák is megújultak vagy meg fognak újulni. Eddig a 400 ágyas, a régió legnagyobb intézménye került fejlesztésre, megújult a rákgyógyítás központja, új véréllátó épült, de küszöbön áll a gyermekklinika felújítása is. Az építési projektekhez a legtöbb esetben kapcsolódnak betegségmegelőzési programok is. Pécsen – ahogy az elmúlt években – idén is zajlanak a há-

ziorvosi és gyermekházi orvosi rendelők felújítása.

- Van arra irányuló törekvés Pécs egészségügyi ellátásában, hogy az integratív medicina egyes területei – komplementer terápiák – a hagyományos orvoslás mellé bekerülhessenek?

- Természetesen nyitottak vagyunk minden olyan törekvés fogadására és támogatására, amelyek azt a célt szolgálják, hogy egyre kevesebb ember legyen beteg, s egyre jobban tudjuk megőrizni egészségünket.

- A daganatos betegségből való gyógyulás legjobb módja a prevenció. A szűrések népszerűsítésével a betegségmegelőzés fontosságát hirdette meg a kormányzat utóbbi években. Mire szá-

míthat Pécs lakossága a kormányprogram keretében?

- Ahogy azt az elmúlt esztendőben bizonyítottuk, minden olyan lehetőséget megragadunk, amelyek a betegségek megelőzését segítik. Jelenleg is – mind egyetemi, mind önkormányzati vonalon – tucatnyi olyan projekt zajlik, amely egyrészt figyelemfelhívó tevékenységgel, másrészt megelőző intézkedésekkel jár együtt.

- Mi az Ön életigenlése?

- Úgy tartom, ép testben, ép lélek, azaz egész mivoltunkra van pozitív kihatással, ha odafigyelünk magunkra, megelőzzük a bajt, sokat mozgunk és megfelelően táplálkozunk.

A körinterjút szerkesztette: Vajda Márta

SZJA kedvezmény 2019. januártól mellrák, méhnyakrák, petefészekrák, endometriózis esetén

Az Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen Egyesület és a Női Liga együttműködésének sikere, hogy 2019-től a leggyakoribb női betegségben érintettek is jogosultak adókedvezményre.

A személyi jövedelemadóról szóló 1995. évi CXVII. törvény (Sza tv.) 40. §-a rendelkezik arról, hogy a súlyosan fogyatékos személyek személyi kedvezmény címén az összevont adóalap utáni adó terhére adókedvezményt érvényesíthetnek. A törvény értelmében az összevont adóalap adóját csökkenti a súlyosan fogyatékos magánszemélynél az erről szóló igazolás, határozat alapján a fogyatékos állapot kezdő napjának hónapjától ezen állapot fennállása idején havonta az adóév első napján érvényes havi minimálbér 5%-nak megfelelő összeg, amely 2018-ban 6.900 forint volt havonta.

A jó hír az, hogy a személyi kedvezmény igénybevétele szempontjából a súlyos fogyatékoságnak minősülő betegségeket meghatározó 335/2009. (XII. 29.) Korm. rendeletbe immáron a leggyakoribb női betegségek (mint például endometriózis, mellrák, méhnyakrák, petefészekrák) is bekerültek és a betegségek mellé BNO kódok rendelődnek, azaz 2019. január 1-től az e betegségekben érintett magánszemélyek is jogosultak a havi adókedvezményre. Természetesen a megfelelő igazolások birtokában, azok bemutatásával – azaz az adókedvezmény igénybeviteléhez végig kell menni az ehhez szükséges procedúrán, de megéri.

Forrás: egeszsegid.hu



KÖNNYEK HELETT... TARTS VELÜNK SZŰRŐPROGRAMUNKON!

5 HELYSZÍNEEN BŐR- ÉS SZÁJÜREGI RÁKSZŰRÉS SZAKORVOSOKKAL, ÉLETMÓD TANÁCSADÓKKAL

- **ÁPRILIS 13.** ASZÓD, BAROSS TÉR 2. RÁKELLENES FUTÁS ÉS KERÉKPÁROZÁS
védnök: Sztán István polgármester

- **ÁPRILIS 27.** BUDAPEST CSEPEL, TÓTH ILONA EÜ. SZOLGÁLAT, GÖRGEY ARTÚR TÉR 8.
védnök: Borbély Lénárd polgármester

- **MÁJUS 4.** GYÖNGYÖS, FŐ TÉR 13. VÉRADÁSSAL EGYBEKÖTVE
védnök: Hiesz György polgármester

- **MÁJUS 11.** BUDAPEST, ZUGLÓI EÜ. SZOLGÁLAT, ÖRS VEZÉR TERE 23.
védnök: Karácsony Gergely polgármester

- **MÁJUS 18.** PÉCS, SZÉCHENYI TÉR
védnök: Dr. Páva Zsolt polgármester

MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK

BÉRES CSEPP ÉS ÉLETIGENLŐK MAGAZIN, DIETETIKAI TANÁCSADÁS
ALEXANDER TECHNIKA TESTKONTROLL, NYOMELEM, VITAMIN
ZSIGERIZSIR ÉS TESTTÖMEGINDEX MÉRÉSEK, STILUSTANÁCSADÁS
VALAMINT REFORMETELFŐZÉS KÖSTÖLŐVEL



Szervező: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány
Könnyek helyett tarts velünk 1%-oddal! Adószámunk: 19009557-2-43



Vigyük közelebb az emberekhez a szűréseket...

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány által „Könnyek helyett... tarts velünk szűrőprogramunkon!” címmel szervezett tavaszi öthelyszínes program színvonalas megvalósításához kedvező feltételekkel biztosít járművet a MED-SCOP Hungary Kft. **Matyék Gábort, a cég vezetőjét** kérdeztük a prevenció fontosságáról, a szűrések népszerűsítéséről, mindezekben való partnerségről.

- Cégek milyen módon tudnak hozzájárulni a szűrések népszerűsítéséhez? Jellemző hogy munkáltatók szerveznek szűréseket munkatársaik egészségmegőrzésére?

A MED-SCOP Hungary Kft., mint a Vatner Kft. 100%-os leányvállalata, 2014 óta végez preventív jellegű egészségügyi szűréseket és állapotfelméréseket. Az elmúlt évek tapasztalatai alapján elmondható, hogy a szervezett formában térítés ellenében, vagy ingyenesen végzett magas műszerezettségű szűrővizsgálatokra rendkívül nagy az igény.

A profilunkból eredően elsősorban a 100 főt meghaladó létszámú dolgozókat foglalkoztató cégek keresnek meg bennünket, akik mind felismerték a preventív szűrések fontosságát, mind a megelőzés, munkaerő megtartás, mind a munkaidő optimalizálása miatt.

Az általunk végzett vizsgálati sorral az adott dolgozó egészségi állapotáról egy minden igényt kielégítő képet tudunk alkotni, a helyszíni kitelepüléseink alkalmával, miközben a

munkavállaló a munkaidejéből 30-35 percet tölt el a szűrővizsgálaton.

A helyszínen végzünk többek között alacsony dózissú CT vizsgálatot, ultrahang EKG, COPD méréseket. Az országos laborkapcsolatunk segítségével laborvizsgálatok is kérhetőek. Az elvégzett vizsgálatokról minden résztvevő személyre szólóan kap tájékoztatást és szükség szerint javaslatot a további teendőkről.



- Milyen nagyságrendben van éves szinten a megkeresés Önöknél?

Számos megkeresést kapunk, de úgy gondoljuk, hogy nem elégséges és továbbra is nagyobb hangsúlyt kellene, hogy kapjon a prevenció.

- Társadalmi célú támogatást nyújtanak?

Eddig lokális jelleggel szerveztünk ingyenes szűrési napokat Kaposváron.

- Mi alapján döntenek együttműködésről?

Tevékenységünkben eredően számunkra is fontos a prevenció, így minden megkeresést egyedileg mérlegelünk és próbálunk a lehetőségeink szerint az együttműködésre törekedni.

- Köszönjük a támogatást, a partnerséget!

Vajda Márta

Kapcsolódó riport A kormányzat az egészségmegőrzést támogatja közigazgatási körinterjúhoz, amelyben interjút adtak a „Könnyek helyett... tarts velünk tavaszi szűrőprogramunkon!” védnökei, budapesti, és nagyvárosi polgármesterek: Sztán István Aszódról, Borbély Lénárd Csepelről, Hiesz György Gyöngyösről, Karácsony Gergely Zuglóból és Dr. Páva Zsolt Pécsről mondja el az egészségfejlesztési törekvéseket és saját életszemléletüket, amellyel példakövetően járnak elől.

Ember lenni, mindig...

- megelőzésben, gyógyításban test és lélek együtt -

Vajon Hippokratész békésen szemléli-e a mai modern orvoslást? Vajon alapvető szemléletmódja ma is megállja a helyét? A 21. századi integratív medicina - teljes embert tekintő - gyógyító szemléletét jártuk körül. Mindehhez segítségünkre voltak az onkológiai nagy elődök, az április 10-i Nemzeti Rákellenes Nap üzenete: „A daganat megelőzhető, a betegségből meg lehet gyógyulni”, a készülő Nemzeti Rákellenes Program és prof. Dr. Polgár Csaba, az Országos Onkológiai Intézet főigazgatója, aki mindezekről interjút adott. Ismét egy fontos kérdéskörben, egy fontos személyiséggel beszélgettünk életigenlőn és rákellenesen.

- Amikor készültem erre az interjúra eszembe jutott Hippokratész... Ön szerint békésen szemléli a modern orvoslás alakulását a nagy előd?

Hippokratész remélem, nyugodtan ül az égi székében. Egy régi kor polihisztor volt, egy személyben a testet és a lelket is gyógyította. Nyilvánvaló, hogy jóval kevesebb bizonyítékra alapozhatta gyógy módját, de az akkor rendelkezésére álló evidenciákat össze tudta fogni egy átlagnál tehetségesebb ember.

Mára a polihisztorok kora lejárt, a rengeteg új információ még egy oly innovatív

agyban sem állhat össze egy képpé. Ma már integrálni kell, amire egy ember nem képes a specializáció miatt. Ennek előnye, hogy adott szakterületen jobban el tud mélyedni egy-egy szakember, természetesen megvan a hátránya is, hogy mindenhez nem értünk egyszerre. Ma már sok pici Hippokratész ül egy teamben, és a kollektív bölcsességben próbálnak együtt olyan okosak lenni, mint egykor egymaga Hippokratész volt. De azért biztos, hogy meglepődne, mert ő egy tüzetes vizsgálat után egyszemélyben döntött a beteg sorsáról. Ma számos „pici” Hippokratész

közös döntése után születik meg a diagnózis felállítása, utána a megfelelő terápia és azoknak kombinációi. Az onko-teamben ott kell ülni onkológusnak, sebésznek, sugárterápiás szakembernek, patológusnak, képalkotó di-



agnosztika képviselőjének és ideális esetben az onkopszichológusnak is.

- Ön egyszemélyben egyetemi tanár, orvos, kutató, intézményvezető, talán egészségpolitikus is. Hogy sáfárkodik az idejével, energiáival?

- Politikus, sőt még egészségpolitikus sem lettem. És

akármilyen furcsán hangzik az egyetemi tanár, az orvos, az intézményvezető is ember, és ezek a dolgok együttesen sem zárják ki egymást. Az ember és az orvos, az ember és az egyetemi tanár, úgy gondolom, megférnek egy emberben. Ilyen szempontból a miniszterek, a miniszterelnök is ember, mindannyian haza megyünk és mindannyiunknak a legmeghatározóbb az emberi és családi környezetünk. A hitünk a legfontosabb, ami arra épülhet csak, amit otthonról hoztunk. Nyilván, ha halmozódnak az embernek a vezetői és egyéb funkciói, ez kihathat az életére és kevesebb ideje marad a családra.

- Milyen mintát hozott otthonról?

- Édesapám orvos, idén lesz 80 éves, nőgyógyász, a mai napig bejár önkéntes segítőként az Uzsoki utcai kórházba. Az ő példája nyilván az én pályaválasztásomat is meghatározta, olyannyira, hogy én is nőgyógyász vagy sebész szerettem volna lenni. A ma nehezen elképzelhető 90-es évekbeli orvoshiánynak köszönhetem, hogy az onkológiára, a sugárterápiára kerültem, amit persze nem bántam meg, itt a lehetőségek egy közkórházhoz képest mindig is jobbak voltak. Otthonról hoztam a szakma szeretetét, a hivatástudatot, ami apámban mindig megvolt, illetve édesanyámnak a szorgalmát, azt az összetartó erőt, amit ő biztosított a családnak.

- Véleménye szerint a gyógyulásban vagy az egészségmegőrzésben van helye a hitnek?

- Az általános értelemben

vett hit nagyon fontos tényezője a gyógyulásnak, azonban a megelőzést akarni kell, például el kell kerülni a rákkeltő dolgokat.

Hippokratész óta igaz, hogy nem csak a testet, hanem a lelket is kell gyógyítani, ebből a szempontból a tudó-



mányos bizonyítékokon alapuló orvoslás kicsit elment a mechanisztikus irányba, CT-t, MR-t, patológiai leletet nézünk, el elveszhet ebben az ember.

Nyilván egy daganatos diagnózisnak számos lelki kihatása van az egyénre, sőt egész környezetére. Ezért mondtam, hogy ideális esetben szerves része kell, legyen egy onko-teamnek az onkopszichológus.

Ha másik értelemben nézzük a hitet, a vallásos embernél ez a hit nemcsak a gyógyulást segíti, hanem annál, akit sajnos nem sikerül meggyógyítani egy erős hit segíti elfogadni az élet végét. Ami nehezen elfogadható...

- Egészen más a hit és a

hiszékenység a gyógyulás szempontjából...

- Igen. A mi területünkön, egy ilyen nehezen megfogható betegségnél, aminek az okait sem ismerjük teljes egészében, a kimenetelét sem tudjuk számos esetben száz százalékig megbecsülni,

alkalom adódik a hiszékenységnek, ami a különböző nem bizonyított gyógymódok áruba bocsátásán alapul, amivel meg lehet vezetni az érintetteket. Amikor beszéltem a gyógyulásba vetett hitről, én a valódi hitre gondoltam.

A másik a megelőzés, ami a Nemzeti Rákellenes Napon mindig előtérbe kerül. Jó lenne, ha nemcsak ezen a napon merülne fel. A téma megelőzési oldala kormányzati szinten is asztalon van, az elődöm, dr. Kásler Miklós, az egészségüggyel is foglalkozó emberi erőforrás tárca vezetőjének felkérésére az elmúlt egy évben felújítottuk, aktualizáltuk a Nemzeti Rákellenes Programot. Ez magába foglalja nagy hangsúllyal a meg-

előzést, a korai felismerést, a lelki támogatást, azokat a felvilágosító és oktató programokat, amik a laikusoknak és az egészséges populációnak is szólnak. Fő célja az, hogy tudatosítsa azokat az egészségügyi megelőzési módszereket és életmódokat, amik talán a legfontosabbak ezen a területen akkor, ha azt akarjuk elérni, hogy nekünk itt az onkológiai intézetben kevesebb dolgunk legyen.

- Hol tart most a Nemzeti Rákellenes Program?

- Öt nemzeti népegészségügyi szakmai programról van szó, ennek egyike a Nemzeti Rákellenes Program, amit 1993-ban dolgozott ki Dr. Kásler Miklós vezetésével az Országos Onkológiai Intézet. Azóta többször felfrissítésre került, így könnyű dolgunk volt, 2018. júliusra elkészült az első szakmai változat. Azóta egy szűkebb társadalmi és szakmai vitán is átment. Elfogadta a kormány a koncepciót, meg is jelent kormányhatározat formájában.

Ezt követően elkészült az első négy év szűkített szakmai programja éves bontásban, immár költségtervekkel. Most folyik a közigazgatási egyeztetés, majd amikor a másik négy népegészségügyi program-elemmel - gyerekgyógyászat, kardio-vaszkuláris betegségek, mentálhigiénés és a mozgásszervi betegségek - együtt harmonizálják, remélhetőleg még az első félévben összeáll az új népegészségügyi program. Ettől függetlenül az egyes részelemei már az idej fejlesztésekbe is beépülnek az Egészséges Budapestért

programmal is összehangolva.

- Hol látja szerepét a civil szervezeteknek a rákellenes programban?

- Nagyon fontos szerepük van. Benne is van a Nemzeti Rákellenes Programban, hogy a civil szervezetekkel együtt lehet a megelőzésben és a szűréseken való megjelenésben társadalmi szintű megmozdulást és eredményeket elérni.

- Milyen felkérésekre mond igent?

- Sokszor nehéz, de én minden megkeresésre szoktam válaszolni és mindig az adott felkérés határozza meg, hogy melyik mögé tudok odaállni védnöknek. Az ajtóm nyitva áll, a vállalható kezdeményezések mögé odaállunk.

- A kormány 2017-től a szűrések népszerűsítésére indított kampányt és szűrőprogramokat. Több cég, civil szervezet is bekapcsolódik, hogy a megelőzésre tudatformálással hangsúlyt helyezzen. Vannak kötelezően előírt, adott populációk - kor, nem, betegségcsoport szempont szerint - érintő szűrések, és vannak választhatók, amolyan egészségmegőrzésre irányulók. Ön mely szűréseket tartja eredményesnek?

- A legfontosabbnak azokat a népegészségügyi, populáció szinten is ajánlható daganatszűrési programokat tartom, amik tudományos bizonyítékon alapulnak és a WHO is javasolja őket. Ezek a méhnyak-rákszűrés és a mammográfiás szűrés a hölgyeknél, míg mindkét nemnél 50 éves kortól, a jelenleg be-

vezetett vastagbélrák szűrés, ami mindössze két évente egy székletvizsgálatból áll. Magyarországon a Kormány immár mindhárom szűrési lehetőséget ingyenesen biztosítja a magyar állampolgároknak.

Sajnos a részvételi arány elmarad az elvárttól, így a Nemzeti Rákellenes Program egyik legfontosabb célkitűzése ezen a területen, hogy elérjük a 70%-os részvételi arányt. Az egyéb, úgynevezett opportunista szűrővizsgálatok (PSA szint az 50 év feletti férfiaknál, időszakos bőrgyógyászati szűrés, szájjüregi szűrés stb.) is fontosak, és az egyén szintjén hasznosak lehetnek, de a teljes lakosságnak szervezett szűrőprogram bevezetése nem ajánlható.

Jelenleg a kockázati csoportokban (erős dohányosok) modellprogramok indultak Magyarországon is a tüdőrák alacsony dózisú CT-vizsgálatával történő szűrésére, amit viszont szigorúan össze kell kapcsolni a dohányzásról való leszokást segítő programokkal. Ezek lehetséges jövőbeli kiterjesztésének lehetőségét a Nemzeti Rákellenes Program is magában foglalja, de ehhez még további tudományos bizonyítékokra van szükség.

- Nemrégiben egy ismert pszichológus előadásában hallottam, hogy tulajdonképpen egy daganatos beteg a diagnózis kézbevétele után kezdve árgus szemekkel figyel minden hangsúlyra, szemvillanásra, amit az onkológusától és a kezelési tervben meghatározott gyógyító team tagoktól kap... Tulajdonképpen arra vár, hogy

VALAKI mondja azt: „minden rendben lesz.” Ön hitegetésnek tartja vagy belső erőket mozgósító motivációnak? Van helye az ilyen érzelmi töltetű placebónak?

- Mindig azt szoktam mondani, hogy igazat kell mondani a betegnek is. De azt az

A nehéz esetek azok, amikor a gyógyulásra nem kilencven százalék az esély, hanem jóval kevesebb. Nyilván ezt kíméletesen, és a reményt megtartva lehet csak elmondani.

- Az Onkológiai Intézetben a hazai nagy elődök sokat tettek a magas szintű

mert amint említettem a minitakat onnan hozza az ember. A szakmai példaképem? Egyet nem emelhetnék ki, nekem megadatott az a szerencse, hogy 1993 óta ebben az intézetben dolgozom, tehát egy munkahelyem volt. Németh professzor, utána Kásler professzor főigazgatóként, illetve Fodor János, az osztályvezetői kinevezésem előtti utolsó főnököm, mindannyian tiszteletre méltó emberi és szakmai példát mutattak. Ettől a három embertől a legjobbat igyekeztem eltanulni.

Nagyon nagy szerencsém, hogy egy olyan intézetbe kerülhettem, amelynek tradicionálisan olyan vezetői voltak, akikre nemcsak szakmailag, hanem emberi tartásukban, magyarságtudatukban és egyéb általános értékeikben fel lehetett nézni.

- Főigazgató úr, mi az életigenlése, mi kapcsolja ki, milyen filozófiát vall?

- Személyes életemben a családom mellett az aktív sport, ami a kikapcsolódást jelenti. Szakmai ars poeticámat négy szóban fogalmazom meg: becsület, tisztesség, munka, alázat. Az első két szót nem kell megmagyarázni, egyenes embernek lenni és nem megalkudni, ezeket nem írhatja felül egyetlen szakmai cél sem. Elhivatottság, kemény munka és ráfordított idő nélkül a legtehetségesebb ember sem juthat szakmailag magas szintre. Végül, ha az emberben nincs meg az alázat, ugyan lehet jó orvos, jó tudós is, de az biztos, hogy jó vezető, szakmapolitikus vagy politikus nem lehet.

Vajda Márta



igazat sokféleképpen lehet a tudtára adni. Manapság, leszámítva a nagyon elhanyagolt eseteket az onkológiai betegek többségének kezelésénél a gyógyulás reményében tudjuk elkezdni a terápiát.

gyógyításért, mindebben a technikai fejlődés ütemét, de az emberi hangot is megtartották. Ki a példaképe, hogyan van hatással napi munkájára?

- Elsősorban a szüleim,

Hippokratészt az ókorban egyenesen Aszklépiosztól, a gyógyítás istenétől származtatták. A hippokratikusok abból indultak ki, hogy négy testnedv – vér, nyálka, sárga és fekete epe – létezik, melyeknek keveredési arányától függ, hogy valaki egészséges vagy beteg. Közismert a nevéhez fűződő humorális tétel (a latin „humor” szó jelentése folyadék, nedv) mely szerint ha a szervezetben található nedvek egyensúlyban vannak, az ember egészséges. Ha viszont az egyensúly megbomlik, az ember megbetegszik. A testnedvek egyensúlyának megbomlását a szervezetben keletkező, vagy kívülről belekerülő ártalmas anyagok idézik elő. A hippokratikusok a szervezet természetes gyógyító erejének támogatását tekintették az orvos feladatának. Nagy jelentőséget tulajdonítottak a profilaxisnak, vagyis a bajok megelőzésének is: úgy vélték, egészséges táplálkozással és életmóddal elejét lehet venni a betegségek kialakulásának.

(forrás: mimicsoda.huM105)

Szívünk hasznos jóbarátai – omega-3 zsírsavak

Háziorvosként dolgozom, hosszú ideje vallom, hogy a gyógyításnál is fontosabb a megelőzés. Hét éve foglalkozom komplementer orvoslással, az algák egészségre gyakorolt hatásaival. Számomra az alap az a négy algát tartalmazó, több mint 30 éves kutatómunkán alapuló algakészítmény, amivel régóta foglalkozom és fogyasztom.

Ez a cikk egy nagyon fontos tápanyagról, az omega-3 zsírsavakról szól, ennek is inkább a gyakorlati tudnivalóiról, hiszen erről keveset lehet hallani. *De előtte az algákról*



röviden... ezek az apró élőlények igazi „csodák”, a földi élet nélkülözhetetlen elemei. 3,5 milliárd évvel ezelőtt az első élőlények voltak az egysejtűek után, így szinte minden az algákon fejlődött ki. Mindemellett a Föld oxigén készletének csaknem 90%-át adják, tehát nélkülük nem lehetne élet ma sem a bolygónkon.

Több mint 25 ezer féle alga létezik, nagy túlélők, a jégkorszakot, a hosszú aszályokat is átvészelték, hóforrásokban és egyéb szélsőséges körülmények között is előfordulnak.

Az alga teljes értékű táplálék, a benne lévő *Spirulina platensis* a maga 4000 hatóanyagával felülmúlhatatlan, sejtszinten táplál, a *Chlorella vulgaris* sejt szinten tisztít, méregtelenít, a *Haematococcus pluvialis* a világ legerősebb antioxidánsát, az Astaxanthint tartalmazza és biztosítja a sejtszintű védelmet, a *Lithothamnium calcareum* pedig csontritkulást megelőző és gyógyító szerves kalciumforrás. Nagyon erőteljes a készítmény daganatellenes és sejtregeneráló hatása, egyedülálló módon az őssejtek 25%-át tudja aktiválni, erős immunerősítő, keringéscsökkentő, gyulladáscsökkentő, lúgosító hatása van.

Azt mindenki tudja, hogy halat fogyasztani mennyire egészséges. Az algák hatásáról mégis kevesen hallottak, pedig a halak is algákat esz-

nek, a hatalmas bálnák és a tengerek mélyén élő gyakran 2-300 éves kagylók is. Így a halfogyasztással is az alga hatóanyagai jutnak be a szervezetünkbe, fogyasztásuk emiatt ennyire egészséges.

Az omega-3-at a halak – lazac, tőkehal – szintén az algákból tudják összegyűjteni. Ezért az omega-3 olajat többnyire a halakból préselik ki, de van már közvetlenül algából készült omega-3 készítmény is vegetáriánusok részére. Az omega-3 egyetlen hatóanyag ugyan a 4000-ból, viszont kiemelkedően nagy jelentőségű a preventív hatásai miatt.

Mik azok a zsírsavak?

A zsírsavak 3 fő csoportra oszthatók annak alapján, hogy kémiai felépítésükben tartalmaznak-e kettős kötések:

- **telített zsírsavak** (többségében állati eredetűek, szobahőmérsékleten szilárdak),
- **egyszeresen telítetlen zsírsavak** (többségében növényi eredetűek, szobahőmérsékleten folyékonyak - olajok),
- **többszörösen telítetlen zsírsavak** (többségében növényi eredetűek, szobahőmérsékleten folyékonyak - olajok, de a halaknak is magas a többszörösen telítetlen zsírsavtartalma).

Érdemes előnyben részesíteni őket a kiegyensúlyozott étrendben, kiemelten figyelve az esszenciális omega-3 és omega-6 zsírsavak mennyiségére.

A telítetlen zsírsavakat további csoportokra bonthatjuk annak alapján, hogy az első kettős kötés hányadik szénatomnál található. Ezáltal megkülönböztetünk omega-3,



omega-6, és omega-9 zsírsavakat. Az omega-3 és az omega-6 különösen érdekesek, mert a zsírsavak többségét szervezetünk is elő tudja állítani, ellentétben ezekkel, ezért is nevezzük őket más néven esszenciális zsírsavaknak.

Fontos tényező a hatékonyság szempontjából az omega-3 koncentráció mértéke a sejteinkben és az omega 6:3 arány. Ez egy nagyon lényeges arányszám, aminek a normál értéke 4:1 alatt van - az ideális érték 1:1 lenne. Az omega-6-ot nevezhetjük a „rossz”, az omega-3-at és omega-9-et pedig a „jó” koleszterinnek. Sajnos ez az arányszám a tapasztalatok alapján nagyon ritka. Ma a magyarországi átlagarány 40:1 és e fölött van, akár 120:1 is.

Mindkét típusú omega zsírsav létfontosságú lenne a szervezetünk számára, rengeteg omega-6-ot fogyasztunk, omega-3-at viszont alig. Ez a felborult egyensúlyi helyzet a krónikus betegségek melegágya.

Kimutatott és tudományosan bizonyított tény, hogy ha az omega 6:3 arányszám 4:1 alá kerül, akkor 70%-kal

csökken a szív-érrendszeri és a daganatos megbetegedés, halálozás, amelyben Magyarország vezető helyen áll.

Az omega-3 zsírsav a sejtszintű gyulladást hivatott megakadályozni. Amikor az omega 6:3 arányszám eltolódik az egészségtelen, sok telített zsírsavat és omega-6-ot tartalmazó táplálékok (zsíros ételek, sült krumpli, chips, nápolyi, töltött keksz) fogyasztása miatt, akkor a sejtek fala megvastagodik és emiatt a fontos hatóanyagok nem tudnak bejutni, a sejttanyagcsere folyamán keletkezett mérgező anyagok nem tudnak kiürülni. Ennek következtében sejtszintű, alattomos, „csendes gyulladás” zajlik, azaz a sejt „haldoklik”. Ez a gyulladás zaj-

lik az erek falán is mikro-sérüléseket okozva. A koleszterin ezekre a mikro-sérülésekre rakódik le, a sérüléseket hivatott „betapasztani”. Emiatt szűkülnek be az erek, ha a gyulladás hosszú távon fennmarad.

A folyamatos lerakódás a vékony szívkoszorúereknél életveszélyes is lehet, először koszorúér szűkületet, majd teljes elzáródást, szívizom infarktust okozhat. A csendes gyulladás a vérerek gyengítésén keresztül hajlamosít a szívizom-megbetegedésekre is. A véredények mikro-sérüléseinek kijavítása érdekében a máj egyre több koleszterint termel, emiatt lesz emelkedett a vér koleszterin szintje, amely csupán az erek „sebtapasza”.

Ha nem lenne gyulladás, akkor a koleszterin nem rakódna le az érfalra egy idő után veszélyesen beszűkítve azt, és a májnak sem kellene még több koleszterint termelnie. Félreértelmezések miatt általában az emelkedett koleszterinszintet (tünetet, reakciót) kezelik, mintsem az annak termelését kiváltó gyulladást (okot).

A legtöbb cég tenyésztett halból sajtolja ki az olajat, hogy minél olcsóbban forgalmazható legyen a termék. Ezek a halak „zsírosabbak” és sok omega-6 zsírsav is van bennük. Az értékes részeket, a hal húsát az éttermekbe és konzervgyárakba küldik, így nagyon alacsony lesz az omega-3 koncentrációja a maradék, szálkás részekből kiperéselt olajnak. Amennyiben nem kerül időben feldolgozásra, meg is romlik, ezért kapszulázzák a legtöbb ter-

mék. (Ellenőrzésként jó, ha vásárlás után a kapszulát szétvágjuk és megkóstoljuk).

Az a norvég cég, amelynek az olajával foglalkozom, az omega-3 olajat mélytengeri foltos tőkehalból (vadhal) állítja elő és a teljes hal kipréselésre kerül. Emiatt jóval magasabb az omega-3 koncentrációja, a hatékonysága (a vadhalakban nincs omega-6, míg a tenyésztett halakban igen). Mivel már a hajón 6 órán belül oxigénmentes környezetben palackozzák, így a minősége is a lehető legjobb, mert nem tud oxidálódni. A terméket folyamatosan vizsgálják, az esetleges szennyeződésektől megtisztítják. Ezt az olajat nem kapszulázzák és tartósítószerrel sem tartalmaz. Biztonságos, hatékony és magas koncentrátságú.

Van egy minőséget jelző érték, az ún. TOTOX index, ami az omega-3 avasodás mértékét mutatja. 1-10 közötti TOTOX értékig alkalmas emberi fogyasztásra, e fölött alkalmatlan. Ezt a számot kötelező feltüntetni a csomagoláson. (Az európai országokban 26-os szintig engedélyezett a forgalomba hozatala).

Enyhén citromos ízű, mivel természetes citromolajjal ízesítik, hogy még kellemesebb zamata legyen. Akár salátára is lehet önteni annak, aki nem szívesen nyeli le az olajat. Hűtés nélkül kb. 2 évig fogyasztható, extraszűz olívaolajjal tartósítják, természetes E-vitamint is tartalmaz. Felbontás után célszerű hűvös helyen tárolni és 30 napon belül elfogyasztani (bontás után oxigén kerül a palackba, így elindul az avasodási folyamat). Nem

kapszulázva, hanem 3 dl-es palackokban forgalmazzák. Napi 1-1,5 evőkanállal kell fogyasztani ahhoz, hogy az omega 6:3 arány garantáltan a normál 4:1 tartományba kerüljön. (Ez kb. 15-20 kapszulának megfelelő mennyiség.)

Az omega-3 zsírsavak főbb hatásai

A szív-érrendszerre gyakorolt hatásain túl rögösödéssre kevésbé lesz hajlamos a vér, emiatt kisebb az esély a stroke-ra, szívrohamra.

Köztudott, hogy az agyunk működéséhez elengedhetetlenül szükséges, a koncentráció képességet, gondolkodási funkciókat, emlékezőképességet javítja. Hiperaktív gyerekeknek pl. emiatt kifejezetten jó adni, hiszen a koncentrációfokozás miatt a figyelmüket könnyebb lekötni, ezáltal növeli a tanulási eredményeiket, iskolai teljesítményüket.

Hatására hatékonyan működik az immunrendszer, kevesebb lesz az asztma, ecéma, övsömör, allergia, candida és rákos megbetegedés. Csökkenti az ízületi gyulladásból származó fájdalmat.

Ha ez az arányszám eltolódik, az számos egyéb betegség rizikóját fokozza (ízületi gyulladás, 2-es típusú cukorbetegség, depresszió, Alzheimer-kór, immunbetegségek).

Jó módja annak, hogy megtudjuk, mi az, ami egészséges az emberek számára, ha megvizsgáljuk azokat a népeket, amelyek nem szenvednek a különféle nyugati betegségektől. Sajnálatos módon egyetlen ipari ország sem tartozik ebbe a leírásba. Minden olyan ország lakossága, ahol

az ipari étrend jellemző, hajlamos a megbetegedésekre.

Dr. Stephan Guyenet, aki számos kutatást végzett a nem ipari országok népességének körében, megállapította, hogy ezeknél a népeknél az omega-6 omega-3 tipikus aránya 4:1-1:4 között mozog. A vadászó-gyűjtögető népeknél, akik jellemzően szárazföldi állatokkal táplálkoztak, ez az arány 2:1 és 4:1 között mozgott, míg az inuitoknál, akik általában tengeri halakat



és egyéb tengeri élőlényeket fogyasztottak, az arány 1:4 volt (négyeszer több omega-3). Más hasonló népeknél is nagyon jó egészségi állapotot tapasztalt, és azt, hogy ők nem szenvednek azoktól a krónikus betegségektől, amelyek a nyugati országok népességének millióit betegítik meg.

Javasolom, hogy kizárólag csak vadhalból származó, folyékony omega-3-at fogyasszunk, és figyeljünk a TOTOX (avasodási) indexre (10 alatt maradjon az érték).

Tegyük meg mindent egészségünk megőrzéséért, a betegségek megelőzéséért!

Dr. Boros Judit
házi orvos
+36/30-638-0195

Holisztikus szemlélettel a gyógyulás kulcsa a változtatás

Másként kell közelítened a betegségedhez – Te vagy a fontos

A holisztikus megközelítésben a krónikus, illetve daganatos betegségek testi-lelki-szellemi rendszerben kerülnek értelmezésre és ezeken keresztül bontakoznak ki a gyógyulás feltételei is. Másként kell közelítenünk a betegségünkhöz, önmagunk-



hoz, mint azt megszoktuk. **Előtérbe kell kerüljön az EMBER.** Ő a fontos, róla kell, hogy szóljon minden, neki kell megértenie önmagát, a benne is munkáló törvényszerűségeket. Mert csak ezen megértés tárhatja fel számára azt, hogy mit, miért és hogyan kell cselekedjen a gyógyulása érdekében. Aki ezeket nem tudja, az tenni sem tud érdemben önmagáért, így sajnos kiszolgáltatott marad és csak sodródik az eseményekkel.

Mi áll az egészségünk és a gyógyulás útjában?

A nem tudás, a rossz szoká-

saink és a tudattalan sodródás. Nem tudjuk, milyen törvényszerűségek mentén működik a szervezetünk, a lelki-szellemi, gondolati-érzelmi hatások milyen befolyást gyakorolnak a fizikai testünkre. Nem ismerjük a RENDet, amely életünk valamennyi folyamatát meghatározza. Pedig ez nem titok. Nem ismerjük magunkat, a valós szükségleteinket, így nem azt adjuk magunknak, amire szükségünk lenne az egyensúlyunkhoz.

Szokásaink - gondolat, érzelem, cselekvés szintjén - rab-ságban tartanak bennünket, s így meghatározzák minden cselekedetünket, reakciónkat. Belénk vannak égve, azoktól eltérni „csak úgy”, nincs esélyünk. S, tekintve, hogy az elméműködésnek is törvényszerűségei vannak, a rutin, a megszokások, a kényelem, a lustaság, s a változástól való félelem együttesen azt eredményezik, hogy mindig ugyanazok a dolgok történnek velünk. Mindezek a szokás- és viselkedésminták csak sodornak bennünket és törvényszerűen megszülik a következményeket.

A legfontosabb befolyásoló tényezők

Megkerülhetetlen tény, hogy külső és belső tényezők együttesen határozzák meg egészségi állapotunkat. Fő pilléreként feltétlenül kiemelését kívánja a genetika, a táplálkozás, az életmód, a kör-

nyezet és a lelki vonatkozások. Ezek összhatása azért is hangsúlyozandó, mert pl. a genetika is túlnyomórészt azt jelenti, hogy csupán a hajlamot örököljük, de, hogy abból lesz-e betegség vagy sem, az már az életviteltől és az egyéb körülményektől függ. Megfelelő szakmai oldalakon lehet tájékozódni a bizonyítottan és a feltételezhetően rákkeltő anyagokról, életmódbeli-, környezeti- és egyéb egészségügyi (pl. vírusok, stb.) tényezőkről, valamint a tartós stressz szerepéről.

Az életmód meghatározóbb, mint a genetika

Ki gondolta volna azelőtt, hogy még a genetika sincs kőbe vésvé, hogy azt is képesek vagyunk megváltoztatni? Hogy az életvitelünk is képes befolyásolni a génjeink működését, s hogy a daganatos betegségekhez tartozó genetikai eltérések többnyire szerzett génhibák? Mindez első olvasásra még ma is hihetetlenül hangzik. Pedig igaz!

Korábban az volt a tudományos álláspont, hogy a genetika adott, kőbe van vésvé és azon csak egyes különleges és erős behatások képesek változást létrehozni. Ma pedig már a tudomány előtt is ismert, hogy egyes belső és külső tényezők ebben egyaránt meghatározó szerepet játszanak. Olyannyira, hogy kimondhatjuk: életvitelünkkel akár

genetikai szintig is elronthatjuk szervezetünk működését. Természetesen nem szándékosan, de ez a lényegben nem változtat.

Dr. Kopper László rákkutató, patológus professzor egy korábbi interjújának erre vonatkozó részletei:

„A rák genetikai betegség: a rosszindulatú daganatok kialakulásának hátterében az áll, hogy a gének mutációja nyomán felborul a sejtek osztódásának szabályozása. A tumorbetegségek genetikai jellege ugyanakkor nem azt jelenti, hogy a rák minden esetben öröklött betegség. Éppen ellenkezőleg: kevésszer lehet bizonyítani az öröklődés hatását, az esetek döntő hányadában belső és külső tényezők váltják ki azt, hogy valakiben aktivizálódik a hajlam, s szervezetében rosszindulatú sejtosztódás indul el.”

„Az, hogy a rákbetegség genetikai károsodások összegződésével kialakuló állapot, nem azt jelenti, hogy apáról-fiúra száll. Mai tudásunk szerint a megbetegedéseknek csak 8-10 százaléka hozható bizonyítottan összefüggésbe az öröklődéssel. A rákot sokkal inkább az életünk folyamán szerzett génhibák okozzák.”

A jó hír, hogy ez fordítva is igaz! Azaz a külső és belső tényezők megváltoztatásával akár a gyógyulás irányába is fordítható a folyamat! Vagyis lehet esély a gyógyulásra! Csak meg kell ismerni a módját!

Ha elvesztetted az egészséged, meg kell próbálnod visszaszerezni

A már kialakult betegség esetén a gyógyulást elérni komoly feladat, de nem lehetetlen. Nagy kérdés, mi a pontos diagnózis, milyen stádiumban van a

betegség? Gyógyulás abban az esetben érhető el, ha még nem alakult ki maradandó károsodás illetve nem hatalmasodott el a folyamat olyan mértékben, hogy az már visszafordíthatatlan, megállíthatatlan. Állapottól, betegségtől függően nagy a kihívás, hogy visszaállítható-e az egyensúly? Testi, lelki, szellemi lefedettségben, tudatos életvezetéssel, a klasszikus orvostudomány és a kiegészítő terápiás lehetőségek ötvözésével nyílik legnagyobb esély a gyógyulásra.

A gyógyulás kulcsa – a változás

Ha minden ugyanúgy marad, mint a betegség felé vezető úton volt, a gyógyulásra nincs esély. Ahhoz, hogy fordulat következzen be változásokra van szükség. Így a gyógyulás kulcsa sem lehet más, mint a VÁLTOZÁS, amit nekünk kell létrehoznunk.

Valamennyi tüneti kezelés nagy segítség, általuk azonban nem történik gyógyulás. Ezek - ha enyhülést is hoznak -, legfeljebb elnyomják a tüneteket vagy csak átmeneti gyógyírt jelentenek, mert nélkülük a tünetek fennmaradnak vagy újra és újra visszatérnek. Nem tudunk tőlük megszabadulni. Próbálhatunk különféle gyógyszereket, gyógynövényeket, terápiákat, módszereket, de így többnyire csak rövidtávon, az adott pillanatban érhetünk el enyhülést, mert a háttérben fennálló „zavar” – amely a tüneteket előidézi – megmarad. Amibe aztán előbb-utóbb beletörődünk...

A „zavar” - amely a testi-lelki-szellemi egyensúly megbomlásával keletkezett - mindaddig fennmarad, amíg nem ebben az összefüggésben keressük a megoldást. Mert a fizikai testen meg-

mutatkozó tünet mindig csak következmény. A végpont, ahol a „zavar” a felszínre törve jelez. Csupán a tünet (következmény) kezelésével a „zavar” (előzmény) változatlanul jelen marad, a tüneteket fenntartja, és ezzel lehetlenné teszi a gyógyulást. Mi hát a megoldás?

A tüneti kezelés mellett lehetőleg fel kell tárnai mielőbb a háttérben meghúzódó problémákat, és meg kell érteni azok összefüggéseit! Ez teremti meg az alapját annak, hogy testi-lelki-szellemi szinten megtegyük a szükséges, célirányos változtatásokat, amelyek megszabadítanak a kóros, „zavaró” folyamatoktól, megteremtik az egyensúlyt, és ezáltal akár végleg megszüntethetik a tünetet – létrehozva a valódi gyógyulást. Vagyis rá kell ébrednünk arra, hogy tennünk kell magunkért! És amit nekünk kell megcselekednünk, azt nem válthatjuk ki semmi mással. Nem helyettesíthetjük gyógyszerrel, nem vehetjük meg pénzért, a gyógyulást nem nyerhetjük meg szerencsével és nem hullhat véletlenül az ölünkbe. Áldozatot kell hoznunk, mert amit meg kell csinálnunk, azt nem lehet megúszni, mert a természet törvénye nem engedi. Halogathatjuk, elodázhathatjuk, de el nem kerülhetjük. A változást belül, lélekben kell elindítani és kiterjeszteni valamennyi befolyásoló tényezőre. Tudd, hogy Te is képes vagy erre, és megtanulhatod! Ha bármilyen problémád van, ne késelekedj, ne halogass! Fordulj ebbe az irányba mielőbb, legyél fontos magadnak!

„Jó utat” és egészséget!

Dr. Darnói Tibor
holisztikus orvos
hop.gyogyuljvelem.com

Bizonyítottan hatékony módszerek a daganatok megelőzésében

- Test és lélek – együtt a rák ellen -

A Szakmai Továbbképző szervezésében orvosoknak, fogorvosoknak, klinikai szakpszichológusoknak, gyógyszerészeknek és egészségügyi szakdolgozóknak tartottak továbbképzést március 2-án a Lurdy házban. A képzési programban a hazai egészségügyben elismert vezető szakemberek tartottak érdekes-értékes ismeretterjesztő előadásokat.



Prof. Dr. Kiss István, az MTA doktora, egyetemi tanár, PTE ÁOK Orvosi Népegészségügyi Intézet igazgatója, a rák ellen, az emberért, a holna-

pért! Társadalmi Alapítvány kuratórium elnöke előadásában kockázati tényezőkről, össejtekről, prevencióról, egészségfejlesztésről beszélt.

Ismertette az IARC hatékony méréseit, azokat a potenciálisan daganatkeltő tényezőket, amelyek szerint pl. a füstölt húsokat, virsliket 1-es kategóriába, a dohányzással azonos(!) szintre, a vörös húsokat 2-esbe sorolta a mérés...

Nagyon fontosnak tartottuk, hogy interjú jelenjen meg a témáról a tavaszi Életigenlők magazinban és öröm számunkra, hogy prof. Dr. Kiss István kutató-orvos bővebben is kifejti a rák megelőzésében ismert javaslatokat és a megelőzésben fontos életmódbeli ajánlásokat is megosztja az olvasókkal.

- Hogy alakul a daganatos emberek száma a világon, daganattípusonként?

- Az Institute for Health Metrics and Evaluation adatai szerint mintegy 24-25 millió új daganatos betegséget diagnosztizálnak a világon évente. Ez pedig azt jelenti, hogy a daganatprevalencia világszerte mintegy 100 millió, vagyis körülbelül ennyi daganatos beteg él a világon (ez nem tartalmazza a már gyógyult daganatos betegeket számát).

Ezek az adatok egyértelműen mutatják, hogy a daganatok a XXI. század egyik legfontosabb népbetegsége

gét képezik, amit az is alátámaszt, hogy évente nagyjából magyarországnyi (mintegy 10 millió) ember hal meg daganatos betegség következtében. Globálisan a vezető daganatos halálok a tüdőrák: majdnem 1,9 millió ember vesztí életét e betegség miatt (2017-es adatok alapján). A további vezető daganatos halálok az alábbiak voltak: vastag- és végbélrák 8,96 millió, gyomorrák 8,65 millió, májtumorok 7,87 millió, emlőrák 6,09 millió, nyelőcsőrák 4,35 millió, hasnyálmirigy-daganatok 4,25 millió, prosztatarák 4,15 millió haláleset. Magyarországon a daganatos halálozási sorrendet a tüdőrák vezeti, azt követik a vastag- és végbéldaganatok, az emlőrák és a hasnyálmirigy-tumorok.

- Mi a daganat kialakulásának valószínűsége az élet során mindkét nem esetében? Férfi/nő arányok egyes daganatok előfordulásánál.

- A daganatok sajnos meglehetősen gyakori betegségek, ezt mutatja, hogy életünk során mintegy 40% a valószínűsége annak, hogy daganatos betegségünk lesz (férfiaknál kicsit magasabb, nőknél kicsit alacsonyabb).

Amellett, hogy vannak olyan daganatok, amelyek csak az egyik nemben fordulhatnak elő (pl. prosztatarák férfiaknál, méhnyakrák nőknél), néhány daganatféleség gyakorisága jelentős nemi különbségeket mutat. A legjellegzetesebb ilyen különbség az emlőrák esetében áll fenn: a női emlőrák gyakorisága a Nemzeti Rákregiszter adatai szerint mintegy 45-szöröse a férfi emlőrákéknak. A gégerák (mintegy 4,5-szer) és a száj-

üregi-, ajak- garattumorok viszont férfiak között jóval gyakoribbak.

Ha a különbségek nem is mindig ekkorák, de általában a daganatok többsége valamivel gyakoribb férfiakban, mint nőkben. Vannak azonban nagyjából egyforma előfordulású tumorok (pl. az agytumorok), illetve egyes daganatok női preferenciát is mutathatnak (az epehólyagtumorok 2,5-szer, a pajzsmirigydaganatok 3-szor gyakoribbak nőkben).

A férfi/női arányok földrajzi eltéréseket is mutathatnak, például a Kaposi-szarkóma világviszonylatban mintegy ötször gyakoribb férfiak között, mint nőknél, az USA-ban ez a különbség majdnem harmincszoros.

- Megelőzhető-e a daganatok? Mik a daganatos megbetegedések okai?

- A daganatok közvetlen okai olyan mutációk, amelyek a sejtciklus szabályozásában és néhány más kritikus funkcióban (pl. DNS-reparáció) szerepet játszó géneket érintenek. Hogy ezek a mutációk mitől alakulnak ki, az már nehezebb kérdés.

Számos életmódi tényezőről, környezeti- vagy foglalkozási expozícióról, gyógyszeréről, vegyszerről tudjuk, hogy fokozza a daganatok kialakulásának kockázatát. Kiemelt kockázati tényező a dohányzás, a cigarettafüstben több száz mutagén, karcinogén hatású vegyület van. A dohányzás nemcsak a tüdőrák kockázatát fokozza, számos más daganatét is, hiszen ezeknek a daganatkeltő vegyületeknek nem csekély része felszívódik,

és a vérkeringéssel távoli szervekhez is eljut.

A táplálkozási tényezők szerepét sem szabad alábecsülni, a helytelen táplálkozás és az elhízás (a kettőt nehéz lenne egymástól elválasztani) kb. a dohányzással azonos mértékű hatást fejt ki, bár a fő célszervek természetesen mások. Nem feledkezhetünk meg az alkoholfogyasztásról sem, ami úgyszintén bizonyítottan növeli számos daganat kockázatát.

Jó néhány fertőző betegségről is tudjuk, hogy daganatkeltő hatású, vagy legalábbis fokozza a kockázatot. A legfontosabbak talán a méhnyakrák-, végbélrák- és szájüregi daganatok kockázatát jelentős mértékben fokozó humán papillomavírusok (ezek közül az úgynevezett high-risk/magas kockázatú típusok a lényegesebbek, amelyek közül Magyarországon a 16-os és a 18-as típus a legfontosabb); a májtumorok kialakulásához hozzájáruló hepatitis B és C vírusok; a gyomorrák kockázatát jelentősen emelő *Helicobacter pylori*.

Számottevő kockázatokat hordozhatnak továbbá egyes foglalkozási expozíciók (pl. ionizáló sugárzásnak kitett dolgozók, illetve nagyon sok vegyi anyagnak van mutagén, karcinogén hatása), jól ismert például az uránbányászok között gyakrabban előforduló tüdőrák, a mezőgazdaságban dolgozók körében gyakoribb bőrrák, vagy történeti példával élve az anilingyári munkások húgyhólyag-daganata.

A fentiek mellett kisebb a szerepe, de nem hanyagolható el a környezetszennyezés köz-

vetlen (pl. a kipufogófüst hatása jól látszik a tüdőrák falu/város előfordulási arányán) vagy közvetett (pl. az úgynevezett endokrin-diszruptorok, azaz a hormonrendszerünket megzavaró anyagok jelenléte) hatása vagy például egyes diagnosztikus, illetve terápiás célú egészségügyi beavatkozások (röntgenvizsgálat, citosztatikumok) kockázat-emelő hatása sem.

A daganatokat teljes biztonsággal megelőzni nem lehet, de kialakulásuk kockázatát jelentős mértékben csökkenteni lehet a rizikófaktorok elkerülésével.

- Mi a zsírbevitel és az emlőrák-halálozás kapcsolata?

A kapcsolat egyértelmű: a magasabb zsírbevitel fokozza az emlőrák kialakulásának kockázatát. Ezt a kapcsolatot régóta ismerjük, erősségét jól illusztrálja az alábbi ábra.

Ez az összefüggés a telített zsírok fogyasztására (amelyek főként az állati eredetű zsi-

rokban található), illetve az úgynevezett omega-6 típusú többszörösen telített zsírok (ilyen zsírsavak vannak például nagyobb mennyiségben a napraforgóolajban, ami házáinkban a legnagyobb mennyiségben fogyasztott olajfajleség) igaz.

- Milyen mértékben tudhatók be ismert kockázati tényezőknek a daganatos halálozások?

Az utóbbi néhány évben érdekes vita lángolt fel erről a kérdéssel. 2015-ben jelent meg egy közlemény, miszerint korábbi vélekedésünkkel ellentétben a daganatok kétharmada a szerencsétlen véletlenek következménye, és csak mintegy egyharmaduk lenne megelőzhető.

Az említett közlemény szerzői (Tommasetti és Vogelstein) szerint a DNS-ben keletkező és daganatkialakuláshoz vezető hibák többsége nem külső okból, hanem a sejtosztódás előtt a DNS megket-

tőzödések következik be. Ez lényegében törvényszerű lenne, mivel a DNS-replikáció során igen-igen ritkán, de előfordulnak ilyen hibák, és minél több sejtosztódás zajlik egy adott szervben, annál nagyobb a valószínűsége, hogy előbb-utóbb az egyik ilyen hiba rosszindulatú elfajuláshoz vezet.

Ezzel a megállapítással számos kutató vitába szállt, és olyan tények is ellene szólnak, mint például az igen jelentős férfi/női eltérések egyes daganatok előfordulását illetően, egyes foglalkozási expozíciók jól ismert karcinogén szerepe, és különösen az, hogy a daganatok előfordulását illetően óriási földrajzi különbségeket találhatunk. A tüdőrák például az USA egyes területein majdnem hússzor gyakoribb, mint Indiában, az orr-garattumrok Hongkongban majdnem százszor gyakoribbak, mint Nagy-Britannia délnyugati részén, a húgyhólyagtumrok Baselben (Svájc) 16-szor gyakoribbak, mint Indiában, a prosztaták az USA-ban afrikai amerikaiak között 70-szer gyakoribbak, mint Kína Tianjin tartományában.

Ezek az óriási különbségek nem azt támasztják alá, hogy egyszerűen a véletlen, „rossz szerencse”, hanem azt, hogy részben ismert, részben még feltáratlan életmódi, környezeti tényezők gyakorolnak igen jelentős hatást a daganatkialakulás kockázatára.

Természetesen vannak olyan daganatok, ahol a környezeti/életmódi tényezők hatása jóval erősebb (pl. méhnyakrák, mezotelióma,

tüdőrák, gégerák, szájüregi daganatok, nyelőcsőrák, stb.), és olyanok is, ahol a külső tényezők szerepe – jelenlegi ismereteink szerint – minimális (pl. agytumrok, hererák).

Összességében véve a daganatok legalább fele megelőzhető lenne az ismert kockázati tényezők kiiktatásával.

- Mi az IARC (Nemzetközi Rákkutató Ügynökség) 2015-ös besorolása a vörös hússal és húskészítményekkel kapcsolatban?

A Nemzetközi Rákkutató Ügynökség a világ vezető preventív rákkutató intézete. A kutatási tevékenységen túl fontos feladata, hogy időről időre áttekint olyan vegyületekre, anyagkeverékekre, biológiai-fizikai ágensekre, tevékenységekre vonatkozó adatokat, ismereteket, amelyeknél felmerül a karcinogenitás gyanúja, és kategóriákba sorolja ezeket. A bizonyítottan rákkeltő anyagok az 1-es, az emberben valószínűleg rákkeltők a 2A, a

potenciális karcinogének a 2B kategóriába kerülnek.

Igen nagy felzúdulást váltott ki, amikor az IARC, a rendelkezésre álló adatokat áttekintve és összegezve a húskészítményeket (füstölt, pácolt hússok, kolbászok, szalámik, egyéb felvágottak, stb.) az 1-es kategóriába sorolta, azaz ugyanoda, ahol például a dohányzás, az erősen hepatokarcinogén hatású aflatoxin, vagy a röntgen/gammasugárzás található. Ugyanakkor a vörös hússok (pl. disznó, marha, bárány) pedig a 2A kategóriába kerültek.

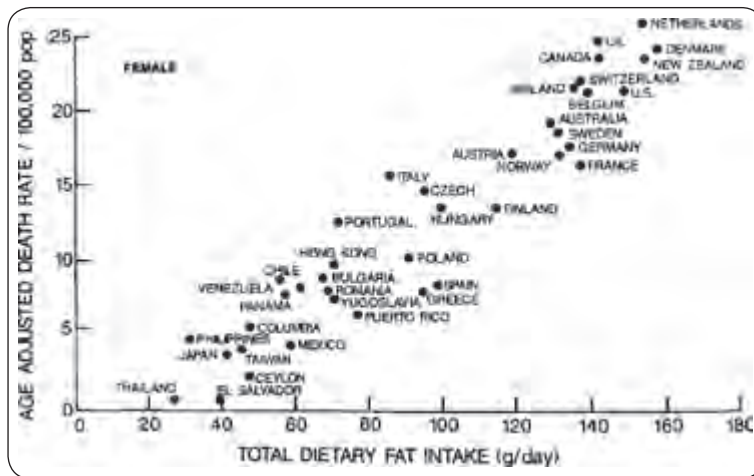
Természetesen az, hogy a húskészítmények a dohányzással egy kategóriában vannak, az nem azt jelenti, hogy ugyanolyan erős hatásúak lennének, vagyis a dohányzás „vezető szerepét” nem törte meg semmi. A besorolás azt mondja, hogy ugyanolyan erős bizonyítékok vannak a húsipari termékek daganatkockázatot fokozó hatására,

mint a dohányfüstére, tehát a kérdés ugyanolyan egyértelműen tisztázott. Azt nem jelenti, hogy a karcinogén hatás ugyanolyan erős lenne, és valóban, egy-két szelet szalámi vagy füstölt sonka elfogyasztása nem is említendő ugyanazon a szinten, mint a dohányzás.

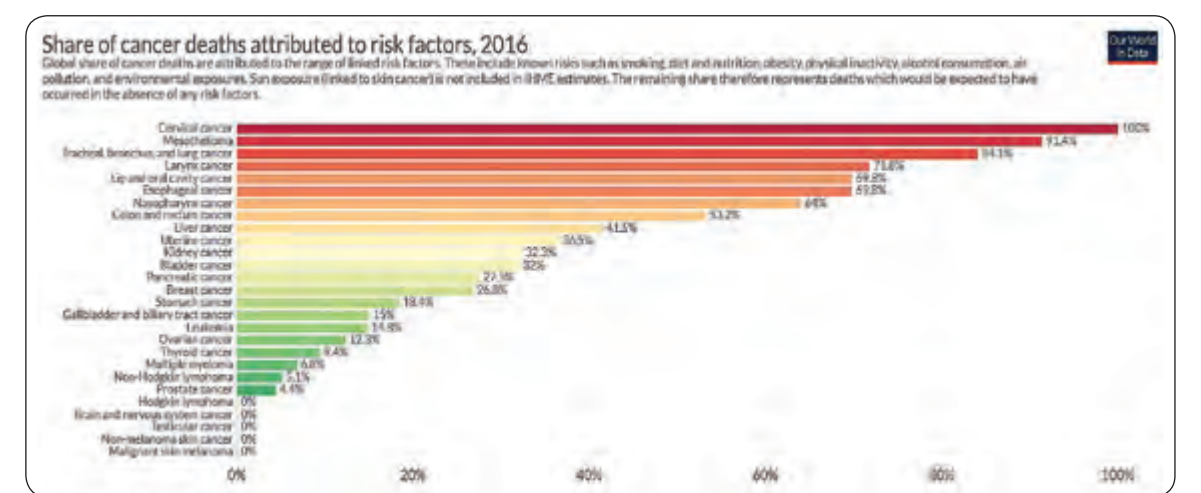
Mindazonáltal tény, hogy a feldolgozott húsipari termékek fogyasztása növeli a daganatkialakulás kockázatát, és ez a modernebb daganatmegelőzési ajánlásokban is visszatükröződik. A fő problémát egyes adalékanyagok (elsősorban nitrátok, nitrátok), illetve a füstölés (itt pedig policiklusos aromás szénhidrogének található) jelentik.

Akkor járunk el tehát helyesen, ha ésszerű korlátok közé szorítjuk a vörös hússok fogyasztását, és a feldolgozott termékeket pedig mellőzni igyekszünk az étrendünkben.

A vörös hússok fogyasztá-



A zsírfogyasztás és az emlőrák-előfordulás összefüggése. Minél magasabb egy adott országban a napi egy főre jutó össz-zsírbevitel, annál magasabb a 100.000 főre eső standardizált emlőrákos mortalitás. Az ábrán látható erős lineáris kapcsolatot jól jellemzi, hogy az alacsonyabb zsírfogyasztású országokban mintegy ötödakkora az emlőrákos halálozás, mint kifejezetten magas zsírbevitel mellett. (Forrás: Carroll, 1975, Cancer Research)



Milyen mértékben felelősek az ismert kockázati tényezők egyes daganatok kialakulásáért? Az ismert becslések közül az ábrán látható gyakran idézik. Míg egyes daganatok kialakulása 90-100%-ban magyarázható a jelenlegi ismereteink szerinti kockázati tényezőkkel (pl. méhnyakrák - HPV, mezotelióma - azbeszt-expozíció), mások tumoroknál nem ismerünk a kialakulást populációs szinten jelentősen befolyásoló rizikófaktorokat. Megjegyzendő, hogy az elemzés nem tartalmazza a napsütés (UV-sugárzás) bőrdaganatokat okozó hatását.

sa a vastagbélrák kockázatát növelheti, különösen akkor, ha (daganatos kockázat szempontjából) nem megfelelő ételkészítési technológiát alkalmazunk, ilyen például a grillezés vagy a túlságosan magas hőmérsékleten történő sütés.

- Mik a két releváns intézet, a Harvard University és a Mayo Klinika daganatmegelőzési ajánlásai?

- A daganatkialakulással kapcsolatos rengeteg ismeretet célszerű olyan közzérhető ajánlások formájában megfogalmazni, ami a nem szakemberek számára is informatív, követhető. A daganatmegelőzéssel, daganatkutatással foglalkozó intézmények, szakmai társaságok adnak ki ilyen ajánlásokat, amelyeket rendszeresen frissíteni is szoktak. Ezek közül két ajánlást mutatnék be, és ez egyúttal azt is mutatja, hogy a fő dolgokat illetően teljes konszenzus van a különböző szervezetek, intézmények között:

A Harvard University daganatmegelőzési ajánlásai:

- Ne dohányozzon (beleértve a passzív dohányzást is)!
- Táplálkozzon helyesen!
- Csökkentse a telített zsírok és vörös húsok fogyasztását, korlátozza a grillezett ételek fogyasztását és mellőzze a bő olajban kisütött ételeket! Növelje a zöldeket, gyümölcsök és teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztását! Egyen halat heti 2-3 alkalommal!
- Rendszeres fizikai aktivitás (akkor is segít, ha nem fogy)!

- Maradjon sovány!
- Ha úgy dönt, hogy egyáltalán fogyaszt alkoholt, akkor napi egy/két italnál ne fogyasszon többet!
- Vigyázzon, hogy ne legyen kitéve szükségtelen sugár-expozíciónak (röntgen, radon, UV)!
- Óvakodjon a foglalkozási- vagy környezeti karcinogénektől (pl. azbeszt, aromás aminok)
- Előzze meg a daganatot okozó fertőzéseket (pl. hepatitisvírusok, HIV, HPV)!
- Gondolja át, hogy érdemes lenne-e alacsony dózisu aszpirint szednie!
- Fogyasszon elég D-vitamint (szupplementáció nélkül nehéz lehet az ajánlásoknak megfelelő mennyiséget bevinni)!

A Mayo Klinika daganatmegelőzési ajánlásai:

- Ne dohányozzon (semmilyen formában sem)!
- Táplálkozzon egészségesen!
- Fogyasszon sok zöltséget és gyümölcsöt!
- Ne hízson el: egyen kevesebb magas energiatartalmú ételt (pl. finomított cukrokat vagy állati zsírokat)!
- Ha fogyaszt alkoholt, akkor csak mértéktelenesen tegye!
- Korlátozza a húskészítmények fogyasztását!
- A mediterrán-diéta egészséges
- Tartsa egészséges testsúlyát és legyen fizikailag aktív!
- Védje magát a napsugárzástól!
- Ne menjen a napra 10 és 16 óra között!
- Kültéri aktivitása során in-

- kább az árnyékban legyen!
- Fedje be a napfénynek kitett testrészeket!
- Használjon legalább 30-as fényvédő krémet, felhős napokon is! Használja bőségesen, és két óránként ismét kenje be magát!
- Kerülje a szoláriumokat!
- Gondoskodjon védőoltásokról (HPV, hepatitis B)!
- Tartózkodjon a kockázatos magatartásformáktól (pl. promiszkuitás, óvszer nélküli szex, közös tűhasználat)!
- Vegyen részt rendszeres orvosi ellenőrzésen!
- A rendszeres önvizsgálat és a szűrések segítenek a korai felismerésben.

A Harvard University ajánlásokban szereplő alacsony dózisu aszpirinszedéssel kapcsolatban tudni kell, hogy ez bizonyítottan csökkenti egyes szív-érrendszeri betegségek kockázatát, és az utóbbi időben néhány daganattal (pl. vastagbél-daganatok) kapcsolatban is kedvező adatok láttak napvilágot.

A gyógyszer szedése azonban nem mindenkinek ajánlható, néha szövődményekkel, mellékhatásokkal járhat. Éppen ezért ez csak orvossal történő alapos konzultáció és az előnyök/hátrányok személyre szabott mérlegelése után történhet, az általános népesség számára nem feltétlenül javasolt.

Annál fontosabb viszont a többi életmódi tanács követése, hiszen rengeteget tehetünk egészségünkért, a daganatos betegségek megelőzése terén is.

Vajda Márta
(fotó: Verébi Dávid)

Sejtboldogság

Voltaire-nek tulajdonítják azt a mondást, hogy „Úgy döntöttem, hogy boldog leszek, mert jót tesz az egészségemnek.” Tényleg csak döntéssel múlik? S ha mi boldogok vagyunk, akkor a sejteink is azok, vagy éppen fordítva? Egyáltalán, mit jelent az, hogy boldog sejtek, és hogyan hat az életünkre sejteink „lelkiallapota”? Erről beszélgettünk dr. Nagy Tamással.

- Én is szeretnék minden nap úgy dönteni, hogy boldog leszek, de sajnos nem mindig sikerül. Hiszek is benne, hogy minden a saját döntéseim következménye az életben, meg nem is. Mert azt tapasztalom, hogy azért vannak más tényezők is. Hisz ha van pl. egy gyulladás valahol a testemben, akkor az kihát az egész szervezetemre, hangulatomra.

- 25-30 éve azt mondogatjuk orvosként, hogy táplálkozzunk egészségesen, mozogjunk többet és holnaptól ne idegeskedjünk. Ez így jól is hangzik, de Einstein mondta annak idején, hogy az elme bajnak az az első jele, ha mindig ugyanazt csináljuk, de mégis más eredményt várunk.

S ha megnézzük az egészségügyi statisztikákat, nem élünk egészségesebben és jobban, hanem éppen rosszabbul és betegebbek vagyunk. Akkor lehet, hogy mást kellene csinálnunk az „élj egészségesebben” szajkózása helyett?

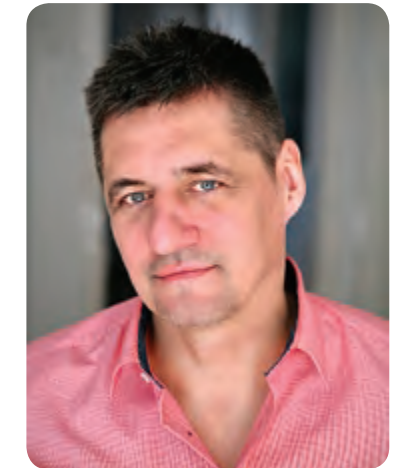
Vannak persze egyének,

akik tudnak így élni, de társadalmi szinten nem tudunk megoldást adni. Ezért vagyok én egy kicsit dühös is, amikor azt mondják, hogy minden rajtad múlik, a te felelősséged. Egy csudát! Ez így nem igaz. Hiszen pontosan tudjuk, hogy nincs mindenkinek arra lehetősége, hogy kiköltözzön egy tanyára, vagy csak bio ételeket egyen. Hogyan táplálkozzam én egészségesen, ha bemegyek a boltba, s a polcok nem az egészséges tápláléktól roskadoznak, hanem vegyipari hulladékokkal teletömött élelmiszerektől? Ez hogy lenne az én felelősségem? S ahogy Ön mondja, hiába döntök én az egészséges életmód mellett – mert kell is így döntenünk -, de ezzel a kihívással is kezdenünk kell valamit. Miért az a különlegesség, ha a piacra járok, s ott kapirgáló csirkét találok, miért nem az, ha valami egészségtelen étel kerül az asztalomra? Ezért nem lehet az emberekre tolni a teljes felelősséget.

- A WHO adatai szerint tízből nyolc ember az életmódja miatt betegszik meg. Ön

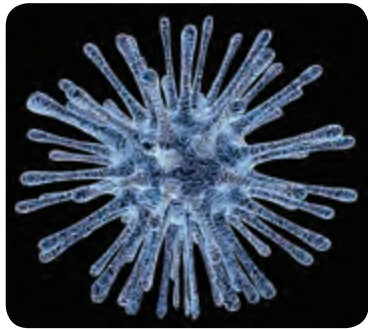
a sejtekben megjelenő gyulladásokkal foglalkozik, ami ugyancsak az életmódunk következménye. Hogy alakul ez ki?

- Egy angol tudós, Sir Ravinder Maini, a biológiai terápia atyja gyönyörűen leírja ennek a sejtszintű folyamatnak a biokémiai hátterét. A biológiai terápia arról szól, hogy az immunrendszerün-



ket használjuk arra, hogy az ízületi gyulladásokban és autoimmun kórképekben ne alakuljon ki ízületi deformitás, amiből nem lehet teljesen meggyógyulni. Kétfajta immunrendszerünk van. Az egyik velünk születik, ez a sejt-immunitás, a falósejtek, "killer" sejtek, melyek nem specifikusak, nem tudják milyen kórokozóval találkoznak, mindössze „eldöntik”, ha jön velük szembe egy sejt, vírus, akkor az saját vagy idegen, barát vagy ellenség. S van egy fejlődő immunrendszerünk is. Mikor kapok pl. egy fertő-

zést vagy védőoltást, akkor memóriasejtek elraktároz-
zák ezt az információt, és az
immunrendszerünk erre fog
ellenanyagot termelni. Ez fo-
lyamatosan fejlődik a másik-
kal ellentétben. Tehát az ősi
immunrendszerünk úgy mű-
ködik, hogy amikor jön szem-



be egy kórokozó, akkor mellé
áll vagy bekapja, és egy gyul-
ladáskiváltó anyagot termel
vele szemben, ezzel megöli, s
így tudunk meggyógyulni. Ha
megsérülök, pl. megvágom
magam, akkor a seb szélének
be kell gyulladnia, hogy meg
tudjon gyógyulni. Ezt teszi
ősi immunrendszerünk. A baj,
hogy az impulzust ma már a
fejlett világban gyakrabban
nem a fizikai munka, vadászat
adta sérülés vagy a fertőzések
szolgáltatja a fehérvérsejtek-
nek, legtöbbször irodai mun-
kát végzünk, közhigiéna van,
csatornázás, hanem a stressz,
az elhízás, ultra-finomított
élelmiszerek, megváltozott
bélflóra, amivel folyamatosan
provokáljuk szerencsétlen ősi
immunrendszerünket. Emiatt,
mint egy csöpögő csap csöpö-
götteti nekünk ezt a gyulla-
dást kiváltó anyagot, és helyi
hatás helyett el fog jutni a
vérárammal minden egyes
sejtünkig. S ez egész életünk-
ben kvázi mérgez minket.
A bennünk élő gyulladások

pedig sok bajt okozhatnak
– depressziót, szervi problé-
mákat, magas vérnyomást,
érszűkületet, sőt akár rákot
is. Mi az elmúlt években több
ezer speciális vértesztet készí-
tettünk, mely a hagyományos
tesztekkel ellentétben, amik
a szervezetben már kialakult
gyulladásokat tudják csak ki-
mutatni, igazi megelőzőként
még gondokat nem okozó
gyulladásos folyamatokat is
idejekorán fel tudja fedezni.

**- Mi az alternatíva? Mert,
ha azt mondjuk az embe-
reknek, hogy „hát, bajban
vagytok”, attól nem lesznek
boldogabbak, sőt...**

- A bélrendszer két dolog
miatt tud csak normálisan
működni – vagy sok rostot
eszünk vagy sokat mozgunk,
de legjobb mindkettő. Ha
ezt nem tesszük, eltunyul.
Míg normál esetben bő egy
nap alatt végigfut bennünk
az étel, ezek hiányában akár
3-4 napig is eltarthat ez a fo-
lyamat. Ha a táplálék bent a
bélben elkezd pangani, erjed-
ni, abból gyulladás lesz, kar-
cinogén (rákkeltő) anyagok
kezdenek megjelenni, aminek
komoly következményei van-
nak. S itt a másik nagy problé-
ma. A bélsejtjeink úgy néznek
ki, mint a csempe a fürdőszó-
bánkban – „fuga” van köztük,
ami összetapasztja őket, hogy
ne menjen át rajta a víz. Ilyen
a bélrendszerünk is. Fontos,
hogy ne jusson ki onnan sem-
mi.

Igen ám, de ha 3-4 napig
bent pang az étel és elkezd er-
jedni, akkor megtámadja ezt a
„fugát”, a bélnyálkahártyát, és
átmegy rajta a béltartalom. Ez
a lyukas bélszindróma. Ezek az
anyagok bekerülnek a vérke-

ringésbe, és ott a nyirokrend-
szer is a bél körül. Ráadásul a
legtöbb idegsejt az agyon kí-
vül a bél falban van, amik ter-
melik az agyi ingerületátvivő
anyagok egy részét, pl. olyan
anyagot, amely hozzájárul a
boldogság, kreativitás, önkép
érzésekhez is. Vagyis ott kez-
dődik minden a bélrendszer
falában.

Vagy vegyük a bolygó ide-
get, ami az egész felsőtestet
bebolyongja, s melynek a
90%-a nem leszálló, szabály-
zó ág, hanem felszálló ágon
szállítja az információt. Ez az
információ felfut a bélből az
agyba, a nyúltvelőbe, s ott az
olyan idegi magvakhoz, me-
lyek befolyásolják az életél-
ményünket, hangulatunkat,
motivációnkat, kreatitásun-
kat. Ha rosszul táplálkozunk,
rossz lesz a hangulatunk is. S
ha megjelennek a bélsejtek-
ben a gyulladások, akkor ez az
állapot állandósul. Hát ennyire
fontos, hogy érzik magukat a
bélsejtjeink, s hogy ne legyen
bennük gyulladás.

Persze a sejtgyulladást
azért ne úgy fogjuk fel, mint-
ha torokgyulladásunk lenne,
hogy piros és fáj. 2016-ban
kapott orvosi Nobel-díjat
Oszumi Josinori japán kutató
az autofágia (sejtes önmész-
tés) jelenség leírásáért, ami-
nek a jelentősége, hogy van
egy szinkronban felépítő és
lebontó folyamat a sejtekben,
aminek egyensúlyban kell
lennie. Az autofágia alapve-
tő szerepet játszik a felesle-
ges és károsodott sejtalkotók
eltávolításában, azaz a sejt
anyagainak megújításában.
A gyulladás a sejtek esetében
azonban a lebontó folyamat,
vagyis a sejten belül a lebontó

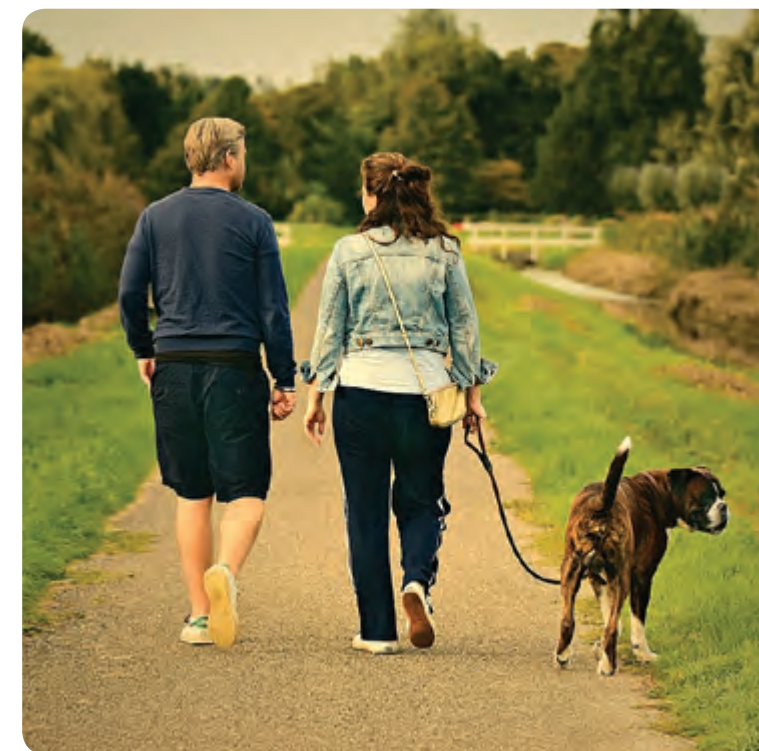
enzimek kerülnek túlsúlyba, s
rombolást végeznek. Eleinte
nem észlelünk semmit, mert
egy nagyon lassú folyamat.
Tehát a gyulladás a sejteken
belüli egyensúly megbomlá-
sát jelenti, s ez szinte minden-
kit érint, aki ebben a modern
világban él. Sokan az utolsó
15–20–30 évüket betegeske-
déssel töltik. Ez hogy lenne
normális? Miért kéne ezt elfo-
gadni?

- Szóval mit tudunk tenni?

- Az a baj, hogy elfogadtuk
ezt az állapotot. 40 éves kor
fölött mindenre azt mondjuk,
hogy jaj, ez korral jár. 100 év-
vel ezelőtt, ha el kellett jutni

és annyit, amennyi kellett az
életmódjukhoz. A köszvény a
sok hússal együtt a gazdagok
kiváltsága volt. Ma meg a 3.
emeletre sem tudunk felmen-
ni a lépcsőn lihegés nélkül.

A minőségi táplálkozás,
rendszeres mozgás fontos. De
abba is gondoljunk bele, hogy
ott a sok színes gyümölcs – a
piros paradicsom, zöld alma,
kék áfonya – telis-tele védő-
anyagokkal, amik leginkább
a héjban és a magokban
vannak, amit gyakran kido-
bunk. Tehát törekedni kell a
jó minőségű alapanyagok
beszerzésére, az egészséges
táplálkozásra, hogy minősé-



A-ból B pontba, azt nem autó-
val, hanem gyalog, biciklivel,
szekérrel, lovon tették meg.
Nem hobby volt a mozgás,
hanem szükséges életforma.
S bár jóval többet ettek, mint
mi, de tápanyagban, enzimek-
ben dús természetes ételeket

gi enzimekhez jussunk. Nem
kell drasztikusan változtatni,
de legalább törekedni kell.

A mozgást pedig semmi
nem tudja kiváltani. Nem kell
túlzásokra gondolni. Kezdjük
azzal, hogy egy megállóval
arrébb szállunk fel a buszra.

Napi 10 perc sétára biztos
mindenkinek van ideje, vagy
arra, hogy pár emeletet men-
jünk gyalog. Vagyis ezt a fo-
lyamatot befolyásolni tudjuk
alvás szabályozással, táplálko-
zással, mozgással, omega zsír-
savak, D-vitamin, polifenolok
és más vitaminok bevitelével.
És azt gondolom, hogy ma
szakemberrel egyeztetve
valamilyen minőségi kiegészítőt,
ami tele van Omega
zsírsavakkal, polifenolokkal,
szinte mindenkinek szednie
kell.

**- Mi van a stresszel, ami
ugyancsak blokkolja az im-
munrendszerünket?**

- Végeztek egy összeha-
sonlító kutatást a svédek és
a balti országok között. Ku-
tatták, mi az oka annak, hogy
a Baltikumban a svédekhez
képest sokkal többen halnak
meg szív és érrendszeri meg-
betegedésekben. Hasonlók az
életkörülmények, a táplál-
kozási és alkoholfogyasztási
szokások, a megbetegedési
arány, s mégis. Kiderült, hogy
az egyetlen különbség a nyu-
galmi stresszhormonok szint-
jében volt. A Baltikumban
élőknél sokkal magasabb volt
a kiindulási stresszhormon
szintje, mint Svédországban.
A stressz önmagában is képes
arra, hogy megöljön minket.

**- Mi a megoldás? Hisz va-
lószerűleg sokan tartoznak
azok közé, akiknél kimutat-
ható lenne a sejtgyulladás
már a szervezetükben?**

- Az a baj, hogy nem törek-
szünk a progresszív, innova-
tív megoldásokra. És nagyra
becsülön az orvoskollégákat,
akik nehéz körülmények kö-
zött naponta helytállnak.
De tény, hogy gyakorlatilag

egyhelyben állunk. Ma már nagyon kevés a kuratív, a gyógyító megoldás. Adunk pl. egy vérnyomás csökkentőt, amivel nem oldjuk meg valójában a gondot (persze sokkal jobb, mintha nem tennénk), mert ez az állapotfenntartás és nem a megoldás felé vezető út.

- Azt hisszük, hogy nem lehet másképp.

- Így van. Volt Amerikában egy vizsgálat a gyógyszer- engedélyezésekről. Mondjuk egy vérnyomáscsökkentőt 3-6 hónap alatt engedélyeznek, de ezt nekem 10-20 évig kell szednem. S bár vannak

met én ismerem a legjobban, én vagyok a szakértője. Jó lenne, ha az orvos partnerként kezelne. Hiszen az én sejtgyulladásom biztosan más, mint a szomszédé. Ráadásul tekintélytisztelők vagyunk. Az orvos véleményét kevesen kérdőjelezzük meg.

- Igen. Mindenkinnek más a bélflórája. Mások a táplálkozási szokásaink, és a bélflóránk ehhez fog idomulni. Sajnos az individuummal kevesen foglalkoznak, mert a tömegeket egyszerűbb kezelni. Másrészt az embereknek nagyon kicsi a szenvedéstűrő képességük.

Ráadásul mindent ésszel akarunk eldönteni, és nem hallgatunk a belső hangunkra. Mert ahhoz kicsit el kell csendesedni, amihez kiváló akár a jóga, akár a meditáció, relaxáció, s akkor jönnek a megérzések, új gondolatok, amikre lehet hallgatni.

Én az Evidence-based medicine (Bizonyítékon Alapuló Orvoslás) orvosi irányelvhez tartom magam, s csak olyan módszereket alkalmazok, melyeket bármelyik orvos el tud fogadni a bizonyítékok alapján. Mert ha szeretnénk Magyarországon és Európában egy egészségesebb társadalmat, az az orvosok nélkül nem fog menni. Minden második magyarnak van valamilyen krónikus kórképe, s ennek ellenére csak az emberek 15-20%-a mondja, hogy nincs jól. Mert hozzá szokott a betegséghöz.

- Szóval a sejtjeink akkor boldogok, ha nincs bennük gyulladás, mi pedig akkor vagyunk boldogok, ha nincs gyulladás a sejtjeinkben, mert akkor tudunk teljes életet élni.

- Igen. És ezért nekünk is tennünk kell. S emellett, hogy úgy döntök, hogy egészségesen fogok élni, jókedvű leszek, a háláról sem szabad megfeledkezni. Lehetek hálás a családomért, barátaimért, gyerekeimért, a buszvezetőért, aki épségben elszállít minket és emberek ezreit és sorolhatnám. Ápolnunk kell magunkban a hála érzetét, mert mindenkinnek van miért hálásnak lennie. Az egészség valahol itt kezdődik.

Görög Mása



utánkötések is, de ha valami nem stimmel, addigra kárt okozott már X embernek. Az első feleségemnél 23 éves korában éjszakai fulladásos rohamokkal járó asztmát diagnosztizáltak, és azt mondták törődjünk bele. Végül találtunk egy osztrák orvost, aki rendbe hozta. Akkor én megfogadtam, hogy soha nem mondom egyetlen betegnek sem, hogy nincs megoldás, törődjön bele.

- Saját magamat, a teste-

Ha valakitől egy diagnózist már kaptak, azt nem akarják megkérdőjelezni, mert az bizonytalanná tenne.

Nagyon vékony jégen élünk egészségben és gondolkodásban is, s ez baj. Szeretjük látszólag biztonságban érezni magunkat. Pedig csak az a megoldás, ha elkezdünk önállóan gondolkodni. Erre ott az olvasás. Az internet korában élünk, ez itt a Kánaán. Tessék olvasni, olyat is, ami tetszik és olyat is, ami nem!



Bomba van a szánkban?

- mit tehet a holisztikus fogászat?

Dr. Rippel Emília komoly kutatási adatokat ismertetve és a praxisában alkalmazott gyógymódokat alkalmazva tesz lépéseket évek óta, hogy egyre többen megismerhessék az amalgámtömések, a gyökérkezelt fogak, valamint a fémes implantátumok szervezetünkre ható veszélyeit. Amikor készültem erre az interjúra több riportot megnéztem, amiben szinte sokkolóan hatottak rám a doktornő által elmondottak, amelyek nyilvánvalóságát kutatási eredményekkel, külföldi tapasztalatokkal igazolta.



- Mikor és minek a hatására kezdett foglalkozni az amalgámtömések, gyökérkezelt fogak veszélyeivel, valamint a fogak állapotának lelki hátterével? Volt-e saját érintettsége esetleg a családban? A terület speciálisan közelíti meg a fogakat, a fogbetegségeket, a személyiségünket is akár...

- Hogy őszinte legyek az amalgámtömések soha nem

voltak szimpatikusak számomra, eleinte inkább esztétikailag zavartak. Ugyanis az egyetemen az én időmben ez volt „a tömés”, nem tanítottak semmilyen alternatívát és nem hívták fel a hallgatók figyelmét mérgező hatására sem.

Fiatalon, egyetemi hallgatóként nem is gondoltunk arra, hogy a Hippokratészi eskü alatt „ne árts”, fogadalm

ellenére, mérgező anyagokat fogunk beépíteni a tőlünk segítséget remélő embertársunk szájába. A legtöbb higany az amalgámtömések készítésekor és eltávolításakor kerül a fogorvosi rendelő levegőjébe. A higanygőz színtelen, szagtalan, íztelen idegméreg. A belélegzett mérgező anyagok, – így a higany is – ezerszer intenzívebben mérgeznek, mintha lenyelnénk, vagy bőrön keresztül szívódnának fel, hiszen a tüdőn keresztül közvetlenül a véráramba kerülnek, valamint a szaglóidegken keresztül az agyba.

A beléggzéssel felvett mérgező anyagok, tehát a higany 82 százalékát is az elraktározza az idegrendszer. Ezért a legvesélyeztetettebbek a fogorvosok, akiknek az agy alapi mirigyében mintegy ezerszer nagyobb higanykoncentrációt találtak, mint más foglalkozási körben dolgozók csoportjaiban. Ez sajnos az én esetemben is így történt. Munkába állásom után pár héttel szemüveges, fáradékony, „beteges” lettem. Egy év múlva vesebeteg és reumás.

Tapasztalati összefüggést találtam az „amalgámos” napok és a mindenkori állapotom között. A látásom és mozgásom is egyre romlott. Már a hivatásom forgott kockán.

Európai és amerikai „specialisták” újabb és újabb diagnózist állítottak fel, de segíteni nem tudtak. Egy Amerikában



megvizsgált hajmintám elemzése során kiderült, hogy a benne lévő higany mennyisége olyan magas, hogy lényegében a hagyományos jellemzéssel nem értékelhető. Ekkor határoztam el, hogy mivel gyógyszereken nem élhetek a végtelenségig, magam veszem kezembe az egészségemet. Döntésem oka: a higany. Két esélyem volt. Vagy megtalálom a megoldást, vagy abba kell hagynom hivatásom és tolószékbe kerülök. Megtaláltam...

Belevetettem magam az alternatív gyógy módok tanulmányaiba, időt és fáradságot nem kímélve. Mindent magamon próbáltam ki, meggyógyultam és elhatároztam, többet nem mérgezem a betegeimet.

Rájöttem arra is, hogy a sorsom nem egyedi, Mindenkinnek, akinek amalgám fogtömése van, az egy időzített bomba, és nekik is egyszer majd súlyos problémákkal kell szembesülniük. Tudtam, hogy segítenem kell nekik. Ha nekem sikerült, akkor közreműködésemmel nekik is fog. Így lettem holisztikus fogorvos. Ehhez az égi és a földi családomtól minden segítséget megkaptam.

– Ön számos konferencián előadást tartott arról, hogy főleg az 50%-os higanytartalma miatt nagyon veszélyes az amalgámtömés. Ennek ellenére még mindig alkalmazzák fogorvosok... holott az anyag rájuk nézve is komoly veszélyt jelent a higanygőz miatt, ami halálos bombaként ketyeg. Miért nem vonják ki a forgalomból ezt az anyagot?

– Az *amalgám* a környezet számára veszélyes hulladékként nyilvántartott anyag. Világszerte óvintézkedéseket tesznek, hogy az amalgámtömésekből származó higany ne kerüljön a vizeinkbe és a levegőbe. Érthetetlen, miért éppen a szájban van olyan biztos helyen, és miért éppen ott ne okozna kárt? Az amalgámtömésekből sokkal több higany rakódik le a szervezetbe, mint azt általában feltételezik. A WHO szerint a krónikus betegségek 60-70%-a nehézfém mérgezésre vezethető vissza. Az emberek szájában lévő fogászati amalgám a legnagyobb higanyforrás. A WHO becslése szerint egyetlen ilyen tömésből (0,4 cm²) 3,8-21 mikrogramm higany szabadul fel és kerül a szervezetbe naponta. Azt is megalapították, hogy „no safe level of mercury”, azaz, nincs toleranciahatár. A diagnózist nehezíti, hogy az akut mérgezésekkel szemben, ezek a mérgezőanyagok nem, vagy csak nagyon nehezen mutathatók ki a vérből vagy vizeletből. Így mire gyanút fogunk, ezek már régen, fehérjékhez kötötten elraktározódtak. Az egészséges emberek képesek egy-egy amalgámtömést igen sokáig és meglehetősen jól tolerálni. Azonban minél több ilyen típusú tömés kerül a szájba, annál nagyobb lesz a nyomelem hiány, így a mérgezési tünetek megjelennek.

Fontos megjegyezni, hogy az egyéb betegségekkel küzdők, valamint a gyermekek százszoros érzékenyebben reagálnak a mérgekre. Külön veszélyes, hogy az állapotos kismamák esetében a higany

átjut a magzatba is, tehát a születendő gyermek is már mérgezetten jön a világra.

1990 óta az amalgámot hivatalosan különösen környezetszennyező anyaggá nyilvánították, tehát bárki, akinek amalgám tömés van a szájában, tulajdonképpen egy kis környezetszennyező lerakó teleppel él együtt.

– Melyek a konkrét veszélyei a szájba helyezett fémeknek?

– Dr. Daunerer müncheni toxikológus nyálteszt vizsgálatai szerint az amalgámtöméssel rendelkezők nyálában a higany mennyisége a WHO ivóvíz-határértékének több ezerszeresét is meghaladhatja. „Ha a nyál ivóvíz lenne, be kellene tiltani, hogy az emberek lenyeljék a nyálukat.”

Az *amalgámtömés* 50 százaléka folyékony higanyból és különböző fémek részecskéiből áll. Ezt keveri össze a fogorvos közvetlenül a felhasználás előtt. Ezt a puha fém masszát tömi a lyukas fogakba. Az ebből elpárolgó higanygőzt belélegezzük. Az orron és a melléküregeken keresztül aztán ez bejut az agyba, az agyalapi mirigybe vagy a tüdőn keresztül a vérbe. A higany egyes agyterületek, de különösen a szürkeállomány anyagcseréjét blokkolja.

A rágás során az amalgámból a *higany* egy részét lenyeljük, amiből a bélbaktériumok százszorosan mérgező organikus higanyt állítanak elő, mivel a szervezet a szerves higanyt folyamatosan szervessé alakítja át. A szerves higanyról viszont bebizonyosodott, hogy rákkeltő.

Az amalgám a szervezet-

ben olyan, mint egy időzített bomba: észrevétlenül, hosszú ideig ketyeg. Rövidtávon nem okoz ugyan specifikus tüneteket, hosszú távon azonban a szervezet szabályozórendszeinek blokkja által befolyásolja az életműködést.

A higany sejt- és idegméreg, amely 24 órában bomlázza immunrendszerünket és savasítja szervezetünket.

akinek még az van a szájában? Mik a főbb tünetek?

– A *tünetek* összetettek. Önmagunkban tudatosítanunk kell, hogy a betegség nem normálértékektől eltérő számok összessége. A betegség nem ellenség, ami ellen harcolni kell, vagy meg kell semmisíteni, hanem az egész embert érintő sorskérdés.

A betegség fejlődési fo-

vagyunk. Köztünk sokan tünetmentesek, de a hatás valamennyiünket érint.

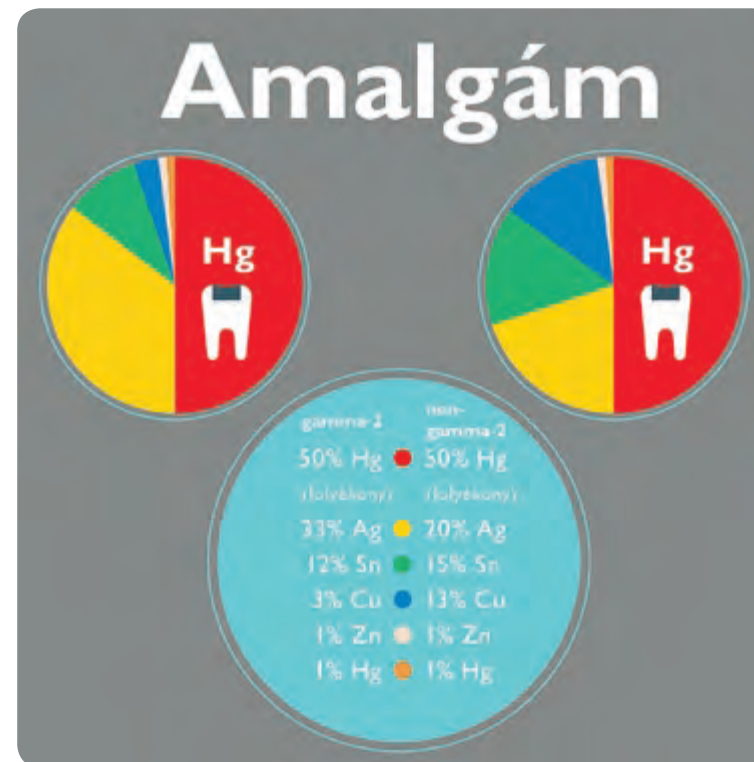
Amikor a szervezet regulációs rendszerének kompenzációs kapacitása kimerül, kezdődnek a tünetek, majd a krónikus betegségek. Minden krónikus panasszal orvoshoz forduló betegnek van története (*előélete*) a „kompenzációs időszakból”!

A legtöbb páciens igen bonyolult panaszarádattal, hosszú kórtörténettel érkezik az orvoshoz. Ezt pszichoszomatikus kimerültségi szindrómának nevezném, jellemzője, hogy a páciensek rossz energiaállapotban vannak, szervezetük nem képes betölteni irányító-szabályozó funkcióit. Kimerítő, sokoldalú kivizsgálás ellenére sem sikerül szerivi károsodást megállapítani, panaszait (*fáradékonyság, alvászavar, idegesség, ingerlékenység, koncentrációzavar, depresszió, dühkitörések, látás-, hallás-, beszédzavar*) kizárólag pszichés okokra vezetnek vissza. Pszichológushoz tanácsolják őket, vagy nyugtatók rendszeres szedését ajánlják nekik.

Ez azt jelenti, hogy sok olyan ember él közöttünk, akinek még semmilyen testi tünete nincs, csak éppen más ember lenne, ha nem lenne higany az agyában. Aki tehát tudni szeretné, kicsoda is ő valójában, annak méregtelenítenie kell, el kell távolítania a higanyt a szervezetéből, mielőtt pszichológushoz fordul.

– A higany mire van kihatással?

– Mivel a higany sejt- és idegméreg, immungyengséget okoz, ezáltal növeli a



Többek között ezeket a fogtömésekből származó savakat is nap, mint nap közömbösítenünk kell, ezért lassan, de biztosan fogynak egészségünk fenntartásához szükséges ásványianyag-raktáraink. Így az évek alatt folyamatos elsavasodás alakul ki a szervezetben. Az amalgámtömés mindenki számára káros, bár a vele járó tüneteket az emberek másként élik meg.

– Az amalgám mellékhatását hogyan veszi észre,

lyamat, melyben a lélek és a szellem segítőjévé válik. A betegeket saját felelősségük tudatára kell ébreszteni. Minden szervezetet érő behatás vagy lokális irritáció beindítja a szervezet kompenzációs mechanizmusát. *Először még nincsenek tünetek, a potenciális betegség még kompenzált, holott az információt hordozó rendszerben már megbomlott a rend.* A mai környezetszennyezett világban mindannyian ebben az állapotban

fertőzésekre való hajlamot és autoimmun betegségekre hajlamosít. Egyetlen higanyatom képes megváltoztatni a genetikai kódot, mivel képes beépülni a DNS spirálba és destabilizálni azt.

A legkülönbözőbb neurológiai betegségek (*parestézia, zsibbadás, bémulás, érzékelési zavarok*) hátterében a higany áll, ami megzavarja az endorfintermelést is. Ez lehet a fő oka a krónikus fájdalmaknak.

Ma már tudjuk, hogy az izomzat alaptónusát az autonóm idegrostok szabályozzák, melyek hormonszerű anyagokat (*endorfinokat*) termelnek. Ezek csökkentik a fájdalomérzékenységet az idegekben. Az amalgámmal mérgezett idegsejtek életben vannak ugyan, de csaknem bémult állapotban, mert egyedül a higanynak és cinnek van egy olyan tulajdonsága, hogy képes behatolni az autonóm idegrostba úgy, hogy maga mögött tönkretesz a közlekedőcsatornát. Ebben az állapotban az autonóm (*vegetatív*) idegrendszerre ható terápiák (*mint pl. a neurálterápia, akupunktúra, elektroterápia, gyógytorna...*) hatástalanok.

A higany, enzim és hormon gátló hatása miatt, pajzsmirigy problémákat, menstruációs és emésztési zavarokat, meddőséget, okozhat és korlátozza a nehézfémek szervezetből való kiürülését is. A mai környezetszennyezés mellett egyetlen amalgámtömés elég lehet, hogy gyermekeknél neurodermitist vagy asztmát váltson ki. Szomorú tény, hogy a magzat az anyaméhben az anya amalgámtömé-

seiből eredő nehézfémekkel (*higannyal*) mérgeződik, mivel a higany a méhlepényen keresztül képes átjutni a magzat szervezetébe.

A higany egy olyan veszélyes mérgező, ami a szervezet saját fehérjéjével is kémiai reakcióba tud lépni, és így allergénné válik. Az allergiák okát keresik világszerte, „bűnbakot” mindig találni, lásd virágpороk, állati szőrök, fűszerek... A kiváltó ok persze más és más, azonban a fő probléma a krónikus mérgezések következtében megzavart immunrendszer.

Térjünk rá a szájüregi tünetekre. Fogínygyulladás, „amalgámtetoválás” az ínyn, fémesszájíz, szájszag, afták, fekélyek, nyelvégés, trigeminusz neuralgia, arcüreggyulladás...

Dr. Klinghardt sok tumort vizsgált meg, és csaknem mindegyiknél azt találta, hogy a daganat higanytartalma sokkal nagyobb, mint környezetének. A daganat a szervezet kétségbeesett próbálkozása a higany elraktározására, mellyel szintén megakadályozza, hogy az agyba jusson.

– Mit tanácsol az emberek fogainak helyes ápolására, az étkezési szokások átformálására, hogy minél tovább saját fogakkal éljenek?

– A fogproblémák sajnos manapság magától értetődővé váltak. A népesség 98%-a szenved fog-és fogágybetegségeken. A fogak elvesztése nem kellene, hogy természetes velejárója legyen öregségünknek. A betegek nagy része tanácstalan és szinte áldozatként kerül a fogorvoshoz. A fogorvos nem

gyógyítóként, hanem mondhatni cinkosként segít kozmetikailag helyreállítani a beteg helytelen életmódjának eredményeit.

Profilaktikus felvilágosításra van szükség, hiszen a fogak nem izoláltan helyezkednek el a szervezetben. Nem csupán evésre, de kommunikációra, érzelmeink kifejezésére is szolgálnak. Energetikai összefüggésben állnak testünk és lelkünk egészével. Gyulladások az állcsontokban a test bármely részén tüneteket idézhetnek elő, melyek semmilyen kezelésre nem reagálnak mindaddig, míg a fogakat is be nem vonjuk a kezelésbe. Gennyek gócai a fogakon olyan zavaró mezők, melyek komoly betegségeket idézhetnek elő.

Legtöbbször nem a fogak a „hibásak”, a kiváltó okok nem ebben keresendők, hanem sokkal inkább életmódunkban és az élthez való „hozáállásunkban”. Nem elég a fogakat mechanikusan fogorvosilag ellátni, keresni kell a mélyebben rejtőző okokat is.

Ma már sokak előtt ismert, mennyire fontos a természetes alapanyagú élelmiszerek fogyasztása az egészség és a fogak szempontjából. Hiszen ez megteremti az egészséges baktériummiliót a szájban, amely tisztítja a fogakat és megvédi a fogszuvasodástól, sőt erősíti az egész immunrendszert. A helyes szájhigiéné sem oldja meg a higanygőz folyamatos párolgását az amalgámtömésekből.

– Milyen megelőzési lehetőségeket ajánl a ma kor emberének?

– Egy olyan mérgezett, kör-

nyezetszennyezett világban élünk, ahol az ember nem engedheti meg magának, hogy „fém alkatrészekkel” – gondolkodjon itt a higanytartalmú amalgámtömésekre és a fémalapú beépített fogművekre – gyengítse immunrendszerét a nap 24 órájában. Akkor, amikor a környezetvédők küzdenek a világ higanyszennyezettsége ellen, akkor, amikor egyre több a fémallergia, miért gondoljuk, hogy ezeknek a szennyező, mérgező anyagoknak a szájban van a legjobb helyük?

Ma már bizonyítottan tudjuk, hogy a higany átjut a méhlepényen és lerakódik a magzat szervezetében. Milyen jogon mérgezzük az elkövetkező, védtelen nemzedéket? A legújabb amerikai kutatások tíz újszülött köldökzsinórjának analízise során tíz esetben higanyt találtak. Ezért van nagy jelentősége a prevenciónak, ami a tájékoztatással kezdődik, ami már felkészítést is jelent a tudatos terhességre. A biológiai gyógyászatban az orvos számára az emberi szervezet az anyag, amelyen „dolgozik”. Célja az egészség helyreállítása. A művészet pedig az, hogy megtalálja ehhez a legmegfelelőbb módszert.

– A holisztikus fogászatnak mi a lényege?

– Mindenekelőtt megfontolás tárgyává kell tennünk a Hippokratészi mondást: „Az egész több mint a részek összessége!” Ha az „egész egy részén” pl. a fogazaton valamit változtatunk, az az egész emberre hatással van. Itt van a fogorvoslás fontossága, jelentősége.

Guido Fischer szerint: „A rágórendszer életfolyamatai az egész szervezetet tükrözik, ezáltal a legérzékenyebb tárgyat képezi a biofiziológiai kutatásoknak!” A holisztikus gyógyászatot nem csak a részletek, hanem az egész érdekli. A fogorvosnak el kell hagynia a „szájüreg határait” és az egész élő embert kell néznie. Fel kell ismernie, hogy a gyógyítás több mint a fogak szanálása.

Sajnos az emberek is többet foglalkoznak a betegséggel, mint az egészséggel. Így nem ismerik fel, hogy a betegségek tünetekben jelentkeznek, és csak információt szeretnének adni az egészségessé váláshoz. A tünetmentesség vagy a tünetek megszűnése nem egyenlő a gyógyulással. A gyógyítás művészete abban áll, hogy a szervezetet tudatosan teszik képessé a természet törvényei szerinti működésre, az irányító rendszer beindítására és támogatására.

– Ha fáj a fogunk... valamire, valamiért fáj átvitt értelemben?

– Minden biológiai rendszer, így az ember is nyílt rendszer, más rendszerekkel állandó kapcsolatban van. Pontosán ezért a fogorvosnak nem csak „lokális javításokat” kell végeznie, hanem az egész szervezetet kell vizsgálnia, és a „fájós fogon át” helyreállítania az ember egészségét.

A gyógyítás során nem szabad elfeledkezni a test – lélek – szellem egységéről! Sokszor, amikor a fog fáj, csak „szól a jelzőrendszer!” Ne kapcsoljuk ki! Keressük meg a fájdalom igazi okát! Nem véletlen, hogy a pszichokineziológia elsősorban a fogakról szól fogorvos-

oknak. Ha a fogorvos csak, mint „fog felsőrészkészítő” vesz részt az orvosi láncolatban, egy nagyon fontos jelzőrendszer marad ki a betegséggel megelőzés tudományából.

Az első betegségek közé tartozik a caries, a „fogszuvasodás”. Ma már nagyon ritka az a gyerek, akinek a tejfogában ne lenne caries. Sajnos nem törődünk vele, mert úgyis „kihullik!” Milyen sok mindent tudnánk meg arról a kisgyermekről, hiszen a fog nem csak kívülről romlik. Sok betegség elkerülhető lenne, ha megtanulnánk ezt a „szervbeszéd-szimbólum” nyelvet!

Egyetlen tömés megváltoztathatja a beteg egészségügyi állapotát különösen akkor, ha a beteg a tömőanyagot nem jól tolerálja, vagy akár allergizálja.

– Mi az Ön életigenlése?

– Sokféle betegség létezik, de egészség csak egy van! Az egészség egy értékes tulajdon, amiért érdemes az embernek időt, munkát, pénzt, sőt az életét is kockáztatnia, hiszen egészség nélkül az élet teher és minden elveszti értelmét.

Fontos az életben az örömteli tevékenység jó levegőn, természetes étrenddel és tiszta vízzel élni. A többi magától jön, csak tudnunk kell befogadnunk a jót és elengedni a kevésbé jót.

Jelenleg már nem dolgozom aktív munkaidőben, így sokkal több időm jut kertészkedni, írni, olvasni. Kedvelt szabadidős tevékenységem a festés, amivel ezekben az éveimben úgy érzem, szintén örömet szerezhetek.

Vajda Márta

Sejtközi kommunikációval a harmónia megteremthető

Csak hagyjuk!



- Gábor, kutató, harmóniakereső, gyakorló-felhasználó, oktató és igazgató egyaránt vagy, melyik számodra az elsődleges, ha a novemberben megnyitott Matrix Holistic Center-t tekintjük?

- Mindegyik. El sem tudom választani egyiket a másiktól. Ezek a funkciók mélyen összetartoznak, egyikük létre sem jöhetne a másik nélkül.

A Mátrix Központokban azzal foglalkozunk, hogy segítünk a lényünk központját megtalálni, a kiegyensúlyozottságot és a belső békét elérni. Ezt a folyamatot azért tudtam célként megjelölni, mert kutatóként eljutottam oda, hogy a szervezet önszabályozási folyamatait olyan mértékben megismertem, hogy megértettem a test és a lélek kapcsolatát. A szervezet

Boldogság. Harmónia. Elégedettség. EGÉSZség. Szeretet. Ezek a kifejezések, fogalmak mindenki számára vágyottak. Sok esetben azt is tudjuk, hogy mi mindent érdemes bevállalni értük. És azt is tudjuk nagyon sokan, hogy ezek egyénre szabottan és egyetemlegesen is értelmezhetők. Mégis az a kívánatos, hogy mindenki a maga háza táján, a maga személyiségében tegye meg, amit megtehet. Holisztikus módon tekinteni az embert akár egészségről, akár gyógyulásról van szó, a *Matrix Holistic Centert* megálmodó, létrehozó klinikai biokibernetikus számára egyértelmű, hogy csak a soknézőpontú megközelítés vezethet eredményre. A sejtek közti kommunikáció mibenlétéről, hatásairól és a kutatott-fejlesztett módszer felhasználási területeiről, a kozmikus energiák hétköznapi szintű összehangolásáról beszélgettünk a **MÁTRIXban Lednyiczky Gábor igazgatóval.**

működése nagyban függ a szöveti folyamatokat szinkronizáló információáramlástól, ami meg jelentősen változik a lelki folyamatok hatására. Ezért nagyon lényegesnek tartom és oktatóként is sok tapasztalatom van abban, hogy mindenki elkezdjen szembenézni saját érzéseivel, megtanulja érzékelni önmagát és törekedjen a belső blokkok erőforrássá való átalakítására. Természetesen én is használok az általunk alkalmazott módszereket és csak olyan dolgokat ajánlok másoknak, amelyek alkalmazásában már

magas szintre jutottam.

- KIT? Mit jelent ez a mozaikszó?

- A KIT a kibernetikai információs technológia kifejezést rövidíti le. Jelentése pedig az, hogy a szervezet irányító folyamataival foglalkozunk, azokkal a színpalak mögötti, az összehangoltsághoz szükséges informatikai folyamatokkal, amelyek sokszor sérülnek a mai iparosodott élettérben. A KIT segítségével jelentősen javulhat a szervezet belső összhangja és ezáltal az alkalmazkodóképessége: terhelhetőbb lesz és teljesítménye

javul. Ez a kiegyensúlyozottság lelkileg és mentálisan is meglátszik.

Gyakorlatilag pihen az ember 30-60 percet, mialatt a szöveti kommunikációs folyamatok speciális támogatást kapnak: egy olyan mikro-teret hozunk létre, amely a mobiltelefon lefedettségi zónájához hasonlítható. Ugyan úgy, mint a mobil kommunikációban, itt is „hordozóhullám” szerepe van a létrehozott térnek. A szervezet saját jelei válnak elérhetővé a lefedettségi zónán belül, azaz javul a saját jelek elérhetősége, tehát jobban tudnak egymásról a biológiai egységeink.

A szövetek változásával, korosodásával a jelátviteli képességek romlanak, ha szabadgyökök, egyéb metabolikus salakanyagok, gyulladások, vagy hegek képeznek akadályokat. Szintén jelentősen befolyásolja ezeket a folyamatokat a hidratáltság.

Egy másik interferencia forrása a központi idegrendszer és a szív „kizökent” működése, mert elektromosan ezek a testrészek olyan aktívak, hogy könnyen viharokat kavarhatnak, vagy éppen kiegyensúlyozóan hathatnak bármelyik belső jelátviteli folyamatra. A felsorolásból kitűnik, hogy mindenkinél lehet javítani a szöveti kommunikáció minőségén, tehát a KIT jótékony hatását érdemes napi szinten igénybe venni.

- Szinte nincs olyan mai ember, aki ne ismerné a mondást: ép testben ép lélek. Hol van az a bizonyos lélek? A sejteink szintjén vagy máshol keressük? Egyáltalán keresni kell vagy csak hagyni

érezni valahol, legbelül, vagy legfelül... Szerinted?

- A teológiai értelmezést most félretéve, érdemesnek látom arra szorítkozni, ami a szervezeti és a szöveti vezérlési folyamatok levezényléséhez szükséges lélek, mint belső, vagy lényegi irányító meghatározásához szükséges.

Az életre jellemző folyamatok csak egy kozmikus beágyazottságban képzelhetőek el. Minden élőlénynek szüksége van a környezetére, életterére. Ezen a módon az erdő összes lakója összeköttetésben áll, a bolygón összes élőlénye összeköttetésben áll. de a Föld bioszférája (teljes élettere) csak a Naprendszeren belül ilyen, amilyenek ismerjük és amilyenek a szervezetünk ismeri és elvárja... A Naprendszer természetesen nem ilyen

részeinek megfelelő együttműködése jelenti az egészséget.

Amennyiben valamelyik testrész, vagy szöveti zóna tartósan túl aktív, akkor ezzel bizonyos folyamatok előtérbe kerülnek, mások pedig háttérbe szorulnak és megbomlik az egység. A sejtekben, szövetekben, szervekben, az egész szervezetben, valamint az egész földi közösségben meglévő együttműködési képesség függ a belső kommunikáció minőségétől. Minden autonóm kommunikációs szintnek megvan a maga „tudatállapota” (nevezzük most így az információ-feldolgozó képességet), tehát minden biológiai egység integritására vigyáznunk kell.

Mivel itt a különböző szintek egyszerre működnek



lenne a Tejúton kívül... és a sort folytathatnánk.

Az egymással való együttműködés művészete az egészség. Az erdő egészséges, ha tagjai kellően együttműködnek. E nélkül még a növények beporzása sem lehetséges. A szervezet

önállóan és együttesen is, eljutottunk oda a biológiában, ahová az ősi kultúrák és a modern pszichológia szemlélete is: egyszerre van dinamikája a résznek és a nagyobb egységnek, aminek a rész egy autonóm egysége. Ha ezt a belső dinamikát léleknek hívjuk, ak-

kor megértjük, hogy biofizikai szempontból a lélek annak a mezőnek a megfelelője, amelyik a dinamikát működteti.

Én, mint ember, amikor a lelkemről beszélek, akkor biológiai szempontból a szervezetem egészének dinamikáját kezelem lelkemként és folyamatosan arra a kozmikus egységre vágyom, amely a feloldása a „rész-törekvéseimnek”, azaz az elkülönülést okozó törekvések eltűnése a „nagy egésszel” való együttműködés összehangoltsága által. Ennek a megélése fokról fokra tökéletesíthető. Olyan élmények jelentik a kezdeti inspirációt, mint egy jó alvás utáni ébredés, látni egy csecsemőt önfeledten játszani, átélni a „levegő harapását” a hegyekben, azonosulni egy magával ragadó zenével... amikor csak úgy jól érezzük magunkat és megszűnik a mentális pörgés.

- Mi a sejtek egymás közti kommunikációs nyelve?

- Apró hullámokkal kommunikálnak, mint meganyi kis rádióállomás. Ennek bizonyos paramétereit már értelmezni tudjuk. Hasonlóan a rádiózáshoz, egy sejtre, egy biológiai adóra is jellemzőek a mősorösszetételek, a jeltoábbítási sávok, a lefedettségi tartomány; vagyis a hullámok paramétereit. Ezeket a paramétereket azonosítjuk be a kutatásoknál, vagyis feltérképezzük a biológiai kommunikációs sávokat.

A „műsortartalmat” viszont csak úgy tudjuk megvizsgálni, hogy kivárjuk a biológiai hatást; ez azt jelenti, hogy a közvetlen tartalmat nem értjük, csak azt, hogy mire vo-

natkozik, azaz melyik élettani folyamathoz nyújt hasznos adatokat. A szakzsargonban ezt „elektromágneses biokommunikációnak” hívjuk.

Azok a tudósok, akik ezzel a témával foglalkoznak, mind megegyeznek abban, hogy az elektromágneses biokommunikáció un. „mező jellege” biztosít lehetőséget ahhoz, hogy ennyi jel egyszerre jelen legyen, és szelektíven értelmezhető legyen a szervezetben. Megint telekommunikációs példával élek, hogy egy hasonlat erejével megvilágítom a mezőhatás lényegét: itt a szobában több ezer rádió és tv csatorna fogható, valamint jó pár mobiltelefon működik ugyanebben a térben, meg a wifi-k, a mentők, a rendőrség, a katonaság, a polgári légiirányítás jelei is rendelkezésre állnak, ha megfelelő vevőkészüléket használunk. Ez azt jelenti, hogy szinte korlátlan számú információs sáv működik zavartalanul ugyanabban a térben.

A mező (tér/térhatás) csak akkor nem biztosít átjárhatóságot egy hullám számára, ha valami interferál vele, ha egy másik hullám úgy ütközik vele, hogy a kölcsönhatás jelentősen megváltoztatja mindkettő ütköző hullám paramétereit.

Sarkítva (és erősen leegyszerűsítve) azt mondhatjuk, hogy az egészséges szervezet minden jele mindenhol mérhető, a beteg szövetekre jellemző zavar-jelek viszont főleg a zavar helyére korlátozódnak.

Az adaptációs tevékenységek akkor tudnak hatékonyan érvényesülni, ha a zavartalan

részek minden kis helyi zavarról tudomást szereznek. A KIT azért jelent újat a biológiában, mert nem kívülről próbál beleszólni a szervezet belső szabályzási folyamataiba, hanem az információáramlás támogatásával a szervezet saját belső zavarelhárítását és traumafeldolgozását hozza helyzetbe.

- Milyen szolgáltatásokat nyújt a központ, amit létrehoztál? Kik veszik igénybe? Milyen visszajelzéseket kaptok?

- A Mátrix Központ személyre szabottan segít abban, hogy a vendég „megtanulhassa önmagát”. Nagyon jók a visszajelzések, mert már az első alkalommal jelentős ellazulásról, a belső béke addig ismeretlen mértékű megtapasztalásáról számolnak be a vendégek.

„Kozmikus élmény”, „NASA szintű pihenés” és hasonló kifejezések hangzanak el. Van, aki „Köbükinek” nevezi az ágyat (a Mészga család után) és azt mondja, hogy volt életem a Köbüki előtt és van egy új, szabadabb életem a Köbüki után. Van, aki komolyabb betegségeken keresztül jut el a motivációhoz, hogy elkezdjen szervezete belső folyamataival foglalkozni. Van, akinek nincs szüksége rémisztő szöveti elváltozásokra ahhoz, hogy elkezdjen a dolgok mélyére nézni.

A protokoll hasonló: először ahhoz segítjük hozzá a vendéget, hogy nyugodtan merjen önmagával szembe nézni. Eközben támogatjuk, hogy a táplálkozásában is megtegye a lényeges változtatásokat, amennyiben ez



szükséges. Segítünk odafigyelni arra, hogy lehetőleg minden a személyes alkati igényeknek megfelelően szolgálja a zavartalan belső információáramlást, hiszen a cél az, hogy a vendég adaptációs képessége a leghatékonyabban működjön, teljesítménye optimális legyen, azaz „élete csúcspontjára” kerüljön. Ehhez megtanítunk gyakorlatozókat, segítünk a relaxálás és a meditálás elsajátításában. Lehet jógán, labdás foglalkozáson, vagy légzőgyakorlatokon keresztülhaladni.

A speciális gyenge ingerek házi feladatként való végrehajtása szintén inspirálóan hat az idegrendszer és a lélek számára, hogy folytassa a megkezdett utat és számoljon fel minden belső blokkot.

Nagyon fontos még a táplálkozási ismeretek elsajátítása is, mert a szervezetnek az emésztőrendszer tehermentesítésén és optimális mű-

ködésén keresztül óriási segítséget nyújthatunk a belső nyugalom és kiegyensúlyozottság eléréséhez. Ezen kívül az éjszakai pihenés minősége is nagyban függ az emésztőrendszer állapotától.

Művészetterápia és kreativitás-fejlesztés is szerepel a programokban, mert a szépség és a harmónia megélése nagyban segíti az adaptációs képesség kibontakozását. Az előhívott katartikus hatás minden szinten segít az önbecsülés és az önbizalom fejlesztésében, valamint segít begyakorolni a „flow élményt”. Ez megerősíti a cselekvőképesség érzését, valamint azt, hogy „erőfeszítés nélkül” végezzük a feladatainkat, így a görcsös magatartásformák letanulásra kerülnek.

- Személyes életségledben, életfilozófiádban a bevezetőben írt fogalmak egyre nagyobb szerepet kapnak. Mi az életigenlésed?

- Mindenre figyelek és semmire sem reagálok ítélezés formájában, igyekszem ténylegesen transzparenssé válni, hogy mindenre tudjon reagálni a szervezetem. Elfogadom, hogy a sorsom minden mozzanata rám vonatkozik, és a javamat szolgálja. Lelkemben hálát adok mindenért, megtalálom a szépet mindenben, mert megfigyelem az önvalóját.

Természetesen nehézségek megélése közben még nem tudom, hogyan szolgálja az adott probléma az előrehaladásomat... Megfigyelésem viszont az, hogy előbb-utóbb mindig kiderül, hogy ténylegesen lehetőséget biztosít a sors a fejlődésemre a nehézségek által.

Ezt a tapasztalatot adom tovább a munkatársaimnak és a vendégeimnek, ezért indítottam el a Hatos Csatornán egy önálló tv műsort, aminek a címe Mátrix. *Vajda Márta*

Erő és béke egyensúlya

Kocsis Katalin igaz mesterje a karrier-vágyról, a mozgásról, és a megtalált csend harmóniájáról, akinek eredeti végzettsége gyógyszervegyész, és a diploma megszerzése után kutató vegyészként kezdett el dolgozni.

- Miért váltottál Kata?

- Nagyon szerettem a munkámat, hittem, hogy közvetlenül hozzájárulhatok az emberek gyógyulásához, jobb és teljesebb életéhez. Mindenáron karriert akartam építeni, de mindeközben az egóm, makacsságom és nagyravágyásom áldozata lettem. A vegyszerek által okozott, inhalatív úton kialakult bőrrallergia elég korán derékba törte szépen alakuló karrieremet.

Inkább vállaltam a kemény gyógyszeres kezeléseket, a kórházi beavatkozások tortúráit, minthogy feladjam azt, amiért évekig tanultam. Ma már tudom, hogy az élettől ez egy jel akart lenni, de akkor nem gondoltam bele, vagy inkább csak nem akartam látni a fájdalmas igazságot, hogy ez nem az én utam.

Egy idő után a betegség egyre jobban elhatalmasodott rajtam. A kapott gyógyszerek mellékhatásai tovább keserítették a mindennapjaimat: hormonális rendszerem teljesen felborult, elhízás, cukorbetegség, ízületi és súlyos nőgyógyászati betegségek alakultak ki, melyeknek „maradványaival” még a mai napig is küzdök. Nem láttam a

végét, és esélyt sem a gyógyulásra.

A történetnek egy anafilaxiás sokk vetett véget. Csak a volt férjem lélekjelenlétének és a mentők gyors kiérkezésének köszönhettem, hogy most itt vagyok. Tényleges választút elé kerültem, vagy folytatom tovább azt az utat, ami nyilvánvalóan nem az enyém, vagy változtatok és újrakezek mindent. Aznap az életet választottam, s ez volt az a pont, ahol irányt kellett váltanom.

- Eljutni a felismerésig, hogy változtatni kell, viszonylag egyszerű. A hogyan tovább kérdésre választ adni, megvalósítani, igazi kihívás. Mi adta számodra a megoldást?

gás szeretete. Egyszerűen jött, természetesen, ahogy a lélegzés. Szerves része volt a mindennapjaimnak. A családban senki sem sportolt, így arra nem tudok hivatkozni, hogy szülői mintát követtem volna. Szüleim azonban maximálisan támogattak mindenben, mert látták, hogy nagyon élvezem a mozgást, és van is hozzá tehetségem. Nagyon hálás vagyok nekik ezért, hiszen ezzel elindították az utamon.

Amikor Budapestre kerültem, az egyetemen beleszerettem az aerobic mozgásformába. Rögtön tudtam, hogy komolyabb dolgunk lesz egymással. Imádtam a jó zenét, és hozzá a dinamikus, pörgős mozgást. Teljesen magá-



- Gyermekként sokat voltam szabadban, futottam, túráztam. Nyáron szinte le sem szálltam a bicikliről, élveztem a néptánc örömeit, versenyszerűen atletizáltam, kézilabdáztam.

Valójában nem emlékszem, hogyan alakult ki nálam a moz-

ba szippantott! Már akkor eldöntöttem, hogy el fogom végezni az oktatói képzést, hogy tovább tudjam adni azt a boldogság érzést, amit nekem adott az aerobic.

A diploma megszerzése után ez a terv pár évre parkoló pályára

került. Bár a saját edzések megmaradtak, belevetettem magam a vegyész munkába, mely fontos fordulópontja is volt az életemnek. A vegyész szakma elhagyása után teljesen irányt váltottam. Foglalkozásomat tekintve van „állásom” és „hivatásom” - a kettő eléggé különbözik egymástól -, de egyformán fontos szerepet játszanak az életemben. Az állásom most egy szállodában van, amit azért szeretek, mert egyfajta biztonságérzetet ad, de hivatásomnak és életfeladatomban a tanítást és az emberekkel való közös munkát vallom.

- Mit tanítasz? Azt sejteni lehet, ahogy rád nézek, valami olyan, ami a mozgással van kapcsolatban. Jól gondolom?

- Igen, jól gondolod. A mozgás szeretete és a vágy, hogy egészségesen éljek, jelezte az utat, merre induljak. A civil munkámban már nem volt céloom a karrierépítés. Ezzel párhuzamosan pedig visszatértem a régi álmaimhoz is, beiratkoztam egy fitness iskolába. Az alapképzés után nem volt kérdéses a folytatás – a gyógyszerek mellékhatásaiként kialakult ízületi és nőgyógyászati problémák mutatták az irányt.

Ekkor ismerkedtem meg a Pilates-sel és nem túlzok, ha azt mondom, első mozdulatra szerelem volt, ami 15 éve folyamatosan tart. A fókusz és a tudatos jelenlét itt jelent meg először az életemben. Megváltoztatta a világszemléletemet, gondolkodásomat, az egész életemet. Teljes testi és mentális átalakuláson, fejlődésen mentem keresztül. Megtanultam megállni, picit lassítani, segített megtalálni saját, belső ritmusomat.

A Pilates számomra megteremt a test, a tudat és a lélek tökéletes egységét. Az addig kipróbált mozgásformákhoz képest egy teljesen új élményt nyújtott,

hiszen ezen az órán nem egy-egy izomcsoport fejlesztésre fókuszálunk, hanem a testet, mint „EGYSÉGET” fejlesztjük. A Pilates gyakorlásával lépésről lépésre rátalálunk tudatos tevékenységeink természetes ritmusára, és szert teszünk olyan hajlékonyságra, természetes eleganciára és mozgás-kultúrára, amely egyértelműen tükröződik mindennapi tevékenységeinkben is, pl. járás vagy ülés közben.

- Látszik rajtad ez a hajlékonyság, könnyedség!

- A Pilateset egyéni és csoportos órákon is tanítom. Gerinc-torna óráim „telt házzal” működnek, pedig este késői időpontokban is vannak. Mind e mellett egy fitness iskolában anatómiát és aerobik gyakorlatot is tanítok.

- Úgy tűnik, mozgás az életed!

- Valóban, mozgás nélkül nem tudnám elképzelni az életemet! Természetesen ezek mellett én is, mint minden ember, szeretek zenét hallgatni, moziba járni, beépítettem az életembe a meditációt és az Alexander-technikát is.

Mégis, egy idő után azt éreztem, hogy bár nagyon jó, amit csinállok, valami hiányzik. Szerettem volna még jobban összehangolni a test és a lélek kapcsolatát. Ekkor került be az életembe a hangtál. Tíz évvel ezelőtt vettem részt először hangtálas relaxáción, ami teljesen elvarázsolta. Az összes sejtemben éreztem a tálak finom rezgéseit, a teljes fizikai és mentális ellazulást. A foglalkozás után rögtön tudtam, hogy egyszer majd ez is része lesz az életemnek.

Három évvel ezelőtt engedve a belső hang biztatásának, elmentem egy hangtálas tanfolyamra és megvettem az első éneklő táljaimat!

- A hangtálakról viszonylag keveset tudunk. Nekem a tibeti szerzetesek jutnak eszembe elő-

ször. Filmekben láttam, amint a kézzel fogható csendben egyszer csak megszólaltatnak egy gongot vagy egy hangtálat.

- Természetesen nyugodt, csendes környezetet kell teremteni hozzá, másképpen nem tudjuk befogadni ezeket a finom hangokat, rezgéseket. A hang hatására létrejövő sajátos energiával rendelkező hullám egész lényünkre hat.

Szervezetünk háromnegyede vízből áll, így ennek hálás szerkezetéből adódóan kiválóan továbbítja a hanghullámokat, a hangtálas finom rezgései pedig fizikai hatást gyakorolnak szervezetünkre. A tálak jótékony, gyógyító rezgései egészen mélyen, sejtszinten masszíroznak, és végigáramlanak az egész testben. Fáradt és megfeszült izmaink teljesen el tudnak lazulni.

Agyműködésünkre, ideg-és hormon-rendszerünkre gyakorolt pozitív hatása során immun-rendszerünk aktivizálódik, ezzel stimulálva a szervezet öngyógyító folyamatait. Ennek következtében a test egészségesebb lesz, jobb hangulatba kerülünk, és ahogy oldódnak félelmeink, a testet és lelket egyaránt egészségesebb működésre serkenti.

- Úgy tűnik, megtaláltad a harmóniát az életedben!

- Kezdetben a karrier-vágy motivált. Ezért keményen harcoltam. Aztán megéltem a kudarcot, hogy a betegségem miatt nem tehetem, amit szerettem volna. A mozgás által új távlatok nyíltak az életemben. Megtanultam, hogy nem a harc, sokkal inkább az egyensúlyra törekvés a fontos. Rátalálva a hangtálakra és ezzel együtt más intuitív hangszerek használatára, eljutottam a csendes, békés harmóniáig. Magamra találtam.

Bátori Zsuzsanna
(fotó: Life1 Corvin Wellness - Lévay Máté)

A feszültség kezelhető

Kergetjük a boldogságot. Meg akarunk felelni magunknak, és ezért keményen harcolunk. Kivel is? Mivel is? A harc feszültséget generál, s a feszültség izmainkat, testünket is görcsbe rándítja. S ha ez a feszültség tartóssá válik, az izmok feszessége a mindennapok része lesz, kezdődik a harmónia megbomlása a testhasználatban.

Volt egy aranyos reklám a tv-ben évekkal ezelőtt, ahol a gyerekek kiabáltak a film kezdése előtt a szüleiknek, hogy: „kezdődik!”. Hát én is így kiáltanék valamennyi embernek, aki először veszi észre magán, hogy feszültségben él, kezdődő mozgásszervi fájdalmai vannak, hogy: kezdődik! Figyelem! Minél hamarabb avatkozunk bele ebbe a negatív folyamatba, annál hamarabb fordíthatunk rajta.

A rövid ideig és nem folyamatosan jelentkező feszültség inspiráló, megoldást kereső pozitívuma hamar egy kényszerhelyzetbe sodorhat bennünket, ha ez állandósuló állapotá válik. Már nem előre visz, hanem gátol abban, hogy kiutat találjunk a helyzetünkből. S mi történik ilyenkor? Megpróbáljuk erőből megoldani a dolgokat. Azaz, még több erővel, még több feszültséggel. És a feszült, megrövidült izmok egyszerre korlátainkká válnak. Elmozdíthatják, s egy idő után el is mozdítják helyükről a csontokat is. Koptatják az ízületeket. Sőt, ki-koptatják.

Ezért is nőtt meg jelentősen például a csípő- vagy térdprotézis műtétek száma. De elgondolkodhatunk arról is, hogy a megrövidült izmok következté-

ben összehúzott szövetek mennyire tudják ellátni feladatukat? Hogyan tudja az emésztőrendszer elvégezni az emésztést, ha a hasban lévő szervek állandó nyomásnak vannak kitéve csupán azért, mert összegörnyedve használjuk magunkat? Miként tudja a tüdő a légzés munkáját maradéktalanul ellátni, ha folyamatosan összenyomjuk a mellkasunkat? Mintha egy gép folyamatos működését akadályoznánk azzal, hogy a kapacitását akár 40-50 %-kal csökkentjük. Ebben az esetben nem várhatjuk ugyanazt a teljesítményt, mint az akadály elhárulta esetén.

Ilyen és ehhez hasonló akadály-pályákat építünk be a testünk használatába, azután elvárjuk, hogy minden úgy működjön, mint akár egy svájci óra. Pontosan, elegánsan, könnyedén.

Hát legyünk elegánsak, könnyedék, hogy szervezetünk pontosan, szabályozottan működhessen.

Először is, fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk. Ne akarjunk másminyenek lenni, olyan, mint a Mici, vagy a Nóri a bérszámfejtésen, vagy a szomszédék Vilmosa, aki 190 centis és csodálatosan kék



szeme van és már Mercedessel jár munkába. Maradjunk annak a kedves, nagyon szerethető embernek, aki teszi a dolgát, van sok pozitív tulajdonsága és természetesen némi hibája is. Ha elvárom másoktól, hogy elfogadjanak, szeressenek – hiszen a szeretetre való vágy természetes szükségletünk -, akkor magamat is el kell fogadnom. Kövérnek, soványnak, pocakosnak, szókének, kopasznak, hangosnak, precíznek, vidámnak vagy szomorkásnak...

Az önmagam elfogadása természetesen nem jelentheti azt, hogy elégedetten felsóhajtok, minden rendben van, semmi dolgom magammal. A szembenézést a tükörképemmel nem kerülhetem el.

Kezdjük a vizsgálódást a test fizikai oldaláról, hiszen ez könny-

nyebbnek tűnik, mint a gondolatainkban „tabula rasa”-t teremteni, vagy a lelkünkben meglévő fájdalmakat, félelmeket, dacot, elkeseredettséget felszínre segíteni, feloldani. Szó szerint, álljunk egy tükör elé és nézzük meg magunkat alaposan. Ha van rá lehetőségünk, ne csak szemből, de oldal- és hátulnézetből is.

A következőket kellene jól megfigyelni anélkül, hogy az eredeti állapoton bármit változtatnánk:

Első benyomás, az adott pillanatban milyennek látom magamat? Lehetek délceg, összeesett, görbe vagy ruganyos, morcos vagy vidám, molett vagy sovány... mit látok meg először magamon? Mi vonzza a szememet?

Miként áll a lábfejem, lábam, milyen távolságra vannak egymástól, milyen helyzetben, két lábon állok-e vagy csak az egyikre terhelem a súlyomat? Befolyásolja-e lábaim helyzete az egész tartásomat? Mennyire?

A medencémet előre toloom-e, amitől esetleg pocakot mutatok, pedig valójában nincs is? Mennyire íves a derekam hátul?

A gerincem, hátam milyen ívet mutat? Túl nagyok a domborulatok? Szinte púpos a hátam, vagy túl egyenes?

A mellkasomat mennyire engedem „nyílni”, azaz nem nyomom össze a bordakosaramat? Vagy rágördíttem a mellkasomat a gyomromra? Mennyire egyforma hosszú és széles a mellkasom és a hátam?

Hol van a karom, vállam? Előre esik-e a vállam? Eltartom-e a kezemet a törzsemtől? Behajlítva tartom-e a karomat a könyökömből? Ujjaimat megfeszítem-e miközben látszólag „nem csinállok semmit”?

Feszül-e a nyakam? Előre toloom-e a koponyámat? Vagy visszafeszítve tartom a fejem? Vagy lógatom az orrom, azaz lefelé nézésben rögzítem a fejem? Egyenes-e, azaz a gerincem szimmetria tengelyére ültetem a fejemet? Vagy billentem valamelyik oldalra, vagy elcsúsztatom?

Egyenesen állok-e? Azaz a talajhoz képest 90 fokban? (Ehhez segítséget adhat egy fal vagy ajtófélfá, amihez odaállhatunk.) A boka, térd, csípő, váll és a fül közepe oldal-nézetben egy vonalban van-e, vagy ettől eltér? Miben? Hol?

Megfigyelésem közben mennyire felejtettem el lélegezni?

Hol érzek magamon túlzott izom-feszülést? Érzek-e egyáltalán?

Ne felejtkezzünk meg arról sem, hogy testtartásunk nemcsak a test fizikai állapotától, az izmok és vázrendszer egymáshoz való viszonyától függ, hanem attól is, hogy érezzük magunkat? Jó napunk van, mert éppen megdicsért a főnökünk, vagy sikerült nagyon finom ebédet főzni, vagy ma semmi se sikerült úgy, ahogy szerettük volna és ettől frusztráltak lettünk.

A fő kérdés: rendben van, látom magamon, hogy pl. a vállamat felhúzzom, vagy a fejemet félre biccentve tartom, vagy nagyon előre dőlve állok, akkor mit kellene tennem?

A válasz egyszerű, de a megvalósítása annál nehezebb! Ne csináljon semmit! NE CSINÁLJON! Csak engedjen. Engedje el az izmait. Engedje meg a fejének, hogy a helyére egyensúlyozza magát. Nem kell mást tennie, mint megakadályozni a helytelen, megszokott testhasználatot és megengedni magának, hogy izmai az idegrendszer irányítása révén úgy működje-

nek, ahogy valamikor, még a jó testhasználat idején tették.

Folyamatos, tudatos kontroll szükséges ahhoz, hogy figyelemmel kísérjük saját testhasználatunkat, vagy ahogy a módszer kidolgozója, F. M. Alexander fogalmazta, önmagunk használatát. Az Alexander-technika módszere megtanít a helyes testhasználatra, aminek a segítségével a megszokásainkból eredő kényszer-izomtartások és ennek következtében kialakuló fájdalmak csökkenthetőek, vagy akár teljesen meg is szüntethetőek. Tanár segítségével már néhány óra alatt komoly pozitív változás érhető el.

A fizikai feszültség csökkenésével sokkal jobban fogjuk érezni magunkat a saját bőrünkben. És mindezt harc nélkül. Megengedve. Finoman, árnyaltan, felesleges feszültségek nélkül. Javuló közérzettel. Nagyobb energiával. Mintha az út, amelyen járunk, kisimulna a talpunk alatt, vagy legalábbis járhatóvá válik még akkor is, ha akadályok vannak rajta. Az akadályok is „megmászhatóvá” válnak. Nem azt jelenti, hogy arra megyünk, amerre az út éppen kanyarog, hanem az út éppen arra visz, amelyen mennünk kell. Micsoda különbség! És a cél ott lesz magától!

Kívánom, hogy ebben a kalandozásban, felfedezésben leljék meg azt az örömet, ami elvezeti Önöket egy kiegyensúlyozottabb, feszültségmentesebb világba, ahol megtalálhatják a boldogságot, a lélek harmóniáját. Mert a boldogság nem a körülményektől függ. A boldogságot a lelkünkben kell megtalálni.

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

A gyógyító ringatás

A The Power of Softness Holistic Pulsing magyarországi sikertörténetéről László Anikóval, a Szivárvány Központ megálmodójával beszélgettem.

- Ringatni a kisbabákat szokták, hogy megnyugodjanak, elaludjanak. Miért és hogyan ringatnak egy felnőtt embert? Ölbe veszik? Úgy ringatják?

- Á, dehogyl! - nevet rám Anikó. Valóban szokatlannak tűnik, ha egy felnőtt ember arra vállalkozik, hogy megringassák, pedig csodálatos megélni ezt az élményt.

Masszázságyon fekvő a páciens minden porcikáját gyengéd, ringató mozdulattal átmozgatjuk, miközben változtatjuk a ringatás irányát, sebességét, nagyságát, összehangolódva a pácienssel és annak igényeivel. A testünket alkotó víz kezd el bennünk folyamatosan, ritmikusan áramlani, miközben elmossa a szövetekben lévő blokkokat, oldja a feszültséget és lelkileg is a felszabadultság érzését adja.

- Hogyan került az életedbe ez a módszer?

- Pedagógusként tanítottam, amit szerettem is, de valahogy mégis hiányzott valami. Rosszul életem, betegségek jelezték, hogy valami nincs rendben, nem vagyok a helyemen, változtatásra van szükségem. Akkoriban találkoztam a lélekmasszázsral, ami elindított az úton. Majd kezembe került Dr. Tovi Browning: „A

gyengédség hatalma, Gyógyító ringatás” című könyve angol kiadásban, amit elolvastva azonnal ráéreztem, ez az, ami kell nekem! Hívást éreztem, hogy lefordítsam a könyvet magyarra (magyar nyelven 2010 óta kapható).

Amikor elkészült a könyv, kiutaztam Izraelbe, Tovi Browningtól és tanítványaitól tanulni. Olyan belső utazásban volt részem, ami szavakkal nem kifejez-

őssel kapok időpontot, az már késő lesz. Nos, most mégis itt vagyok.

- Kiegyensúlyozottan, mosolygósabban, boldogabban, mint valaha!

- Azért ez nem volt olyan egyszerű. A diagnózis után fel kellett állnom a padlóról és el kellett döntenem, hogy hogyan tovább. Az alternatív megoldást választottam, természetesen



hető. Pontosan ez volt az, amire egész addigi életemben vártam.

Mintha mindig is tudtam volna, hogy tanítani fogok, de nem angolt és biológiát, hanem a Gyógyító ringatás módszerét, s azt, ami mögötte rejlik. Egyszer csak azt vettem észre, hogy sorban állnak az emberek, hogy tanítsam őket, így 2011 óta tanfolyamokat is tartok.

- A „ringatni és ringatva lenni” fizikai megélése hogyan hatott a betegségedre?

- Hét évvel ezelőtt a diagnózist felállító orvos azt mondta március elején, hogy ha a szükséges ultrahang vizsgálatra csak

orvosi konzultáció mellett. Hittem a Tovi-féle Holistic Pulsing erejében. Rendszeresen kaptam ringatást, miközben ráláttam arra, hogy a hozzáállásom, a gondolkodásmódom és az életvitelem hogyan hozta létre ezt a helyzetet. Egy idő után egyre kisebbek lettek a cisztáim, aztán a mióma is felszívódott, mindössze fél év alatt! Ez 2012-ben volt. Az endometriosisnak is búcsút mondhattam. Köszönöm, jól érzem magam.

- Ez fantasztikus eredmény!

- A ringatás csodálatos lehetőséget ad mindannyiunk kezébe. A kezelés kezdetén finom

rezgésekkel megkeressük a páciens alapritmusát, majd nagyobb hullámzással megmozgatjuk a testét. Ezen nagyobb hullámok segítenek megismerni a saját határainkat, majd a kisebb hullámok hatására ellazul az egész lényünk.

Minden érintés és ritmus hatással van az emberre, s ahogy haladunk a fizikai síktól egyre beljebb önmagunkba, felszínre kerül igazi természetünk. Lehullanak rólunk az álarcok, amelyek így számunkra is érzékelhetővé válnak.

Amint megszületik bennünk saját álarcaink elfogadása, hatalmas teher válik le rólunk. Ráláttunk arra, hogy mi minden nem szolgál már bennünket, sőt, akadályoz, és egyszerűen megtörténik ezek elengedése. Hatalmas felszabadultságot élünk meg ekkor, s e szabadság adja meg a lehetőségét annak, hogy képesé váljunk Önvalónkkal kapcsolódni.

A ringatás, mint egy tisztítófürdő mossa át a testünket. Kiegyensúlyozottakká válunk. Hatására csillapodik a láz, oldódik a görcs, erősödik az immunrendszer, csökkennek a mozgásszervi fájdalmak, ellazul a test és az elme.

Pánikbetegség, depresszió és függőségek esetén is javasolt a rendszeres ringató kezelés. Előfordul, hogy elég egy alkalom is ahhoz, hogy a probléma megoldódjon, de általában a rendszeresen végzett ringatás hoz valódi változást.

- Van-e ellenjavallata? Léteznek-e olyan esetek, amikor nem javasolt a kezelésre, mert árt a páciensnek?

- Ellenjavallata nincs. A legnehezebb betegségek esetében sem. Annyira finom és gyengéd érintésről és mozgási mechanizmusról van szó, ami kárt nem

okozhat. Előfordulhat azonban, hogy egy beteg meg van győződve arról, hogy a betegségének árt a ringatás, például a rákos sejteket szétszórja a testében – még akkor is, ha ennek semmilyen realitása nincs – akkor nem fogom megringatni.

- Csak betegség esetén ajánlott a módszer?

- Természetesen nem. Adhat stresszoldást, egy kellemes pihentető érzést, mintha az egész éjszakát átaludtuk volna. Megelőzőként és önismereti módszerként is mélyreható, mivel megtanulunk általa áramlásban lenni.

- Akkor mondhatjuk, hogy egy különleges önismereti felfedező út ringatni, és ringatva lenni egyaránt?

- Feltétlenül így van. Ringatás közben olyan mélységeket és magasságokat járunk meg kezelés közben, amiben mindenki a saját tempójának, nyitottságának megfelelően tud haladni. Rámerünk-e nézni önmagunk mélységeinkre? Szembe merünk-e nézni önmagunkkal?

A betegségek tüneteire, mint üzenetekre tekint. Nem megszüntetni, vagy elnyomni kívánja azokat, hanem megfigyelni és megérteni a bennük rejlő tartalmakat. Bizalmat ad a testnek és a léleknek, hogy képes harmóniába kerülni önmagával. Az embert teljes egészében, egységében látja és kezeli. Segít az útra lépni, az úton járni, egyre nyitottabbá és befogadóvá válni, segít önmagunkra lelteni. Így válik a felszínen relaxációs módszernek tűnő technika mély önismereti úttá.

- Biztosan megéltél kezeléskor különleges élményeket.

- Egy harminc év körüli lány kért ringatást tőlem. Nem igazán tudtam, mi a problémája, mert alig mondott valamit. Amikor

harmadszor ringattam, a kezelés végén felült a kezelőágyon és azt mondta: „Már értem!” Aztán elmesélte, hogy nagyon cserfes kislány volt, ami kicsi korában nagyon kedvessé tette. Egyszer azonban az anyukája rákiáltott, hogy maradjon csendben, mert olyan idegesítő volt a számára. Ettől kezdve bezárt, és később sem tudott az emberekkel kommunikálni. Harminc éves korára jutott oda, hogy ez zavarni kezdte. A ringatással, a lelkében feloldódó blokkok révén megtalálta a középút, és most már nem jelent számára gondot a beszéd.

A másik eset, amit elmesélnék, egy kislányról szól, akinek a gerince nemcsak elferdült, de szinte össze-vissza csavarodott. Félő volt, hogy a későbbiekben rögzülhet, majd komoly problémákhoz vezethet a gerincében bekövetkező elváltozás. Egy évig járt kezelésre, és szinte hétről hétre lehetett látni, hogyan találja meg a harmóniát, miként változik, javul a gerince, míg végül teljesen rendbe jött. Az ok, amiért az elváltozás létrejött, a szülei válása volt. Mindkét szülő új társat talált magának, mindkét helyen újabb gyermek született. A kislány meg ott maradt középen. Csavarodott erre is, meg arra is, gerince ezt fizikai síkon is megmutatta.

Saját élményemet én is szívesen megosztom az olvasókkal. Amikor először ringattak meg, vártam a nagy csodát, a különleges, felszabadító jó érzést, de „csak” kellemes pillanatokot éltem át. Kissé csalódott voltam. Amikor befejeződött a kezelés, egyszer csak azt éreztem, megállt forgásában a Föld, én időn és téren kívül kerültem és nem akartam, hogy ringatás nélkül éljek.

Erre a csodás utazásra érdemes Önnek is elindulni...

Bátori Zsuzsanna
(fotó: Pálinkás István)

Le sem tagadhatjuk, árulkodó anatómia

Annak ellenére, hogy naponta látjuk, mégis leginkább csupán annyit figyelünk meg embertársainkon, hogy például szép, vagy nem szép, telt, vékony, magas, alacsony. Mégis a testünk mennyi mindenről árulkodik. Annak ellenére, hogy nem sok figyelmet szentelünk neki, megmutatja kik is vagyunk valójában.



lenyomatából olvasta ki. Többek között olyan híres embereknek mondta meg sorsát, haláluk körülményeit és időpontját, mint Edward walesi herceg, II. Miklós orosz cár, Umberto olasz király és Raszputyin.

Cheiro 1936-ban Kaliforniában halt meg, pontosan ott és akkor, amikor és ahogyan azt magának megjövendölte.

A szögletes kéz és szögletes tenyér valószínűleg technikai érdeklődésű személyiséget jelent. A kerekded kezű emberek társaságkedvelők, és szeretik a változást az életükben, míg a hosszabb vékonyabb kéz megfontolt elmélkedő típusra, a kicsi görcsös karomszerű kéz hidegszívűsége és anyagiaságra vall. A bütykös, vagy csontos kéz az elgondolkodó személyiségre jellemző. A feszesen párnázott kis kéz mohóságra és önzésre utalhat, míg a nagy, húsos - lassúságra és lustaságra.

A kézrátételes gyógyításról is érdemes szót ejteni. A középkorban is népszerű, elterjedt volt, több uralkodó is volt, aki kézrátétellel gyógyított. A történetírók szerint Hitvalló Edward an-

gol király és I. Fülöp francia király gyógyított először. Nem sokkal a királyválasztása után történt, hogy Edward a templomba ment egy leprás mellett haladt el. A kíséretében lévő megpróbálták elküldeni a leprást, de Edward rájuk szólt, hagyják békén. Ekkor a leprás így szólt a királyhoz: „Az Élő Isten nevében ünnepélyesen felkérlek uram, hogy a hátadra véve vigyél be a templomba!” Udvaroncai tiltakozása ellenére Edward lehajolt és utasította embereit, hogy a leprást emeljék a hátára. Imát mondott a gyógyulásáért és belépett vele a templomba, mire a leprás visszanyerte egészségét.

Amikor a hagyományos kezelési eljárások, praktikák, sebészeti beavatkozások hatástalannak bizonyultak, a betegek az egyházi előljárók által rendszeresített szertartásokon igyekeztek elérni, hogy a királyi kéz érintésében részesüljenek. IIV. Henrik a XV. században vezette be a kézrátételes szertartásokat, egy pénzérmét is adományozott a betegeknek.

Voltak uralkodók, akik mint például I. Erzsébet, aki nem gyógyított kézrátétellel, csupán imádságot mondott a betegért, osztott némi alamizsnát, magát a gyógyítást pedig Istenre és az orvosokra bízta.

Az arc olvasásának művésze is a régi korokba nyúlik vissza. Kínában már a nagy vallásalapító Konfuciusz idejében is virágzott a Siang Mien, az arc jegyeinek tanulmányozása, mint tudományág. Konfuciusztól származik többek között a következő bölcs mondás is: „A gyermek nem tehet arról, hogy milyen az arca, a felnőtt ember azonban maga felelős a külső megjelenéséért.” Tsin-Che-Wong császár – aki az i.e. 221. esztendőben a Középső birodalom ura volt – példája tanúsítja, milyen rendkívül komolyan vették az uralkodók az arcból való olvasás tudományait. A hataloméhes önkényúr az országban létező összes

könyvet elégettette – részben a Konfuciusz idejéből származó felbecsülhetetlen írásokat és köztük az arc jegyeinek értelmezéséről szóló műveket is. Jó oka volt rá, hiszen az írások alapján könnyen kiderülhetett volna róla, hogy gonosz és alattomos zsarnok.

Később a nyugati kultúrák is átvették a fiziognómia ősi művészetének a tudományát. Johann Kaspar Lavater aki 1741 és 1801 között élt, és kora legismertebb fiziognómusa volt. A jellemvonást és az arcvonásokból történő jóslást mesterfokon űzte, fő műve az 1775 és 1778 között megjelent Fiziognómiai Vázlatok, melyet számos nyelvre lefordítottak, és 100 évben keresztül tanították.

Két évszázaddal korábban, 1586-ban Giambattista Della Porta nápolyi természettudós, aki a fiziognómusok főpapjának számított, megírta az Emberi Fiziognómia című könyvét. Aki értelmezni tudja az arc jegyeit, bárkinél jobban kiismeri embertársait. Ha valakinek mindig nedves a szája sarka, az a hasnyálmirigy rendellenes működésére utal. Ha a két szemöldök összenőtt, az illető hajlamos máj, vese, lép, vagy hasnyálmirigy zavarokra. A sasorr a merészségre, a nagy, formátlan orr pedig esetlenségre, ügyetlenségre vall. A pisze orr, olyan gyermekre emlékeztet, aki folyton kotnyeles, kíváncsi. Ha valaki nem bírja elviselni az élet terhét, nem csak szimbolikusan, de valóban lógatja a fejét. A merev nyak makacsságra utalhat. Az úgynevezett bikanyakú ember a földhöz ragadt erő jelképe. Tévedhetetlenül, intellektuális kételyek nélkül járja a maga útját, a saját erejéből, és a vele járó makactság segítségével.

Az erőteljes testből nyöszörögve hallható csipogó hang olyan emberről árulkodik, aki nem mer élni a lehetőségeivel, és nem képes kihasználni azokat. Szorong a saját erejétől és távolságot tart a testiségétől. A fakó hang a meg-

szeppent emberek sajátja, akik túl korán kényszerülnek arra, hogy meghunyászkodjanak, és nem volt lehetőségük saját erejük kibontakoztatására és az önkifejezésre.

Az embriológiai és genetikai kutatások megerősíteni látszanak a tényt, miszerint a gének domináns szerepet játszanak az arcvonások kialakulásában. A Down-kór valamint az elmebetegségek is jellegzetes külső bélyegekkel mutatkoznak meg. A váll tartása is árulkodó lehet. A felhúzott váll miatt behúzott fej, a félelem jele.



A krónikusan behúzott váll azt mutatja, hogy az illető állandóan megfélemlített sokkolt állapotban van, és már egyáltalán nem tud megszabadulni a szorongástól. A csapott vállnak többet kell elviselnie a felelőségekből, mint amennyit elbírná, tulajdonosa túl van terhelve, olyan benyomást kelt, mintha magára kellene vennie, a világ összes terhét.

Az ördög hegedűseként ismert világhírű hegedűvirtuóz és zeneszerző, Niccolò Paganini különleges betegségekben szenvedett. Az extrém hosszú végtagokat jelentő Marfan-szindróma tízezerből egy embert érint, és az Ehlers-Danlos-szindrómában, ami - szokatlanul hajlékony ízületek és a nagyon nyúlékony bőr.

Turi Emese

Csak a szavakra figyelj!

Nem a szavakban rejlik a lényeg, halljuk ezerszer is, és lassan elfeledkezünk arról, hogy szavaink jelentőségével, minőségével, egymásra és magunkra gyakorolt hatásával foglalkozunk. Pedig szavaink ugyanúgy visszahatnak a gondolkodásunkra és lelki állapotunkra, mint gondolataink, érzéseink a kimondott szavakra. Ráadásul segítenek jobban megismerni önmagunkat is. Remek kaland, vágjunk is bele!



málni és módosítani tudja a szó hangalakja által létrehozott rezgést (ez a metakommunikációs sík egyik eleme).

Mi most foglalkozunk csak az általunk kimondott szavakkal, azok hatásával saját gondolkodásunkra, életünkre.

Tükröm, tükröm, mond meg nékem...

Az általunk kimondott szavak gondolataink tükrői. Mit gondolunk magunkról, a világról, az abban elfoglalt helyünkről, s megmutatják azt is, hogy önmagunk szerint milyen lehetőségeink vannak, milyen stratégiákat követünk. Vagyis nem árt odafigyelni, mit beszélünk, hogy kicsit jobban szembenézzünk magunkkal. Aztán majd eldöntjük, hogy amit látunk, az tetszik-e vagy sem, akarunk-e rajta változtatni.

Kezdjük azzal, hogy megnezzük, mennyire szeretnél felelősséget vállalni önmagadért. Tudod-e, például hányszor hagyja el a szót az a mondat, hogy „ezt így nem szokták/nem szoktuk”; „Ezt nem lehet megcsinálni”; „Nem fog menni”; „Igen, de ez nem így működik”; „Ilyen körülmények között ez lehetet-

len”; „Ebben a korban már késő”, „Ez azért nem úgy megy, hogy csak úgy elhatározom” (hát ki a csuda fogja?), s nem sorolom az önmagunk útjába való verbális vetődés számtalan formáját.

Mert mit is jelentenek ezek a mondatok? Hogy az általam elképzelt dolog rám vetített realitástartalmát önmagam előtt tagadom, vagy elenyészőnek tekintem.

Van egy csodálatos barátom, aki az élet minden eseményében rögtön meglátja a problémát, és rögtön annak kiszínezésével kezdi a beszélgetést. Közben panaszolja, hogy nehéz neki az élet. Mikor ezt szóvá teszem, akkor azonnal elmagyarázza, hogy azért kell figyelembe venni a rosszat, mert akkor megvan az élet egyensúlya. Az az egyensúly, amelyben nem érzi jól magát, viszont elszántan megtesz mindent annak a beléivódott életstratégiának a fenntartására, miszerint az „élet nehéz”. Vagyis a harmónia számára a komfortzónájában való lét, s nem a „jól érzem magam az életemben” szinonimája.

Mindannyiunknak vannak kedvenc kifejezéseink, megvan a magunk szavajárása. Ezek az ártatlan kifejezések ugyancsak a gondolkodásunkat, aktuális komfortzónánkat tükrözik. (Itt csak megemlítem, hogy ezeknek a szófordulatoknak a megjelenése, egy-egy kapcsolathoz kötöttsége – mikor vettem át, hol hagytam el stb. -, helyhez kötöttsége ugyancsak sok mindent elárul.) Nézzük meg, mit tükröznek ezek a fordulatok!

Én egy ideje gyakran alkalmazom az „azt gondolom” szófordulatot. Mire is mutat rá ez a gondolkodásomban? Véleményt akarok mondani, nem megállapításokat és örök igazságokat, s ezzel utat hagyok a másik ember számára is, hogy kifejtse a véleményét. Másrészt így el tudok kerülni vagy mérsékelni olyan konfliktusokat, amik abból adódnának, hogy határozottabb stílusban beszélek. Vagyis két dolgot láttam. Hagyok teret a másíknak, mert a kíváncsiságom felülkerekedik a „nekem igazam van” meggyőződésemen – ez tetszik. Akkor sem szeretnék konfliktust, ha biztos vagyok a dolgomban, s ezt enyhítem ezzel a kifejezéssel – ettől nem vagyok elragadtatva. Viszont itt kezdődik a dolog érdekes része – elég fontos-e ez nekem ahhoz, hogy változtassak rajta. Ha igen, akkor melyik részén, mit akarok helyette és hogyan.

Korlátozó és támogató hiedelmeink megtestesülése

Most, hogy eljutottunk szavaink üzenetéhez, lássuk hiedelmeinket! Mert, ha folyamatosan arról beszélünk, hogy „ezt meg kell tennünk”, „muszáj elvállalnunk”, „lehetetlen másképp reagálnunk”, minthogy ezek a dolgok „nem rajtunk múlnak”, s mi „nem is vagyunk képesek arra, hogy ezen változtassunk”, akkor odaadtuk a szabadságunkat a felelősségmentes nyugalomért, mely aztán éjjel nem hagy minket nyugodni, hisz kibúvóink az álom pihentető leple alatt előbújnak, s megmutatják valódi arcukat.

Persze felfedezhetjük az önmagunkat megerősítő, támogató hiedelmeinket is, melyek a „megoldjuk”, „lássuk, hogyan csináljuk”; „ez izgalmas” jellegű kifejezésekben öltenek testet.

Ha elég árgus szemekkel figyeljük magunkat, akkor a játszmáink sem maradhatnak rejtve előttünk, hisz a szerepeknek, melyeket azokban vállalunk, önmagunkkal szemben is igazolhatóaknak kell lenniük.

Az „ehhez én kevés/kicsi/gyenge vagyok”, a „nekem nem megy” fordulat alapja lehet egy „én gyenge vagyok – te erős, hát segíts” játszmának, melylyel gyakran találkozhatunk a párkapcsolatokban, főnök – beosztott viszonyban, s mindenképpen egy alá-fölérendelt világlátást mutat. (Ez egyébként nem jelenti azt, hogy az élet minden területét ugyanúgy látjuk. Figyeljük csak meg, hogyan változik a stílus- és nyelvhasználat azon emberek esetében, akik egyes szerepeikben másképp viselkednek. Majd tegyük meg ezt magunkkal is.)

Ki ne mondta volna már a gyerekének, hogy „Miért kell veled kiabálnom”? Az, hogy ez mit üzen a gyerekeknek, azt hagyjuk máskorra. Magunk számára azonban azt mondjuk ezzel, hogy eszköztelen vagyok, nincs jobb ötletem (már megint), de ezt nem fogom neki megmondani, mert... És ez a mert, amit érdemes megnézni. Mi az, ami megakadályoz ebben. A félelem, hogy kiderül, hogy nem vagyok mindenható; hogy a kiabálásmért végül én leszek a felelős, és nem ő; hogy csak akkor tartom magam jó szülőnek, ha minden úgy van, ahogy én mondom? Miért... Ez az önmagam megismerése felé vezető út egy rövid szakasza.

Tenmagadnak mágusa

Eleinknek nem sokat kellett magyarázni, hogy a szavaknak erejük van, hisz mágikus energiát tulajdonítottak nekik. S nem hiába. Mert beszédünk, szava-

ink, mondataink, szóhasználatunk nemcsak, hogy olyan egyeddi, mint ujjlenyomatunk, s épp annyira jellemez minket, de hatásuk felér az emberi agy számára egy jól képzett programozó munkájával, aki a számítógépet fejleszti. Mert szavaink nemcsak kifelé, de befelé, teljes személyiségünkre, gondolkodásunkra és lelki világunkra is hatnak. (Külön kell egy következő alkalommal foglalkoznunk a közhelyszerűvé vált trágár beszéd lélekölő hatásával, melyet itt csak megemlítek.)

Ezért első lépésként jó, ha megfigyeljük magunkat, éppen mi az, amire „programoztuk és programozzuk” magunkat, mit erősítünk, és mit gyengítünk magunkban, s tetszik-e ez nekünk. Utána önmagunk mágusaként elkezdhetjük elhagyni, lecserélni, bővíteni rendszeresen használt szókészletünk arra érdemes vagy rászolgált elemeit.

Fontos tudnunk, hogy minden rendben van velünk, s mostani működésünknek oka van, hisz minden viselkedés, gondolat jó vagy jó volt valamire, amikor létre jött. Ám ahogy mi és a világ folyamatosan változik, így természetes, hogy a róla és a benne elfoglalt helyünkről alkotott gondolataink is folyamatos fejlődésen mennek keresztül, amit a komfortzónánkba beépült automatizmusaink nem tudnak mindig követni. Ám nyelvhasználatunk, nyelvi stratégiánk megmutatja aktuális állapotunkat, s változásai – velünk együtt – képesek követni, vagy megelőzni azt az általunk meghatározott irányba.

Szóval halld a szavaidat, ismerd meg Önmagad, s legfőképp érezd jól Magad a bőrödben! Akkor ezt fogják tükrözni a szavaid is.

Görög Mása

Daganatos betegség és konfliktus a családban

Beszéljünk róla?

A daganatos betegséggel érintett családokban a diagnózist követően az érzelmi hatások következtében bizonyos esetekben megnövekszik a konfliktusok mennyisége. Itt konfliktus alatt értek minden kommunikációs nehézséget, függetlenül attól, hogy „hallgatásban” vagy vitában/veszekedésben jelenik meg. Kívülállóként azt feltételezzük: az a legfontosabb, hogy a beteg merjen beszélni a betegségéről, minél nyíltabb és őszintébb legyen önmagával és a környezetében élőkkel.

Utánajártam, mennyire helytálló az az elképzelés, hogy a beteg csak akkor kaphatja meg a megfelelő (családi) támogatást, ha nyíltan beszélnek egymással, kerülve a hallgatás és illúziókeltés gyakorlatát. A választ igyekeztem érintettek személyes tapasztalatán keresztül körbejárni. Közben azt is megtudtam, változik-e a családi kapcsolatokat érintő kommunikáció a betegség kapcsán vagy sem.



Borbásné Magdi az édesanyja által érintett a rákbetegségben. A beszélgetés során elmeséli, hogy hirtelen jött a betegség.

Vagy talán nem is hirtelen – *teszi hozzá, mert voltak előjelei, hogy valami nem stimmel. Mivel az édesanyjának fiatalkorában is volt hasonló tünetekkel járó betegsége, így ő abban bízott, hogy most is elmúlik. Mint akkor. Ez alkalommal nem így lett. A diagnózis mindenkit váratlanul ért.*

- Azt hittem, hogy velem ilyen nem fordul elő. Anyukám. Azt hittem, hogy az anyukám örökéletű - *mondja elérzékenyülve. Érzem, hogy még most is nehéz erről beszélnie, 10 év után. Megosztja velem, hogy a rák még most is szinte tabu a családban.*

- Mindenki tudta, hogy miről van szó, csak nem mondtuk ki. Beszélünk róla, de mégsem - *folytatja Magdi.*

- Ezt hogy értsem?

- Mi, a család tagjai megbeszéltük egymással, hogy az anyukám, a mama daganatos beteg. Ő vele pedig, azt hiszem így nyíltan sose mondtuk ki. Az orvosi vizsgálatokat, a gyógykezelést megbeszéltük, de a „rák” szót sosem ejtettük ki a szánkban. Féltünk a szavak súlyától.

- Mi volt az a pont, hogy ti ketten először beszéltek erről? Édesanyád és te.

- Még most is bennem él, amikor egy kontrollvizsgálatra mentünk és útközben belemerültünk a témába. Úgy spontán kikíváncozott belőlünk mindaz, amiről egy ideje hallgattunk. Az előzetes feszültség ellenére egy könnyedebb beszélgetés volt. Érezhető volt, hogy mindketten megkönnyebbültünk. Amúgy is szoros kapcsolat volt köztünk, mivel egy háztartásban éltünk, de ez a beszélgetés egészen más volt. Jót tett. Mindkettőnknek.

- Hogyan változott édesanyád hozzáállása a betegség idején?

- Anyu mindig is visszahúzó-dóbb alkat volt, nem szerette a nagy felhajtásokat és az emberi kapcsolatokban is távolságtartóbb volt. A betegsége ideje alatt azonban a család szorosabb köteléket jelentett neki, az ismerősök, szomszédok társaságától viszont elzárkózott. Nem akarta, hogy beszédtema legyen - *mondta többször.*

Csak a családtagokkal beszélgetett, sőt, ezt kifejezetten igényelte is.

- A családtagok szemszögéből milyen változásokat tapasztaltál?

- A távolabbi rokonok többször meglátogatták, telefonon többször felhívták. Pozitívan, támogatólag jöttek felénk. Ott segítettek, ahol csak tudtak.

- Lehet azt mondani, hogy a betegség összehozta a családot?

- Közelebb hozta. Furcsán hangzik, de jó érzés volt, mozgalmasabb. Anyukám nagyon örült a családnak. Mondhatni,

hogy mikor és miről akar beszélni. Úgy érzem, kellett neki is egy kis idő saját magával, amíg elrendezi a gondolatait. Én ezt is a támogatás részének mondanám.

- Te kivel tudtál erről beszélni?

- Nekem is jól esett a család támogatása. Bátyámmal, párommal, közeli családtagjaimmal tudtam a betegségről, az aggodalmairól, félelmeimről beszélni. Fontos volt nekem is, hogy valakivel megosszam a gondolataimat. Szükségem volt rá, hogy nehéz helyzetben mellettem, mint családtag mel-



neki csak a család kellett. Többet ért, mint bármilyen gyógyszer.

- Szerinted mi volt beteg édesanyád számára a legnagyobb támogatás?

- Az volt a legnagyobb támogatás számára, hogy nem volt egyedül. Mi mindig ott voltunk vele. Korábban sok mindent megbeszéltünk. Most pedig ezért is volt nehéz, hogy mikor mondjak neki valamit, mikor ne mondjak. Ahogy említettem is, nagyon közeli viszony volt köztünk. Amiről korábban gördülékenyen beszélgettünk, most akadozott. Mondhatnám azt is, hogy inkább rá bízam,

lett is van valaki, aki engem támogat. Azért, hogy én is megfelelő támogatást tudjak adni édesanyámnak.

- Tapasztaltál változást a családon belüli kommunikáció terén?

- Mi hozzátartozók egymás között nyitottan beszélünk minden olyan lehetőségről és megoldásról, amiben az édesanyám segítségét láttuk. Legyen szó kiegészítő gyógymódokról, vagy a gyógykezeléshez szükséges fizikai vagy lelki támogatásról. Súlylódások nélkül, békében sikerült egymással egyeztetnünk, ki mit tud vállalni. Nem vitáztunk, mindenki a

beteg érdekeit nézte. A közeli kapcsolatunk révén a feladatok úgymond oroslánrésze nekem jutott, mégsem adtam fel. Szerencsére a családom engem is támogatott, sokszor egy pár jó szó sokat jelentett.

- Ha édesanyád életigenléséről kérdezek, mit mondasz?

- Család. A CSALÁD, nagybetűvel. Ezen kívül az aktivitás és a céljai. A környezete és önmaga iránti tisztaság. És persze a szép frizura, még idős korában is.

- Szép frizura... Jó hallani, hogy néha az aprónak tűnő dolgok is motiválhatnak bennünket. Neked mi az életigenlésed?

- Átvettem édesanyámtól az életigenlésemet. Nekem is a család, a szeretteim. Ők vesznek körül és átsegítenek a nehézségeken, ha úgy adódik. Ha nekik van szükségük rám, én is ugyanúgy odateszem magam és támogatom őket.

- Mit üzensz a hozzád hasonló helyzetben lévő hozzátartozóknak?

- Mindenki próbálja megtenni a tőle telhetőt, lelkiismerete, szeretete, gondoskodása szerint. Nem szabad feladni.

*

A beszélgetés végén Magdi még elárulta, hogy szerinte a családon belüli kommunikáció család és emberfüggő. Saját tapasztalata alapján érdemes a betegre bízni és kívárni azt a megfelelő pillanatot vagy helyzetet, amikor szóba lehet hozni ezt a témát, amikor már ő is helyre tette ezt magában.

Vajon melyik a helyes út? Beszéljünk róla vagy se? Töprengök magamban. Végül én a „beszéljünk róla” mellett döntöttem és megkérdeztem olyasvalakit is a témáról, aki

napi szinten találkozik daganatos betegekkel. Nehezen nyílt meg, a nevét sem szeretné, ha leírnám. Azt mondta, a betegek iránti tapintatból. Rögtön kiderült, hozzátartozói minőségében is kérdezhetem, mivel a családjában sok rákbeteg volt, főként anyai oldalról, bár édesapját is érintettként említi.

Elmesélte, hogy nehéz volt neki elfogadni a családban megjelent betegségeket, ráadásul egymás után többször is. Saját tapasztalata szerint a



betegség lefolyása és kimenetele nagyban függ a beteg hozzáállásától. A hozzátartozók szerepét abban látja, hogy inkább támogassák és segítsék a beteget a gyógyulás folyamatában, semmint még a saját aggodalmaikat is rátolják.

Azt vallja, hogy nem feltétlenül kell mindent kimondani, amit gondolunk, sokszor jobb, ha könnyedebb, semleges témával tereljük el a figyelmüket a betegségről. Hiszi, hogy a kedvesség és a pozitív hozzáállás a kulcsa a gyógyulásnak, vagy tünetmentességnek, ahogy hivatalosan hívják.

Amikor arról kérdeztem, hogy a családon belüli kommu-

nikáció hogyan változik a betegség megjelenése kapcsán, a válasza vegyes érzelmeket tükröz: *Egyrészt a betegség és a beteg hozzáállásának elfogadása adja a kihívásokat, másrészt pedig, hogy ezt egymással hogyan beszéljük meg.* Felidézi, hogy édesapja nem beszélt a betegségről, pedig hosszú évekig tartott nála. Nem beszélt róla, de mégis tudták, hogy mi-
ben és hogyan nyújtsanak neki támogatást. Nála a családtagok fizikai jelenléte adta a legna-

gyobb segítséget és nem pedig a beszéd.

Érdekes ellentétként mesélt édesanyjáról, akinél 10 éve diagnosztizáltak daganatos betegséget, évek óta tünetmentes. Idős kora ellenére aktív életet él és nyíltan beszél betegségéről. Ha kérdezik, mintegy „hétköznapi témaként” említi, elfogadja ezt az állapotot, de nem e köré építi a mindennapjait. Nem érezteti a családdal és környezetével sem, hogy beteg (volt). Ez az édesanyja életigenlése.

Úgy hiszem, az igazi kihívást beszélgetőpartnerem számára mégis az adja, hogy a családi előzmények mellett az ideje

nagy részét daganatos betegek között tölti. Feltétlenül tudni szerettem volna, mi a saját életigenlése...

Pozitív és üde választ kapok: „Ha segíteni tudok a betegeknek. Tudom, ha egy beteg valamennyire tünetmentes lesz, ehhez én is hozzájárulok. Aki nyitott, velem beszélgetünk. Tudom, hogy én is hozzájárulok a betegség enyhítéséhez, hogy könnyebb legyen nekik. Sokszor szívszorító, de a kedvesség sokat ad. És ez többet jelent, mint akármi más. Érzik, hogy van, aki odafigyel rájuk, aki időt és figyelmet ad. Jó látni, ahogy felvidulnak és elterelik a gondolatukat a betegségről. És ez már akkor megtörténik, amikor arról mesélnek, mit csinálnak, ha otthon vannak, pl. virágos kertben ültetnek. Jó érzés örömet okozni nekik. Szeretek önzetlenül segíteni.”

Vándorolnak bennem az érzések és a gondolatok: újra a beszélgetések hatása alatt vagyok. Bepillantást nyertem a „Beszélni vagy nem beszélni? Ez itt a kérdés...” titkos világába. Megtapasztaltam, hogy a hozzátartozókat igen mélyen érinti a betegség, annak kimenetelétől függetlenül. Érzelmekkel teli időszakokat élnek meg, élnek át. Úgy vélem, hogy az egyéni történetekből nehéz következtetéseket levonni, hiszen mindegyik mögött életek és életigenlések rejlenek. Minden történetben ott a pozitív sugallat, még ha különböző módon élük is meg. Ettől egyedik.

Köszönöm az őszinteséget és a bátorságot mindazoknak, akik akár néhány szó erejéig hozzásegítettek e cikk megírásához.

Kiss Katalin

Találd meg a (saját) hangod

A beszéd, az egymás közti kommunikáció mindig is központi szerepet játszott az életben. Vagy azért, mert jól tudtam beszélni és szépen fogalmazni vagy pont az ellenkezője miatt, vagyis gátlásos voltam.



Igen, ez az, amikor nem merünk megszólalni vagy csak akadozva, bizonytalanul hagyják el a hangok a szánkat. Volt egy idő, amikor kifejezetten figyeltem arra, hogy hogyan formálok a szavakat, különböző helyzetekben hogyan kommunikálok. Próbáltam felfedezni az erősségeimet és megismerni a gyengeségeimet, hiszen néha már én éreztem magam kellemetlenül, saját magam előtt.

Az odafigyelés időszakában tapasztaltam meg, hogy nemcsak a mondanivalóm és beszédstílusom változott meg, hanem a hangom is. Éreztem,

hogy stresszes helyzetben más hangszínen beszéltem. Nem volt egységben a belső mondanivalóm azzal, amit és ahogyan kommunikáltam. Ez rendkívül zavart. Beiratkoztam egy „hang(képzési) tréningre”, ahol sikerült elsajátítanom a szóbeli kommunikációhoz elengedhetetlenül szükséges alapttechnikákat és tippeket. Különböző gyakorlatok segítségével megismertem a saját hangom határait, fel és le. Egyszer csak megéreztem, hogy mikor vagyok jó helyen, mi az én saját hangszí-
nem, ahol jól érzem magam, ami én vagyok. Fantasztikus élmény!

Meggyőződésem, hogy bizonyos mértékig ez egy belső hangképzés is volt, hiszen megfelelő önismereti, testközpontú odafigyelést igényel a kommunikációnk. Megtanultam apró kis trükköket, hogy pl. a helyes testtartás milyen sokat lendít a beszéden. Egyenes háttal ülünk, a fejünket és a tekintetünket fordítjuk előre és tartjuk egyenesen, minkét talpunk legyen a padlón. Lélegezzünk egyenletesen, a természetes ritmusunk szerint. Ha már gyakorlottak vagyunk, akkor már mozoghatunk is, a hangszínünk nem változik.

Állás közbeni beszéd (beszélgetés) során pedig fontos, hogy minkét talpunk legyen a talajon, álljunk határozottan, de nem megfeszített lábakkal. Ezek egyszerű apróságok, aminek használata a helyes és magabiztos kommunikációnkban kamatozik. Bárki kipróbálhatja. Ne felejtsünk el mosolyogni közben. Egy telefonbeszélgetésben vagy írás közben lehet, hogy nem látszik, de a pozitív kisugárzás garantált!

Bár a profik eszköztára sok-sok egyszerű apróságból tevődik össze, de a saját hangunk megtalálása felé vezető úton ez is jó kezdet lehet.

Álljunk csak meg egy pillanatra. Mit is jelent, hogy saját hangunk megtalálása? Saját tapasztalatom szerint az az „állapot”, amikor egységben vagyok önmagammal. A testem és a lelkem ugyanazt kommunikálják a külvilág felé, mint amit a belső hangom által én is ismerek. A megfelelő hangképzési és beszédtechnikák elsajátítása mellett a saját gondolataink megfogalmazása és kifejezése is fontos része a folyamatnak. Röviden szólva: figyeljünk a tartalomra is, az igazán fontos mondanivalókra, azaz ne csak másokat traktáljunk a végeláthatatlan vagy éppen semmitmondó üres szövegeinkkel.

A fontos mondanivaló számomra azt jelenti, hogy van a témához érzelmi kötődésem, saját élményem és ez feltehetően a beszélgetőtárs számára is érdekes lehet. Véleményem szerint egy igazán értékes beszélgetés során figyelünk a másikra, magával ragad a mondanivalója és ez fordítva is igaz. Őket is magával ragadja, amikor mi beszélünk. Ilyenkor jó érzéssel tölt el bennünket a másik jelenléte, azonosulunk a saját és a társ hangszínevel is. Ha jobban odafigyelünk a másikra, felfedezhetjük milyen szép a hangja... Ezekben a helyzetekben a figyelmünket magunkra fordítva azonnal érezni fogjuk, önmagunk vagyunk és mi is megtaláltuk a saját hangunkat és felfedezhetjük a saját belső szépségünket. Egy ilyen különleges módon.

Kiss Katalin

Lelki egészség a legnagyobb kincsünk

neveljük magunkat pozitívitásra!

Tudatosan és tisztán fogalmazzuk meg lelki szükségleteinket, legyenek azok épp jók vagy kevésbé vidámak, merjük érezni mindazt, ami körülvesz bennünket, merjük belenézni a mások, de még inkább a saját magunk tükreibe. Tegyük ezt amíg egészségesek vagyunk. Sokkal jobb egészséges lelkülettel élni, mint a gyógyulásban tenni meg a lelki „átprogramozást”, ott minimum dupla, de inkább tripla energiát követel tőlünk a kihagyhatatlan életszemlélet-váltás.



Jól ismerjük a mezei virág sztoriját, ő nem drámázik azon, hogy rózsza szeretne lenni, csak pompázik végeláthatatlanul a mezőkön. Sokszíni, mindenki által szerethetően.

És így van ez az egészségmegőrzésben, gyógyulásban is. Nap mint nap szembe jönnek velünk a médiafelületeken az erre való felszólítások: Érezd jól magad! Ne drámázd túl az egyes szituációkat... Tudd, hogy mi az életedben a fontossági sorrend, ami időszakonként más-más. Legyünk lelkünkben (is) vagy ott elsősorban(!) egészségesek... De hogyan? A lelki egészségre nevelés eszközeiről, helyzetéről, elméleti, de jóval több gyakorlatban hasznosítható fortélyról **Virágh Judit pszichológussal** beszélgettünk.

- Tavasz van, a megújulás, kinyílás, megnyílás, kiadás ideje, sokan elhatározzuk, hogy még inkább használjuk a pozitív látásmódot. Judit ebben szakavatott vagy, gazdag

a pályafutásod, mik a módszereid?

- Az egyik kedvencem a művészetterápia, de évek óta vezetek önismereti tréningeket különféle területeken vezetőknak, segítő szakmában dolgozóknak, nőknek, férfiaknak, kamaszoknak. Azt látom, hogy sok a bizonytalanság széles körben, nehezen igazodunk el a saját szerepeinkben is.

24 évet töltöttem el nehéz terepen, az aszódi javítóintézetben, hiszem, hogy ezt a szakmát egy ilyen kemény kihívásokkal teli helyen lehet igazán megtanulni. Fiatalkorú bűnelkövetők élettörténetébe láttam bele, különböző függőségeik, traumáik kezelése volt a feladat. Nagy önállóságot kaptam ott, hagyták, hogy a magam módszereivel, eszközeimmel dolgozzak. Nem kellett meghasonlanom. Megteremttem egy művészetterápiás csoportot, amivel rendkívül komoly eredményeket értünk el: olyan elfojtott

traumákat, élményeket sikerült felszínre hozni, amiket korábban nagyon nehezen lehetett verbalizálni.

A művészetterápia a mai napig szívügyem, sokat publikáltam erről, ma az egyetemi képzésben is örömmel adom át a tapasztalataimat.

- Időben elmennek az emberek lelki problémáikkal szakemberhez?

- Messze vagyunk még az időben elkezdett terápiáktól, nem beszélve a prevenció munkától.

Épp a minap egy orvos kolléga állított meg, és komolyan kérdezte, hogy igazából mi a különbség a pszichiáter és a pszichológus munkája között és tulajdonképpen mit csinál egy pszichológus?

Azt hiszem, ha a szakmában is vannak ilyen vakfoltok, akkor nagyon sok dolgunk van a felvilágosítás, a megelőzés, az időben lévőség terén. Sokan küzdenek pszichés problémákkal,

de nem mernek elmenni segítséget kérni, mert úgy érzik, egyfajta stigmaként bélyegzik meg azzal, hogy nem elég erősek vagy talán idegbajosak, mert nem találnak kiutat a nehézségeikből. Az ilyenfajta érzelmi analfabetizmus miatt inkább sokan bekapkodják a gyógyszert, kitombolják magukat a „biztos terepen” azaz rázúdítják a napi frusztrációjukat a családra, munkatársakra, esetleg különféle függőségekbe menekülnek.

Van olyan kliensünk a klinikán, aki tucatnyi diagnózissal és számtalan gyógyszerrel jött, és azt kérte, végre mondjam meg, mi a baja, mert most már szeretne tiszta képet kapni. Közel tíz év után belement, hogy elkezdjünk egy olyan terápiát, ami ha időben megtörténik, megkímélhetette volna magát rengeteg betegségtől, illetve mindazoktól a szorongásoktól, amelyek ellehetetlenítették a normális életvezetését.

- Mi a pszichiáter és a pszichológus között a markáns különbség?

- A különbséget az adja, hogy a pszichológus azokra az életvezetési helyzetekre, elakadásokra, krízisekre, mélyben meghúzódó elfojtásokra fókuszál és keres megoldást, amelyek később különféle pszichoszomatikus betegségeket is okozhatnak.

Óriási tárháza van az ilyen betegségeknek, kicsi gyerekektől kezdve, felnőttek, idősek, nők férfiak egyaránt érintettek. Kialakul sokszor alvásprobléma, étkezési zavar, kardiovaszkuláris betegség és még hosszan sorolhatnám. Jól látható jelei vannak, hogy valami diszfunkcionálisan működik, akár a nevelésben, akár a családi működésben, ezeken kellő együttműködéssel könnyen, jól lehet segíteni. Az azonban fontos, hogy időben

felfedezni még mindig sokkal jobb egy lelki eredetű problémát, mint végigcsinálni egy olyan folyamatot, életcsapdát, ahol egy idő után már képtelen lesz az ember egészséges életvezetésre. Nekünk, pszichológusoknak az a célunk, hogy a pszichiátriát elkerülje, ahol már esetleg gyógyszeresen kell betegséget kezelni.

- Ha időben történik a felismerés sok minden megelőzhető...

- Nagyon rossz irányban tartom, hogy időszerűe miatt mindenre pirulát keresünk, és sajnos a reklámok és a korszellem is ezt sugallja: „nincs idő a fejfájásra”, vedd be a gyógyszert és irány tovább...

A rendeléseken kifejezetten az a célo, hogy egy kliensre legyen elég idő. A klasszikus freudi vonal már elavult, nem hiszem, hogy évtizedekig kellené analízisre járni, és a magam részéről ennek semmi értelmét nem is látom. Az a lényeg, hogy időben kezdjünk a lelki elakadásokkal foglalkozni, így gyorsabban vissza lehet kerülni egy egészséges kerékvágásba azzal, hogy sikerül megtapasztalni azokat a pozitív élményeket, amik továbblendítik, könnyebben talál vissza a helyes önértékeléséhez a kliens.

- A pozitív kondicionálás nagyon fontos...

- Igen, és azt minél kisebb korban kell elkezdni. Például a teljesítményszorongás már egész kiskorban jelen van, mivel a gyerek folyamatosan azt hallja, hogy meg kell oldanod, illik tudnod stb., ugyanakkor semmiféle megküzdési stratégiát és mintát nem tud mutatni maga a szülő sem, az intézményes nevelésről ne is beszéljünk...

- Kinek feladata, felelőssége észrevenni egy rossz mintát a

családmódelben belül?

- Mindenkinek a felelőssége, aki a gyerek közelébe kerül. Egészen kicsi korban kéne elkezdni az egészségre nevelést, hiteles felnőttek kellenének ehhez és hiteles minták.

Legnagyobb felelősségünk abban áll, hogy saját magunkat tegyük először rendbe. Egészséges pszichéjű gyereket csak egészséges pszichéjű felnőtt tud nevelni. Az egészséges gyermekneveléshez azonban nem elég a jó családpolitika, mert a társadalmunk alapjaiban beteg. Például nézzük csak metszetként a tömegközlekedést, ahol töményen jelen van a türelmetlenség, az agresszió. Felnőttként mennyire vagyunk toleránsak, elfogadók, empatikusak? Milyen mintát tudunk átadni gyermekeinknek? A túlterhelt pedagógusok hogyan tudnak jól nevelni? És a gyermekvédelem mennyire van funkciója magaslatán? Sok-sok megválaszolatlan kérdés...

- A lelki egészségre nevelésnek milyen eszközei vannak?

- Az első legfontosabb terep a család, ez az elsődleges szocializációs tér. Lényeges, hogy felnőttként tudjuk kezelni különböző szerepeinket: szülőként, barátként, nőként, férfiként, munkatársként. Fontos, hogy ezeket a szerepeket jól sikerüljön közvetíteni a gyerekeink felé. Ezt meg kell tanulnunk, mint ahogy meg kell ismernünk önmagunkat is: erényeinket, hiányosságainkat, megküzdéseink módját. Néha kell, hogy valaki visszatükrözze a működéseinket: „ez jó volt” vagy „most nem vagy oké”. Tudatosabb jelenlét kell az élet minden területén. Ez felelősség önmagunkért, a következő generációért, egymásért...

- Az utóbbi években nagyon eltolódtak az értékek...

- Pontosan. Nem csoda, hogy ebben a káoszban egy gyerek nehezen találja meg a megfelelő irányt és önmagát. Minden életkorban lehetnek komoly krízisek. A család mellett az iskola, az intézményes nevelési rendszer is meglehetősen labilis lábakon áll. Jó látni, hogy az egyetemi



képzésben sok a lelkes és nyitott hallgató, akik szeretnék egyszer majd jól és nagyon másképp csinálni. Inspirálnak a velük való találkozások, az együttgondolkodás.

- Hol látod a 21. századi pszichológia hiányosságait és lehetőségeit?

- Kellene egy jó érdekképviselet, ami mögé odatömörülnének a pszichológusok. Talán egyszer lesz, aki képes összehozni a szakmát. Sok önjelölt pszichológus, életvezetési tanácsadó és különféle feltérképezhetetlen „irányzat” van. Manapság egy háromhetes tanfolyam után a lélek avatott doktorának tartják magukat többen.

Aki az internetről orvosolja magát, az gyakran komoly csapdába kerül. Ennek reális veszélye van.

Fontosnak tartom, hogy he-

lyére kerüljön a szakma presztízse és akkor majd nem haza vagy munkahelyre viszik az emberek a problémát, hanem oda, ahol megfelelő válaszokat adnak bajiakra. A megbízható, hiteles szakembereket képviselni kell, és akkor a pszichológia szakmáiséga létjogosultságot nyer.

- Létezik-e a lelki bajokra prevenció? Pozitív pszichológia..., lehetséges-e az örömteli élet megtanulásáért járni pszichológushoz?

- A pszichológia egésze pozitív. Javasolom, ha valami problémát észlelünk, nem tudunk, mondjuk felszabadultan örülni, folyton szorongunk, a mindennapi tevékenységünkben nem találunk örömet, akkor merjünk segítséget kérni. A harmadik alkalom után már beláthatja a kliens, a negatív előítéletek ellenére, hogy nem annyira ördögtől való a pszichológia és hogy a pszichológus segíteni akar és tud is segíteni neki. Nem a lelkében akar vájkálni, hanem azokat az értékeket akarja felszínre hozni, amelyekkel tovább tud mozdulni a megrekedésből.

Lehet, hogy nem tanultuk meg az érzelmeinket jól kife-

jezni, amit egyébként a magyar társadalomban jelenlévő erőteljes negatív gondolkodás, és a panaszskultúra nagyban hozzájárul.

- A te életedben vannak-e megküzdések és mik az örömeid?

- Mondhatom, hogy elképesztő sok megküzdésem volt. Gyakran jönnek visszaigazolások, hogy megálljt kell parancsolnom, ilyen adott esetben a túlhajszoltságból eredő „nincs idő” skatulya... Rá kellett döbbenem, hogy időt kell teremtenem arra ami, és aki fontos, hogy sportoljak, olvassak, legfőképpen, hogy a családommal legyek, időt szenteljek a barátaimra. Most már tudatosan figyelek arra, hogy mindennek helye és ideje legyen az életemben.

Tudatosan keresek több örömforrást is Ilyen a természet is. Nemrég költöztünk vidékre, a Pilisben csodáljuk a napfelkeltét, napnyugtákat, van időm rácsodálkozni, hogy tavasz van, jönnek a kertbe a madarak, rügyeznek a fák... Fantasztikus érzés.

A havazásnak is tudok örülni, még a hólapátolásnak is. Egészségemet, fittségemet sporttal őrzöm.

És a közösségépítés színtereit is fontosnak tartom. Rendszeresen szervezek összejöveteleket, ahol különféle témákról – művészetről, hobbiról - tudunk beszélgetni, bedobni értékeket úgymond a közösbe. Megelégedést nyújtó jó érzés látni, hogyan alakul közösséggé, akár barátsággá egy random szerveződött társaság.

- A 12 szirmú virágunkat ismered már, melyik a te szirmod?

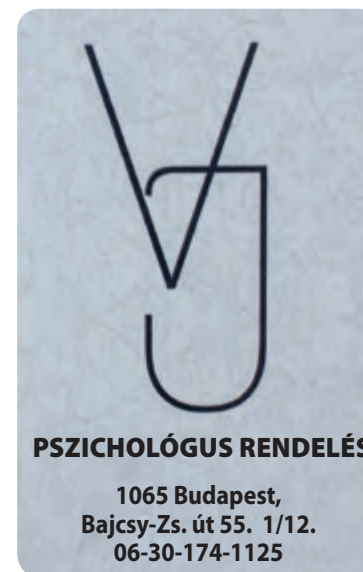
- Mondhatnám, hogy ezek így együtt. De ha választanom kell, az első a pozitív gondolkodás,

aztán az örömteli tevékenység, a relaxáció, az alvás... Mindegyik. [mosolyog]

- Mi az életigenlésed?

- A mosoly... Hiszem, hogy mosolyra mosoly a válasz. Inspirál.

Fontos a belső mosoly is, néha apróságok okán. Szeretem a kisebb rituálékat: a reggeli kávé mellett egy jó zene, ami beindítja a napot vagy az otthoni közös vacsora, amikor hosszasan beszélgetünk mindenről, ami történt velünk aznap. Ezek a rituálék keretet adnak a napnak. Fontosak. Szeretem figyelni az évszakok változásait. Nyáron kimondottan elememben vagyok. Az tobzódás.



Szóval, keresem az apró csodákat és olykor azok is megtalálnak engem. És szakmai hitvallásomként is mondhatom: nagyon fontos az, hogy merjünk önmagunk lenni, hogy megtanuljuk kifejezni érzéseinket, jól kommunikálni, nem bántani, de pontosan helyére tenni, amire gondolunk, kiteljesedni, de nem a másik kárára, alapvetően jól lenni a bőrünkben és örülni a másik sikerének!

Vajda Márta

A sajnálat kevés – tettekre van szükség

Traumafeldolgozás - avagy az emberi (m)értékhez igazodás eredményezi a szív szabadságát

Életem első része az egyéni képességfejlesztés módszereinek komplex megvalósításával telt. A gyermekek és a felnőttek egyszerre tanulhattak szárnyalni a kreativitás kibontakoztatása által. E munka közben vettem észre, hogy a traumák feldolgozása mennyire fontos a családok életében, ill. az, hogy elkerüljük a mindennapokban az újabb traumák kialakulását.



Ez a téma annyira időszerű dolgokra vetett fényt, hogy a mindennapi traumák felismerésével és a mély traumák feldolgozásával kezdtem el foglalkozni.

Gyakorlatilag szinte nincs érintetlen a társadalmunkban, ugyanakkor sajnós nem nagyon veszünk tudomást róla, mert szégyen, büntudat, tabu övezi. Amikor a családon belüli erőszakkal foglalkozó hiánypótló törvény megalkotásán dolgoztunk, a tagadás és a szépítés jellemezte a légkört. Kiderült, hogy a tipikus magatartásforma az a tanult tehetetlenség: jelen van társadalmunkban már generációk óta az, hogy hártjuk a felelősséget és személyes érdekeink ellenére is védjük a minket negatívan érintő tendenciákat, illetve már kezdettől fogva tehetetlenségünket fejezzük ki irányukban, azaz meg sem próbálunk változtatni.

A passzív és depresszív viselkedés mellett az is jellemző

erre a magatartásra, hogy inkább ürügyet kreál az őt bántalmazó védelmére, minthogy kifejezné és érvényesítené igényeit. Ez a magatartásforma a szomorúság mellett, sok más tényezővel egyidejűleg, jelentősen hozzájárul a szenvedélybetegségek és a krónikus degeneratív elváltozások kialakulásához.

Hitvallásom, hogy a mély élmények maximális feldolgozása és a belső energiák áramlása az, ami az egészséges életet mindig is biztosította. Ezt tapasztaltam gyermekkoromban a falusi családomnál, ezt tanultam sok-sok élettapasztalatom által. Az évek múlásával elkezdtem keresni a hatékony trauma-feldolgozás módszereit. Ezek közül azok voltak a legsikeresebbek, amelyek a kreativitást bontakoztatták ki, mert ez alkalmas a cselekvőképesség kifejezésére, az önbizalom növelésére, valamint a szociális re-integrációra. Arra azonban nem találtam módszert, hogy a mély pszichés lenyomatokat is eltüntessük.

A pszicho-szomatikus blokkok kisimulása az, ami megfogott a Mátrix Központban, ahol az előkészületek alatt megtapasztaltam a KIT módszer holisztikus stressz-feldolgozó lehetőségeit. Első saját tapasztalataim a mély és kivételesen gyengéd ellazulás élményével gazdagítottak.

Maga a KIT módszere egy teljes paradigmaváltást jelent a trauma-feldolgozás területén, mert a kognitív szinteknél mélyebben, sejtszinten oldja fel a blokkokat. Nem kell újra átélni a traumás helyze-

teket, sem reviktimizálódni; semmilyen szinten sem kellemetlen, inkább elkápráztatóan érdekes és békés élményen keresztül transzformálja a lélek a korábbi kellemetlen élményeket bölcsességgé.



Már az első alkalommal újra felfedezi az ember azt az önbizalmat, amit eddig hiányolt az életéből. Először az egység és a nyugalom, a lelki béke élménye jelentkezik, majd ezt követi a vágy arra, hogy ebből még többet, még mélyebben tapasztaljon.

Azt figyeltem meg azoknál, akiket eddig végig követtem ebben a kisimulási és revitalizációs folyamatban, hogy az első néhány alkalom után már tartós lesz ez az állapot és pár héten belül a személyiség újra a teljes fényében mutatkozik.

Szerintem fontos, hogy ne várjuk meg azt a teljes kiüresedést, amikor megszólal a „belső vészcsengő”, hanem lehetőleg minél előbb legyünk őszinték önmagunkkal

és minél előbb kezdjük el tenni a töltekezésünkért. Ne másoktól várjuk a megoldást – a ragyogásunk a saját belső erőforrásaink mozgósításából származó fények összessége. Sok ezer ember életébe vihe-

tünk fényt, ha fontossá válunk önmagunk számára.

A KIT módszerét poszt-traumás stressz-szindrómás eseteknél is sikerrel alkalmazzák a világ több, mint 40 országában. A mély traumák nyomai nem mindig rögtön a stresszhelyzet után jelentkeznek. Eltelhetnek órák, vagy napok, akár évek is. Sőt, generációkkal később is viselheti egy családtag a korábbi lelki trauma nyomát. Ezeknek a mély belső blokkoknak az oldása létfontosságú a felszabadult, boldog élethez.

A Mátrix Központban NASA szintű pihenés alatt rendeződhet a szervezet információáramlása, mely az egészségünk kulcsa.

Halász Pálma



Tárgyak bűvkörében

Hányszor sétálunk el kedves kirakatok előtt az utcán, akár a munkába menet, akár hazafelé, vagy csak a közértig? Hányszor állunk meg előttük, hogy megnézzünk egy-egy szép csecsebecsét? Esetleg kedvet kapunk hozzá és meg is vegyünk? Aztán felkerül a polcra, szekrénybe, eltelik egy hét, egy hónap, egy év, vagy egy évtized és a kistükör, a bagolyporcelán, a díszgyertya, akár a mintás virágos kaspó, vagy a szekrényben sínylődő ruhadarab még mindig az életünk részei.

Miért nem vagyunk képesek megválni tőlük? Akár vettük, akár kaptuk, minden tárgyhoz emléket és érzelmet társítunk, érdekes, hogy amihez rossz emlékünkhöz kötődik, attól képesek vagyunk azonnal megválni, de ami rövid ideig örömet okozott nekünk, azt akár húsz-harminc évig is őrizgetjük.

Gyakorlatilag nem is az adott tárgy jelent nekünk sokat, hanem az emlék, amit felidéz. Belekapaszkodunk ebbe az emlékebe, a tárgy már megsárgult, megkopott, poros vagy szakadt, akkor sem dobjuk ki, ha már a polcon, vagy a szekrényben nem fér el, megy egy dobozba, a doboz pedig a padlásra. Évek múlva előkerül, amikor valami mást keresünk és elmerengünk felette.

A mai világban gyakran jobban függünk ezektől a tárgytól, mint szabad lenne. Többre becsüljük a telefonunkat vagy az óránkat, esetleg a kedvenc könyvet, mint egy régi barátot. Elkezdünk eltávolodni az embertársainktól, nem értékeljük a mindennapi ajándékokat, nem értékeljük

az ismerőseinket, kollégáinkat, barátainkat vagy a családtagjainkat úgy, ahogyan azt megérdemelnék.

Elbizonytalanodtunk a kapcsolatainkat illetően, jobban ragaszkodunk egy régi karkötőhöz, amit az egyik extól kaptunk, mint a jelenlegi párunkhoz, vagy fordítva, hiába volt egy kapcsolat egy ideig szép és jó, a szakítással mindentől megválunk, azoktól is, amik a kellemes emlékeinket idéznék fel.

A tavasz egy jó alkalom arra, hogy felcsapjuk a szekrényt, kiselejtezzük azokat a ruhadarabokat, amiket már évek óta nem hordtunk, vagy akár a pincét, a padlást is. Előszedni a rég leragasztott dobozokat, átnézni, mire is van szükség és mire nem. Ez



nem csak a helytakarékosság miatt ajánlott, de a lelki megújulásért is, hiszen, ha sokáig ragaszkodtunk egy tárgyhöz, aztán képessé válunk megválni tőle, egy annál sokkalta szebbet, jobbat, kedvesebbet kaphatunk, amint az a hely felszabadult.

Sokan azért nem vágnak neki, mert elrettenti Őket az átnézendő lomok mennyisége, azt hiszik, hogy ez mennyire fárasztó, erre nincs se idejük se energiájuk. Minden kezdet nehéz, viszont megvan a jutalma, ha belekezdünk. Egy-egy selejtezés alkalmával éppen az ellenkezője történik annak, amit várnánk, fárasztónak gondoljuk, holott erőt és energiát kapunk tőle. Szó szerint, fellélegzünk attól, hogy elvágjuk a köteléket, ami a tárgy és köztünk feszült, múlik a nyomás, újra kapunk levegőt.

A kiselejtezett tárgyak lehet, hogy olyan gazdára lelnek, akik örömmel hasz-



nosítani tudják, ugyanezt visszakaphatjuk megint másoktól, akik szintén a tavaszi nagytakarításra adják a fejüket.

Mi értelme annak, hogy halmokban állnak azok a díszek a polcon és olyan zsúfoltnak tűnik tőle a szoba, hogy lassan úgy érezzük, megfojt? Miért őrizgetjük azt a kinőtt nadrágot, ami csak arra emlékeztet, hogy valaha hordtuk és szerettük? Lehet, hogy szeretjük, de nem hordjuk, meg kell tanulnunk elengedni a tárgyainkat, amiket lassan szeretteinkként szeretünk.

A sok csetresz, amit nem használunk, de ragaszkodunk hozzá, egy idő után átveheti felettünk az irányítást, észrevétlenül és alattomosan. Előfordulhat, hogy a tárgyakhoz való hozzáállásunk egy idő után súlyosbodik, ha nem ta-

nuljuk meg elengedni „Őket”. Így van, néhány tárgyat már már személyiséggel ruházunk fel, ha pótlékként használjuk.

Jó lesz az még, hány-szor mondjuk egy-egy takarítás alkalmával, ha a kezünkbe kerül egy törött, elkallódott alkatrész, egy távirányító, vagy egy rossz pénztárca, amit csak azért őrizgetünk, mert valakitől kaptuk, aki kedves nekünk?

Időnként körül kell néznünk az otthonunkban, számot adni arról, ami fontos és mi az, ami nem. Ha nem fontos és csak egy csalfa érzet miatt fogja a helyet a polcon és a lélekből, akkor attól ideális megválni, hogy a helyére új, hasznos dolgok kerülhessenek, új érzelmi töltéssel. Amennyiben egyedül nem megy, mert nem látjuk reálisan az adott tárgy érzelmi

értékét, akkor kérhetünk segítséget akár egy baráttól is, aki felteszi a következő kérdéseket: Fogod még használni? Hasznos számodra? Szükséged van rá?

Merjük legyőzni a kényszer, ami láthatatlanul köt haszontalan apróságokhoz, nyissuk ki azt a régi szekrényt, vagy azt a kacatos fiókot. Dobjuk ki nyugodtan, ha használhatatlan, illetve adjuk tovább másnak azt, ami használható és örülnének neki. Megújulni nem csak a természetben tett sétától, vagy egy nyíló virág illatától lehet, hanem a régi, feleslegesen dédelgetett tárgyaink átválogatásától és selejtezésétől is. Csak neki kell vágni, elhatározni és megcsinálni. Mi uraljuk a tárgyainkat és ne azok uralkodjanak felettünk.

Ökrös Viktória



Sprintvital
www.sprintvital.hu

MACSKAKAROM - IMMUNERŐSÍTÉS FELSŐFOKON

150 mg Macskakarom [*Uncaria tomentosa*] kéreg / kapszula

*„Az *Uncaria tomentosa* kéreg, illetve az abból előállított készítmények (kivonatok), olyan hatással bírnak, melyeknek orvosi felügyelet mellett, betegségek kezelésében van jelentőségük (ugymint gyulladáscsökkentő hatás, daganatellenes hatás, immunológiai hatás).”*

DETI Szakértői Testület Tudományos Állásfoglalás 2013/06/SZT0007

UNA DE GATO VIBE
100 kapszula

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT.

Nagyjaink életigenlése

Aki a halálban remélt életet

József Attila

József Attila a magyar költészet egyik legkiemelkedőbb alakja. Az élet kegyetlen volt vele, hisz félárvaságban telt gyermekora tele volt lemondással, brutalitással. Felnőttként szembesült a



rettegett, hogy skizofréniás, méghozzá olyan, amelyiknek végállomása a kataton állapot (kóros izommerevség), ami nem nevezhető életnek, csak vegetálásnak. Ezért fontolgatta saját életének kioltását, hogy ezt a nem-életet, a teljes kiszolgáltatottságot, tehetetlenséget, leépülést elkerülje.

Életigenlése az volt, hogy a halálban vagy a halál után több elevelenséget mert remélni, mint az életben. Életben? A pusztá létezésben, a kataton élő-halott funkciótlanságban. Így lelt lelki békére és ez sarkallta alkotásra, ezzel életműve rövid élete ellenére teljes lett.

Ugyanis József Attila attól

remélt, hogy skizofréniás, méghozzá olyan, amelyiknek végállomása a kataton állapot (kóros izommerevség), ami nem nevezhető életnek, csak vegetálásnak. Ezért fontolgatta saját életének kioltását, hogy ezt a nem-életet, a teljes kiszolgáltatottságot, tehetetlenséget, leépülést elkerülje.

Életigenlése az volt, hogy a halálban vagy a halál után több elevelenséget mert remélni, mint az életben. Életben? A pusztá létezésben, a kataton élő-halott funkciótlanságban. Így lelt lelki békére és ez sarkallta alkotásra, ezzel életműve rövid élete ellenére teljes lett.

Reménytelenül

Lassan, tűnődve

Az ember végül homokos, szomorú, vizes síkra ér, szétnéz merengve és okos fejével biccent, nem remél.

Én is így próbálok csalás nélkül szétnézni könnyedén. Ezüstös fejszesuhanás játszik a nyárfa levelén.

A semmi ágán ül szívem, kis teste hangtalan vacog, köréje gyűlnek szeliden s nézik, nézik a csillagok.

Öngyilkosság vs. tragikus baleset

A sors iróniája, hogy az újabb kutatások szerint, bizonyítható ugyan öngyilkossági szándéka, még búcsúlevelet is írt, csak, épp amikor meghalt a tehervonatok közt, a síneken az baleset volt, ugyanis szokása volt a tehervonatok közt, átvágni, rövidíteni.

Bizarr életigenlés

Ezt a bizarr életigenlést leginkább *Reménytelenül* című versében tudjuk kimutatni.

Okos fejével biccent

József Attila *Reménytelenül*-je az egyik leglelembözőbb, ugyanakkor legfelemelőbb magyar vers. Életösszegző, egyben kozmikus távlatú. A homokos, szomorú, vizes sík, mint nehéz, fullasztó közeg, a fojtó testi-lelki problémák, maga a materiális sík. Egyfajta pokol-képzet, valami rossz alternatíva, ha valaki anyagi kötöttségeit, földi gondjait tovább görgeti a transzcendenciába, erre a remény nélküli síkságra ér ("okos/ fejével biccent, nem remél." Dante szerint a pokol kapujára ez van írva: "Ki itt belépsz, hagyj fel minden reménnyel!").

Ezüstös fejszesuhanás

"Ezüstös fejszesuhanás játszik a nyárfa levelén", ez olyan szép, hogy már szinte képzelem; hogy a nyárfa levele környékén leledzik a fejsze, miért nem a törzsén? Keresz-

telő János prédikációjában, legalábbis a szinoptikus evangéliumokban ezt mondja: "a fejsze immár a fák gyökerén van". Ez ítélet-szimbólum, (és a halálé) azaz az ítélet halálban való bekövetkezéséé.

De ez érezhetően a fizikális halálról szóló megfogalmazás. Ám József Attilánál talán az előbb említett furcsaság tudatos, mármint hogy a fejszesuhanás játszik, ez valami virtuális, szubtilis sziluett-közeget éreztet. Illetve hogy ezüstös, a holdas szférára, a lunáris tartományra, valami feljebbi, finomabb dologiságra, egyúttal az éjre (aki a halál anyja a görög mitológiában) kimúlás, kioltódás közelségére utal.

A levél pedig a világfa tetején van, – nem mint a törzs, – ami a felső világ, megintcsak valami magasabb dimenzióba való ágaskodást mutat. Tehát az ezüstös fejszesuhanás a nyárfa levelén egy felélelő, finom-anyagú, kvázi halál. Ítélet, ami nem elpusztítani, hanem megtisztítani szándékszik, ezért a beteg leveleket nyesi le, nem a törzset kaszabolja szét.

Ez egy beavatási halál, mert a halál utáni halál csak újjászületés lehet, a pokolban meghalás csak egy felsőbb világban való megszületést jelenthet. Így ez a kép mint elsőre hinnénk nem a reménytelenség megerősítése,

hanem a reménység ezüstös megcsillanása.

Ezt igazolja is az utolsó szakasz: A nagy én elérkezett a felső világba. A semmi itt nem a tényleges és végleges tartalmatlanság, hanem a nehéz, vizes, homokos sík ellentéte, a pusztaság szelleme, a tiszta és valóságos anyagtalanság, a merő potencialitás, az ígéret metaforája. Ezért van ága (mert a semmi a gyökér) és ezen ül a hústesttől megszabadított, emberi személyiség lényege és központja a szív, egyedüli méltó társai a csillagok (spirituális entitások, nem véletlenül róluk kapta a legfelsőbb, az asztrális szféra a nevét).

De ha az immanens értelmezésnél maradunk, és a homokos, vizes sík az öngyilkosság-közeli földi pokol állapota lenne, s az ezüstös fejszesuhanás az úgymond megváltó halál, az utolsó szakasz akkor is felette kozmikus: az ember lényege, szíve visszatér az ősananyag előtti állapot, a semmi közelségébe, és az abszolút nulla fokos világűrben vacogva bár, a legidősebb teremtményekkel, a csillagokkal szemez.

Mindössze harminckét évet élt, mégis a magyar költészet egyik legjelentősebb alakja

József Attila: Budapest, Ferenccváros 1905. április 11. – Balatonszárszó 1937. december 3.

Baumgarten- és posztumusz Kossuth-díjas költő, műfordító, író. A Szegedi Tudományegyetemen tanárnak készült, de Tiszta szívvel című verse miatt Horger Antal professzor eltanácsolta a

tanári pályától. Ezután nyugati egyetemekre iratkozott be: Bécsben hallgatott előadásokat, majd Párizsban a Sorbonne-on tanult. Közben megismerkedett az akkori német és francia költéssel, és tökéletesítette nyelvtudását. Franciaországi tanulmányai során találkozott Francois Villon költészetével, amely nagy hatással volt rá.

Már külföldön is szimpatizált a kommunizmussal, és Magyarországra hazatérve kapcsolatba lépett az illegális munkásmozgalommal. Ám széles látókörűsége, mondjuk ki bátran géniusz volta lévén, hamar kiábrándult a bigott materialista marxista eszmekörből, mely a korabeli ifjú értelmiség gyermekbetegsége volt.

Zaklatott magánéletét érzelmi válságok, szerelmi reménytelenségek terhelték, és az ehhez társult rendszeretlen életvezetése oda juttatta, hogy összeomlott az idegrendszere. A zavaros elmeállapotú költő a balatonszárszói vasútállomáson egy vonat alá került, és szörnyethalt.

Mindössze harminckét évet élt, mégis a magyar költészet egyik legjelentősebb alakja, a második világháború után akaratán kívül (mivel nem élt már) a magyar szocialista költészet ünnepelt vezéregyéniségévé tették és proletárköltőnek titulálták, pedig ez életművének csak egy nagyon vékonyka szelete, a bolsevik gondolkodásmódot hamar és messze túlhaladta.

Műfordítóként a szomszéd népek kortárs lírájával foglalkozott és értékesek Villon-fordításai is. **Batári Gábor**

Betelve az élettel halt meg

Márai Sándor

„Megéltem a legtöbbet és a legnagyobb szerűbet, az emberi sorsot” – Harminc éve, 1989. február 21-én hunyt el Márai Sándor posztumusz Kossuth-díjas író, a múlt századi magyar irodalom egyik legjelentősebb alakja. Ezért életigenlő nagyjaink sorában rá emlékezünk.



„Egy napon meghalok: s ez is milyen csodálatosan rendjén való és egyszerű!” Harminc éve, a kaliforniai San Diegóban jött el ez a nap. Márai maga húzta meg a ravaszt. Életigenlése paradox módon ebben nyilvánul meg legkételesen, hogy az élettel betelve, – ideje nem múlt, elveszett., kiteljesedett – egy szóval egy hosszú, tartalmas élet után a halált az élet részének, természetesnek és rendjén valónak tudta tekinteni.

Egyéb életigenlései: a nők, örökbe fogadott gyermek, anyanyelv

Költői, szép lgent mondott persze a nőkre, az élet köz-

vetítőire, így ír róluk a Füves könyvben: Köszönet neked, aki megszültél. És neked, aki a feleségem voltál. És neked, te harmadik, tizedik, ezredik, aki adtál egy mosolyt, gyöngédséget, egy meleg pillantást, az utcán, elmenőben, vigasztaltál, mikor magányos voltam, elringattál, mikor a haláltól félttem.

Életigenlő volt abban is, hogy feleségével, Lolával 1947-ben örökbe fogadtak egy gyereket. A döntést egy 1939-es tragédia előzte meg. Abban az évben született egy fiúk, azonban alig pár hetesen vérzékenységben meghalt. Márait ez nagyon megviselte. Gyászáról az *Egy kisgyermek halálára* című versében írt. Babócsay Jánoskával Leányfalun találkoztak először, akkor még csak hároméves volt. Amikor az emigráció mellett döntöttek pár évvel később, őt örökbe fogadták és magukkal vitték külföldre.

És életigenlő volt abban, hogy a nemzeti azonosságtudat életben tartójaért, anyanyelvünkért aggódott. A nyelv elvesztésétől Márai egyébként komolyan félt. Erről és az emigráns lét nehézségeiről a *Halotti beszéd* című versében írt, amelynek szövege az '50-es évek elején az egyik első olyan szamizdat volt, amelyet titokban terjesztettek Magyarországon. Márai Kassától a Csendes-óceánig jutott, de a magyar nyelv maradt a hazája, minden művét anyanyelvén írta.



Tizenhat évesen jelent meg első írása, egy novella a Pesti Hírlapban Salamon Ákos álneven

Felvidéki szászok (cipszerek) leszármazottjaként 1900. április 11-én született egy kassai polgárcsaládban, Grosschmid Sándor néven, a Márai nevet hivatalosan 1939-ben vette fel. Apja ügyvéd, egyik öccse a későbbi filmrendező Radványi Géza volt. Tízéves koráig házitanítóhoz járt, a gimnáziumot Kassán, Pesten és Eperjesen végezte. Tizenhat évesen jelent meg első írása, egy novella a Pesti Hírlapban Salamon Ákos álneven. 1918-tól Pesten jogázhallgató, mellette a Magyarország című lap munkatársa volt.

1919-ben aktív szerepet vállalt a Tanácsköztársaság idején

1919-ben aktív szerepet vállalt a Tanácsköztársaság idején, ezért a proletárdiktatúra bukása után Németországba ment. Lipcsében, majd Berlinben folytatott egyetemi tanulmányokat, közben cikkei jelentek meg rangos magyar és német lapokban. Ekkoriban ismerte meg Matzner Ilonát, Lolát, aki több mint hat évtizeden át, az asszony haláláig hű társa maradt. 1923-ban összeházasodtak és Párizsba költöztek, ahonnan 1928-ban tértek haza.

Első regénye, majd 1934-ben az Egy polgár vallomásainak első kötete, amellyel egyszeriben a magyar próza élvonalába került

Márai első regénye, *A mézszáros* 1924-ben jelent meg

Bécsben. 1925-től az Újság című napilap rendszeres tudósítója lett, írásaival a polgári liberális szellem hatásos szószólója volt. 1933-ban lapja Berlinbe küldte, ahol nyomon követte Hitler hatalomátvételét, hitelesen és bátran számolt be a nemzetiszocializmus valóságáról. 1934-ben jelent meg önéletrajzi ihletésű művének, az európai polgárság sorsát nyomon követő *Egy polgár vallomásainak* első kötete, amellyel egyszeriben a magyar próza élvonalába került. 1935-ben a második kötet is napvilágot látott, de egy ellene indított per miatt át kellett dolgoznia a könyvet, amely az eredeti szöveggel csak 2013 novemberében kerülhetett újra az olvasók elé.



Thomas Mann fogadása

Amikor 1935-ben Thomas Mann Budapestre látogatott, Márai volt az egyik szerencsés, aki fogadhatta. Az írónak megmutatta a budai Várat és egy vezércikket is írt róla, amelyben köszöntötte őt. Thomas Mann erről az eseményről még a naplójában is megemlékezett, sőt, azt is megjegyezte, hogy a legjobb cikket a látogatásáról Márai írta.

A negyvenes évek gazdag írói termést hoztak: Szindbád hazamegy, A gyertyák csonkig égnek, Fűves könyv és az élete végéig folytatott Napló, MTA tagság

1936-ban a Pesti Hírlap munkatársa lett, a lap hasáb-

jain *Vasárnapi krónika* címmel megjelenő írásai nagy népszerűségnek örvendtek. A negyvenes évek gazdag írói termést hoztak az életműben. *Szindbád hazamegy* (1940) című regényével egyik mestere, Krúdy Gyula emléke előtt tisztelgett. 1942-ben jelent meg egyik legnépszerűbb regénye, *A gyertyák csonkig égnek*, amelyből színpadi és filmváltozat is készült. 1942-ben az MTA levelező, majd 1945-ben rendes tagjává választották. 1943-ban jelent meg az emberi élet alapigazságairól aforisztikusan értekező *Fűves könyv*, és ekkor kezdte írni élete végéig folytatott *Naplóját*, mindennapjainak krónikáját, amelyben folyamatosan reflektált a szellemi élet történetére is.

Hosszú emigráció, 1989. január 15-én írta utolsó naplóbejegyzését: "Várom a behívót, nem sűrgetem, de nem is halogatom. Itt az ideje"

A második világháború után, 1948 augusztusában a fenyegető diktatúra miatt családjával elhagyta az országot, előbb Olaszországban, majd 1952-ben New Yorkban telepedett le, az amerikai állampolgárságot 1957-ben kapta meg. Az 1956-os forradalom hírére Münchenbe ment, az itthoni eseményeket a Szabad Európa rádióban kommentálta, 1968-ig a rádió levelezője volt Candidus álneven.

1967-től az olaszországi Salernóban élt, 1980-ban költözött vissza a tengerentúlra, a kaliforniai San Diegóba. A nyugati magyarság irodalmi csoportosulásaiban nem vett

részt, utolsó éveit teljes visszavonultságban töltötte. Személyes életét sorscsapások árnyékolták be: elveszítette testvéreit, 1986-ban a feleségét, majd 1987-ben nevelt fiukat is. 1989. január 15-én írta utolsó naplóbejegyzését: "Várom a behívót, nem sűrgetem, de nem is halogatom. Itt az ideje." Február 21-én San Diegóban öngyilkos lett. Hamvait a Csendes-óceánba szórták, csakúgy mint korábban Loláét.

Halála utáni irodalmi recepciója

Halála után a művei hatalmas sikereket értek el. A kilencvenes évek elején először Franciaországban fedezték fel, ahol aztán több műve is megjelent. Később Olaszországban is Márai-sorozatot indítottak, amely *A gyertyák csonkig égnek* című regénnyel indult. A könyv eladásai '98-ban az olaszoknál meghaladták a százazretet. Ezután német, spanyol, portugál és angol nyelvterületen, valamint számos kelet-európai nyelven is hatalmas sikerrel jelentek meg a művei. 2000-ben a németországi könyveladások elérték az egymilliós példányszámot.

Irodalmi halhatatlanság

Az emigrációval elveszített akadémiai tagságát halála után visszaállították, és 1990-ben posztumusz Kossuth-, 1996-ban posztumusz Magyar Örökség díjat kapott.

Szemlélete, világfelfogása, értékrendszere a polgári liberális hagyományban gyökerezett, amelynek értékeit egész életében megalkuvás nélkül

védelmeszte. Költőként indult, regényeivel, elbeszéléseivel, esszéivel mégis a magyar próza egyik mesterévé vált, színművei, hangjátékai is sikert arattak.



Márai kikötötte, hogy művei nem jelenhetnek meg szülőhazájában, amíg az orosz hadsereg az országban állomásozik. Könyvei itthon mégis jelen voltak, és hatottak a hivatalos cenzúrát megkerülve bejutott kanadai és müncheni kiadások révén. A rendszerváltozás óta írásait folyamatosan kiadják, 1995 óta irodalmi díj viseli nevét. 1997-ben hagyatéka Budapestre, a Petőfi Irodalmi Múzeumba került.

Szobra áll Kassán és Budapestben, 2011-ben elkészült a Márai Sándor Emlékkörút, amelyen az érdeklődők az íróhoz és családjához köthető helyszíneket járhatják végig e két városban. 2013-ban jelent meg eddig ismeretlen munkája, az *Egy polgár vallomásai* harmadik részének tekinthető *Hallgatni akartam* című esszéregénye. Idén januárban, a magyar kultúra napján Kassán, az egykori Grosschmidházban állandó Márai-kiállítás nyílt.

Batári Gábor

Ha megdobnak kővel, dobd vissza kenyérrel

Ne törekedjél a bosszúra; a sérelmet is jótettel, szeretettel viszonzod!

A címben olvasható szólás, közmondás, bölcsesség nincs benne a Bibliában a közvélekedés ellenére. A közgondolkodás, népi bölcslem a Hegyi beszéd fő mondanivalóját fordította le így saját nyelvére.

Mondásunk legközvetlenebbül ezeknek az ígéknek az átköltése, átdolgozása, hogy: Szeresd ellenségedet, áldd azokat, akik átkoznak téged. „Vigyázzatok, hogy senki se fizessen a rosszért rosszal, hanem törekedjétek mindenkor a jóra egymás iránt és mindenki iránt”, tanácsolja ezt a tanítást saját szavaival Pál apostol a thesszalonikaiaknak hozzájuk írt első levelében vagy a Római levélben „Ne fizessetek senkinek rosszal a rosszért. Arra legyen gondotok, ami minden ember szemében jó. Ha lehetséges, amennyire tőletek telik, éljétek minden emberrel békeességben, Ne álljatok bosszút magatokért...” vagy Péter apostol első levelében „Ne fizessetek a gonoszért gonoszsal, vagy a gyalázkodásért gyalázkodással, hanem ellenkezőleg: mondjatok áldást...” És mindebben Jézus a példa: „Mikor gyalázták, nem viszonzta a gyalázást; amikor szenvedett nem fenyegetőzött, hanem rábízta ezt arra, aki igazságosan ítél. Mindezt ragyogóan foglalja össze, foglalja aranyba az aranyszabály: A mit akartok azért, hogy az emberek ti ve-

letek cselekedjenek, mindazti is úgy cselekedjétek azokkal; mert ez a törvény és a próféta. (Mt 7,12; Lk 6,31). Az aranyszabály: a *Hegyi beszéd* előbbi mondatának: a 18. sz. óta használt megjelölése.



Végezetül néhány irodalmi érdekesség: Szólásunkat már Jókai is ismerhette, hisz ezt írja: „Az én kenyérem mindig meggyőzi az ő kövét” (Jóval viszonzom a rosszat).

Édesapámat csupa jóra nevelte az édesanyja. Arra tanította, hogy az emberek végül is jók és Mennyei Atyánk vigyáz reánk. A világra bizalommal kell tekinteni, és *aki megdob kővel, dobd vissza kenyérrel* írja Esterházy Péter a *Harmonia caelestis* 69–70. oldalán.

Az ironia oldaláról nézve, „Aki

téged kővel, azt te kenyérrel” a több effajta pium desideriumok (jámbor, teljesületlen óhajások). Ha az Isten komolyan akarta volna ezeket, egészen másképp kell vala az embert teremtenie. (Mikszáth K.: A pat-

rónus) az abszurd humor felől pedig: Kavicssal dobált egy kisfiú egy dolgozó péket. A pék dühbe jött, s úgy hozzávágott egy frissen sült nyolckilós kenyéret, hogy a gyerek menten szörnyethalt. (Karinthy Frigyes, I. Békés I.: Napjaink szállóigéi I. 318)

Vegyük Záró gondolatnak, hogy Bibó István 20. századi legnagyobb demokrata politikai gondolkodónk közmondásunkat az aktív szeretet parancsának nevezte.

Batári Gábor



Ilyen hatással van az imádság a vérre

A kísérlet, ami mindenkit igencsak meglepett

Sok hívő ember meg van róla győződve, hogy imádkozás közben úgy fizikailag, mint lelkileg egyensúlyba kerül.

Mihail Lazorik, egyetemi orvos és tanár, valamint homeopátiás orvos, elhatározta, hogy tudományosan bizonyítja, hogy az ima, milyen gyógyító hatással van az emberi testre. Az ötlet, hogy azt is megvizsgálja, hogy milyen hatást gyakorol az ima az ereinkben folyó vérre, ezelőtt 15 évvel jött számára, mivel ő maga is hívő ember.

A vizsgálatot diákjaival végezte és úgy döntött, hogy kísérletébe nem von be papokat, hogy nehegy részrehajlással vádolják. A kísérletben 15 férfi és nő vett részt, azzal a kikötéssel, hogy nem hozhatják nyilvánosságra a neveiket.

Az alanyok között volt ügyvéd, orvos és egyszerű ember is, és néhányan közülük

Hepatitisz-B-ben vagy szívbetegségben szenvedtek. Meg kell jegyezni, hogy a vizsgálatot nem végezték egyidejűleg a csoport összes tagján, mert egy ilyen jellegű vérvizsgálat hosszú ideig tart. A tudósok kapilláris és vénás vért vettek az alanyoktól, és ezt követően elemzéseket végeztek.

Ezután a páciens vagy annak a rokonai 15-20 percig imádkoztak, gondolatban vagy fennhangon. Ez után újabb vérvétel következett, az eredményen nagyon elcsodálóztak a tudósok összehasonlítva a leleteket, amelyeket az imádkozás előtt és után vettek a páciensről, azt találták, hogy a fagociták száma meghatszorozódott!

„Az első páciens eredményein nagyon elcsodálóztunk. A férfi balesetet szenvedett, amelyben testvére elhunyt, őt pedig csontvelőgyulladás kezeltek a balesetet követően. Amikor összehasonlítottuk a leleteket, amelyeket az imádkozás előtt és után vettünk a páciensről, az ta-

láltuk, hogy a fagociták száma meghatszorozódott. Az imádkozásnak nemcsak a vérben található immunsejtekre van csodás hatása, hanem, amint utólag kiderült lényeges nyugtató hatást is gyakorol az idegrendszerre.” – nyilatkozta Mihail Lazorik.

A többi alany esetében is hasonló eredmények születtek, és ezzel bebizonyosodott az ima rendkívüli hatása. A tanulmányok igazolták tehát, hogy az ima olyan hatással bír az emberekre, akár az ópium, mivel olvasásakor a hangvibrációk olyan hatással vannak a testünkre, hogy általa megváltozik a vér szerkezete.

Mindezek ismeretében, ha egészségesek akarunk lenni, úgy fizikailag, mint lelkileg, szánjunk időt az imádkozásra. Ne feledjük el, hogy az ima nem más, mint a keresztény ember lélegzetvétele.

Szóval jó emberek, imádkozzatok a Jó Istenhez, és Ő megsegít benneteket!

Forrás:

<https://filantropikum.com>

Ha énekelek...

Megkérdeztük a témában Dévai Nagy Kamilla énekes-előadóművész-tanárt, imaszakértőt, mert Szent Ágoston

szerint, aki énekel kétszeresen imádkozik - megkérdeztük ezzel a szenzációs felfedezéssel kapcsolatban.

-- Milyen hatással van önre az imádság?

- Hatalmas megnyugvás, ebben a pörgő világban csodás lelassulás, a türelem, a megértés betölt. És érzem azt, ha imádkozom, hogy a szavaim eljutnak Odaföltre.



Ha énekelek, a legkisebb kultúrház is a szememben templommá magasztosul. És gyakran a közönségtől is ezt hallom vissza: hogy olyan volt a koncert, mint egy istentisztelet...

- Érzett már ima közben a szellemi (hitbeli, Szentlélek általi) hatáson túl, pszichikait esetleg fizikait?

- Hogyne, ahogy az előbb is említettem, már a levegőt is nyugodtabban veszem ima

két hét múlva megmozdult a bal lábam nagyujja. Először azt hittem, rosszul látok, mert csak egy kicsi rándulás volt. De akkora erőt adott, hogy tovább folytattam a szervezettel való küzdelmet. Fél évig voltam szanatóriumban, s amikor kijöttem még mankókkal, nemsokára meg is nyitottam Közép-Európa első énekes-gitáros előadóművész – képző iskoláját, a Krónikás Zenedét.

- Nem vagyok a biológiában jártas, de azt gondolom, ezek a fagociták olyan részecskék, amelyek a vér „egészségéért” felelnek. (A limfocitákról hallottam, és Édesanyám betegsége miatt elég sokat olvastam róluk.) Ők a legérzékenyebb kicsi részecskék. Ha az ember imádkozik, egész szervezetét áthatja valami jószág. Mivel a szív is nyugodtabb lesz, picit lassabban ver, a vér egyenletesebben folyik és a fagociták ezt megérik. Lehet, hogy ez butaság, de így tudom elképzelni....

- Meglátása szerint van-e valami misztikus összefüggés a vér és a pszükhé, a nefes (héberül a lélek) között, miként az Ószövetség szerint, hogy a vér a psziché, a lélek hordozója?

- A szívünk felelős az érzelmeinkért. Nemhiába a népnyelv is ezt mondja... És mivel ő pumpálja fáradhatatlanul a vérünket, juttatja el az oxigént minden kicsi sejtünkbe, amitől jól érezzük magunkat – máris igazolva látom ezt a misztikus összefüggést. Hat a lélek a testre, és a test is a lélekre.

És kívánom minden kedves olvasónak, hogy figyelje ima közben is önmagát.... Érezze meg, hogy nincs egyedül. De nemcsak a bajban kell megszólítanunk az Urat, nem szabad elfelejtenünk a jót is megköszönni. Én a balesetet is megköszönöm nap mint nap, mert akkor nem taníthatnék, ami pedig legalább akkora öröm, mint a színpadon való éneklés... Minden nap azt érzem, hogy nem maradtam itt a földön hiába. Adhatok és ez a legfontosabb a világon.



közben.... Amikor az 1996-os balesetem után lebénulva, tehetetlenül feküdtem, először csak veszekedtem magamban a Jóistennel. Aztán lassan rájöttem, egyáltalán nem baj, hogy a Sors megállított: csak így valósíthatom meg életem álmát, a Krónikás Zenedét. Hogy igen, van tovább, ne adjam fel, inkább azon igyekezzem, hogy megint ember legyen belőlem, aki használhat másoknak. Imáim hatására úgy megerősödtem lelkileg, hogy hangosan is kimondtam: meg fog mozdulni a lábam! És ezt ismételtettem az imák között hangosan. És

- Hogy látja, mit mond, milyen többletet ad ez a kísérelt a hívő embernek illetve a nem hívőnek?

- Úgy gondolom, a nem hívőnek is bizonyosságot ad, s talán elgondolkodik az illető. Talán érdeklődni fog hasonló kísérletek után és fogékonyabb lesz a kézzel meg nem fogható, szemmel nem látható történések iránt is... A hívő embernél pedig a feltétlen bizalom megerősítése ez a kísérelt.

- Véleménye szerint a fizikai szervek közül, miért pont a vérré és azon belül a fagocitákra hat az imádság?



A sikeres életmódváltás 8 lépése

Sokan látjuk úgy, hogy az életünk nem jó irányba halad. Tapasztaljuk, hogy alacsonyabb az energiaszintünk, túlhajszoltak vagyunk, sok a stressz az életünkben, szorongunk, esetleg kialakult betegségeink vannak vagy rossz az emésztésünk, allergiától szenvedünk, türelmetlenek vagyunk, nem harmonikusak az emberi kapcsolataink, elhízunk. Hosszú a lista, min mindentől szenvedünk manapság.



Vannak olyan emberek, akik nem ismerik fel a változás szükségességét, ők azok, akik nem is tudnak jobb életet élni, marad a panaszkodás, mások hibáztatása, a sajnálkozás, az irigység. Vannak olyan emberek, akik felismerik, hogy változtatniuk kell, de keveseknek sikerül igazán véghezvinniük az életmódváltást.

Íme 8 lépés, ami garantálja a sikeres változtatást

1. Hozd meg a döntést

A legfontosabb része az életmódváltásnak, hogy komolyan határozd el, mit szeretnél. Őszintén nézd meg, hol

tartasz és jelöld ki magadnak reális rövid és hosszú távú célokat. Ha úgy csinálsz valamit, hogy van egy bizonyos célod és annak tudatában cselekszel, akkor elérheted a célt és megfelelő lesz az eredmény. Az jó, ha fel is írod a céljaidat és rendszeresen átgondolod az alakulását. Ha valami nem sikerül, ne keseredj el, maradj kitartó.

2. Szerezz tudást, informálódj

Ha tudod, mit szeretnél elérni, szerezz tudást arról, ho-

gyan érheted el az adott célt. Gyűjts információkat, beszélj baráttal, szakemberekkel, menj tanfolyamokra, keress hiteles információforrásokat könyvekben vagy az interneten, melyek segítenek közelebb kerülni a céljaidhoz.

3. Szabadulj meg a rossz szokásaidtól

Az életmódváltás egyik legfontosabb része a rossz szokásainktól való szabadulás. Vannak olyan rossz szokások, melyek károsan hatnak az egészségedre, közérzetedre,



gyorsítják az öregedést vagy éppen nyugtalanabbá teszik az elmédet.

Néhány dolog, amit érdemes elkerülni: dohányzás, alkoholfogyasztás, helytelen táplálkozás, kevés folyadékfogyasztás, túlsúly, késői fekvés, kevés pihenés, kevés testmozgás, stressz, düh, haragtartás, állandó rohanás. Rossz szokásaidtól, úgy tudsz könnyen megszabadulni, ha helyette új, jó szokásokat alakítasz ki.

4. Mozogj rendszeresen

Az életmódváltás lényeges lépése a rendszeres testmozgás. Szakíts rá időt mindenképpen és építsd be a mozgást a hétköznapjaidba. Autó és busz helyett amennyit csak tudsz sétálj, lift helyett mindig a lépcsőt válaszd, a munkahelyen amikor csak lehet e-mail és telefon helyett menj át a kollégához, ebéidőben sétálj egy kicsit, napközben többször állj fel a gép elől, mozgasd át magad. Válassz heti 1-2 alkalommal olyan testmozgást, amely örömet okoz, illik a testalkatodhoz (jóga, gerinctorna, thai chi, pilates).

5. Táplálkozz egészségesen

Az életmódváltás legfontosabb része a táplálkozás, mert egészséged és közérzeted leginkább azon múlik mit, mikor, mennyit és hogyan eszel. Válaszd a minőségi ételeket. Vannak bizonyos táplálkozási alapelvek, melyeket célszerű figyelembe vened annak érdekében, hogy megőrizd az egészséged, fitt legyél és minden szükséges tápanyagot, vitamint, ásványi anyagot megkapjon a szervezeted.

- Használd az alapanyagok széles skáláját - gabonák, hüvelyesek, magvak, diófélék, tejtermékek, zöldségek, gyümölcsök.



- Frissen szerezd be az alapanyagokat – zöldség, gyümölcs, tejtermék.
- Használj teljes értékű élelmiszereket - teljes kiőrlésű lisztek, nádcukor.
- Vásárlásnál a címkén mindig nézd meg, mit tartalmaz.
- Fogyassz egyre több vegyszermentes, bio élelmiszert.
- Készíts frissen, változatos fogásokat.
- Annyit főzz, amennyi ételt megeszel.
- A vacsora könnyű étkezés legyen, ne tartalmazzon húst és tejtermékeket.
- Vannak olyan rossz táplálkozási szokások, melyek előbb utóbb komoly betegségekhez, elhízáshoz vezetnek. Kerüld el:
 - a félkész ételeket, éttermekeket, gyorsétkezédeket
 - a vegyszeres, adalékanyagokat tartalmazó élelmiszereket
 - előre csomagolt élelmi-

- szereket, konzerveket, gyorsfagyasztott ételeket
- az egészségtelen ételeket, nassolnivalókat
- a nehezen emészthető éte-

- leket, a túlzott só és cukorfogyasztást
- túl hideg ételeket, italokat
- 22:00 óra utáni étkezést.

6. Szabadulj meg a feszültségektől

A stressz nagyon komoly kihatással van az egész szervezetre. Fontos, hogy a felhalmozódott feszültségektől meg tudj szabadulni.

Hosszútávon a gondolataid megváltoztatása, a személyiséged fejlesztése és az önismeret megszabadít a szorongástól, belső feszültségektől, konfliktusoktól.

Rövid távon masszázs, meditáció, relaxáció, jóga, séta a szabadban, együtt lenni a szeretteiddel vagy bármilyen tevékenység, ami pihentet és örömet okoz. Légy pozitív!

7. Alakíts ki megfelelő napirendet, hagyj időt a pihenésre

Ahogy a természetben is fontos az időzítés, úgy az em-

ber életében is kiemelt szerepe van. Bizonyos időszakok egyes tevékenységek elvégzésére nagyon alkalmasak, más tevékenységek elvégzésére kevésbé. Amennyiben az életmódod kialakításnál figyelembe veszed a természet rendjét, azzal támogatsz, hogy egyensúlyban legyél és az energiádat a lehető legjobban használd fel. Amikor nem a természetes ritmusod szerint élsz, teljesen kimeríted a szervezeted és kibillensz az egyensúlyodból.

Néhány jó tanács egy ideális napirend kialakításához:

- Legkésőbb 07:00 óráig kelj fel.
- A reggeli tisztálkodás után szánj egy kis időt a napindításra - jóga, meditáció, könnyed testmozgás, a nap végiggondolása, ima.
- A reggelit legkésőbb 08:00 óráig fogyaszd el.
- Az ebédet 12:00-14:00 óra között fogyaszd, ilyenkor a legerősebb az emésztés.
- Vacsorázz meg 18:00 óráig.
- Vacsora után már csak kellemes, pihentető tevékenységeket csinálj, kerüld a filmnézést, internetezést, munkát. Így tud lenyugodni a tested és az elméd, felkészülsz a pihentető alvásra.
- Lehetőleg 22:00 óráig fekjüdj le, de mindenképpen éjfél előtt bújj ágyba.

8. Légy kitartó és türelmes

Ahhoz, hogy az új szokások bevezetésével eredményes legyél, minimum 30-40 napra van szükség. Lépésről lépésre haladj a változás útján. Fokozatosan építsd be az életmódodba az újonnan tanultakat.

Mindig legyenek előtted a céljaid, miért is csinálod - fittebb, egészségesebb szeretnél lenni, boldogabb családi életre vágysz, ki akarsz gyógyulni egy betegségből, jó példát akarsz mutatni a gyerekidnek, nyugodtabb szeretnél lenni.

Légy kitartó. Kezdetben csak egy-egy tanácsot próbálj megfogadni és figyeld meg

- Kerüld az olyan helyzeteket, amik negatívvá, búskomorrá tesznek.

Ez a 8. lépés segít, hogy sikeresen életmódot tudj váltani. Új dolgokba belekezdeni mindig nehéz, mert több erőfeszítést kíván, mint a régi szokásaid fenntartása. Mindig könnyebb a megszokott utat járni, de ha látod, hogy a megszokott út nem vezet ered-



a tapasztalásokat. A saját tapasztalataid a legfontosabbak, ha jobban érzed magad, kellemesebb a közérzeted, több az energiád, az már önmagában inspiráló. Nem szabad hirtelen mindenről lemondanod, a fokozatosság a lényeg.

Leld örömet:

- Az emberek egy része a rohanó életforma mellett ritkán érzi magát igazán örömtelien. A kiegyensúlyozott, boldog élethez elengedhetetlen az öröm, a vidámság tapasztalása.
- Találj olyan elfoglaltságokat, ami neked örömet okoz, neved, mosolyogj sokat, legyél olyanok társaságában, akik feltöltenek, pozitívak, öröm a velük töltött idő.

ményre, biztos lehetsz benne, hogy változtatnod kell.

Az erőfeszítésed idővel meghozza a gyümölcsét, mert bár nehezebbnek tűnhet elmenni a piacra és minden nap frisset főzni, de ha cserébe energikusabb vagy, nincsenek emésztési problémáid, erősebb az immunrendszered és így elkerülnek a betegségek, nem kell orvoshoz, patikába járni, ideális a testsúlyod és kiegyensúlyozottabb leszel, akkor megéri a befektetett energia.

Életmódváltásodhoz kitartást kívánok!

Vitai Katalin
MJSZE által minősített
jógaoktató

www.eljharmoniaban.hu
eljharmoniaban.blogspot.com

Én a boldogságot viszem az embereknek

Balázs Pali az egészségtudatos életmód híve

Balázs Pali előadóművész több mint húsz éve kezdte el szólókarrierjét. Egy energikus, impulzív, tudatos személyiség. Tudatossága azonban nem csak előadói munkásságának alapköve, de magánéletében is kiemelt fontosságú pillér. Hogy mennyire, erről igazában mostanáig nem sokat tudunk, hiszen Pali a magánéletéről nem nyilatkozik gyakran. Most a magazinunknak adott exkluzív interjúban fellebbenti a fátylat arról, miért fontos neki a tudatos és egészséges életmód, és hogyan őrzi meg kondícióját azért, hogy családjának és közönségének is a maximumot tudja nyújtani.



- Az egészség talán a legfontosabb tényező életünkben. Ehhez szervesen kapcsolódik mindennapjaidban a sport, és azon belül is a foci. Miért éppen ez a sportág?

- Gyerekkoromban Telekgerendáson nagy lehetőségek nem voltak a sportot illetően. Gyakorlatilag ez volt az egyetlen sportág, amit művelni lehetett. Persze, hogy focista akartam lenni. Ezért aztán mindig gyötörtem a labdát a szülői házam udvarán. Később a helyi csapatban, Telekgerendáson kezdtem játszani, majd Békéscsabán az Előre junior csapatánál folytattam. Közben atletizáltam, röplabdáztam a helyi általános iskolai csapatban, de a foci volt a fő szenvedély. Ha az elmúlt negyven évre visszatekintek, azt kell mondanom, a pályám, a munkám mellett, a sport szinte minden nap jelen volt. Bár igazolt játékos voltam Békéscsa-

bán, de maximalista ember lévén rá kellett döbennem arra, hogy azt a célt, amit kijelöltem magamnak, a fociiban nem tudom teljesíteni, így teljes erőmmel a zene felé fordultam.

- Tisztában voltál a képességeddel, magad döntöttél így, vagy voltak esetleg emberek az életedben, akik irányt mutattak?

- Nem voltak, magam döntöttem így. Az ember meglátja, hogy kik vannak előtte a sorban, kik azok, akik sokkal jobbak nála. Ráadásul ebben a sportágban több éves lemaradásom volt, amiről tudtam, hogy már nem pótolható.

- Persze ez azért nem szegte kedved, hiszen hátat egyáltalán nem fordítottál a sportnak.

- Nekem a sport a szólóénekesi pályám mellett rendkívül fontos az életemben. A foci megmaradt, hiszen amellett, hogy

megmozgat, kondiban tart, még közösségépítő hatása is van. Ennek bizonyítéka, hogy jelenleg három csapatban is játszom, a Magyar Színész Válogatottban, a Magyar Művész Válogatottban, sőt a lakókörnyezetemben is létezik egy úgynevezett Apukák Csapata már tizenhat éve. Ebben nagyjából egy generációhoz tartozunk, gyermekeink is hasonló korúak. Általában hetente két alkalommal játszunk együtt.

- Ez mennyi idődet köti le?

- Ha minden meccsre elmennék, akkor heti hét nap focit jelentene. Ez persze nem megoldható, de hetente minden csapatba egyszer elmegyek, ami 6-8 órát jelent. Persze ezt össze kell egyeztetnem a munkámmal. Viszont nagyon fontos a mozgás, mert azon túl, hogy fenntartja, erősíti a fizikai állóképességem, egyfajta kikapcsolódást is jelent.

- Csak a foci van jelen az éle-

tedben, vagy esetleg a sport más válfajait is műveled?

- Természetesen van más is, hiszen nem mindig sikerül elmennem a meccsre, ilyenkor ott a futás. Vannak olyan hétvégeim, amikor a fellépések miatt akár 1500 kilométert is végig kell autóznom hosszú órákat a kocsiiban töltve, és csak hajnalban érek haza. Ilyenkor nem tudok aludni, és ha aznap nincs meccs, akkor futok, ami nálam egyfajta kiegészítő tevékenység.

Igazából ez a szellememet, az agyamat nem kapcsolja ki, mert sok esetben ekkor jönnek a gondolatok. Futás közben írtam már dalokat, születtek refrének, dalcímek. December óta konditerembe járok, ami fizikálisan karban tart. Szeretek teniszezni is, kint lenni a természetben, sétálni a hegyekben, vagy éppen a vízparton. Ezek a tevékenységek számomra mind feltöltődést jelentenek. Meggyőződésem, ha az ember a dolgait tiszta aggyal, teljes erőbedobással akarja végezni, akkor mind fizikálisan, mind lelkileg rendben kell lennie.

- A fizikai állóképesség mindenképpen fontos, hiszen a koncertjeiden igencsak topon kell lenned, nem ülhetsz le, nem dőlhetsz hátra, dolgoznod kell a sikerért, szolgálnod a közönséget, ami sok energiát kíván meg tőled.

- Pontosan, ezt az energiát a színpadról tovább adom a közönségemnek. Ez egyfajta kölcsönhatás, boldogságot viszek, és nagyon sokat kapok vissza. Bár fizikálisan a koncertekre történő utazástól sokszor elgyötörten érek haza, de lelkileg erős vagyok ilyenkor, ami még 3-4 napig is kitart.

- Ahhoz, hogy mindent elképzelésed és energiáid szerint megvalósíts, valamilyen rend-

szert ki kellett alakítanod. Hogy néz ez ki?

- A zenei pályámra ez a rendszer éppen úgy érvényes, mint a többi tevékenységemre. Megvan, mikor kell lemezt készíteni - leginkább a téli időszakokban -, mikor járok kondi terembe, mikor vannak szabadnapjaim. Általában ilyenkor megyek futni, focizni. Azért kell a rendszer, mert a munkámat és a magánéletemet harmóniában kell tartanom.

- Ahhoz, hogy a formád meg tudd tartani, figyelned kell a táplálkozásra is. Ebben is ennyire következetes vagy?

- Alapjában szerencsés alkat vagyok, nem vagyok hízásra hajlamos. A 188 centim mellé 83 kiló társul, amit már hosszú ideje sikerül tartanom. Persze volt olyan időszak, amikor 3 kilogramm plusz feljött, azonban ezt következetesen, odafigyeléssel sikerült ledolgoznom. Egy háromhetes kúrán elengedtem a szénhidrátot, kimaradt a kenyér, meg az édesség. Az eredmény hat és fél kiló mínusz lett és nyolcvan kilogramm alá esett a testsúlyom. Csakhogy így nem volt jó a közérzetem, ezért visszaállítottam a normál étrendem. Szerencsére tudom tartani a nekem ideális súlyomat.

- Mit takar a normál étrended?

- Nem igazán ezek vörös húst. Viszont nagyon szeretem a szárnyasokat, a csirkét, szinte abból készítünk mindent. Még gulyáslevest is csirkemellből készítek. Igazából ehetek mindent, még édességet is - persze odafigyeléssel -, azonban a csokit és a cukrot mellőzöm.

- A zenei pályádat illetően egy arculatváltásra került sor a közelmúltban.

- Igen, ez egy mérföldkő. Valentin napon történt meg a bejelentés, de persze ezt is hosszas

előkészítés, tervszerű munka előzte meg, hiszen ez a változás nem csupán külsőségben nyilvánul meg, de zenei stílusban, hangzásban is.

- Tehát ez is egyfajta rendszerszerű változás volt?

- Igen. A rendszer nagyon fontos hívószó. Ha nincs rendszer, akkor minden dominószerűen összeborul. A szüleimtől is azt tanultam, hogy mindennek megvan a maga rendje. Ezt a gondolkodásmódot és értékrendet magammal hoztam.

- A rák ellen, az emberért, a hónapért! Társadalmi Alapítvány virágjában tizenkét olyan fontos életem van, ami nélkülözhetetlen az egészséghez. Tudnál választani közülük?



- Választani nem, mert mind-egyiket a magaménak érzem. A természetes étrend az, ami nagyon fontos lenne mindenki számára. Szerintem ma már ezt nehéz megtartani, hiszen természetes, egészséges, vegyszerek és adalékanyagok nélküli ételkészítés, vagy alapanyagokhoz hozzájutni nem egyszerű feladat.

Nagyon meg kell választanunk, mit, honnan szerzünk be.

A tiszta víz az élet alapköve, nélküle létezni nem lehet. Régebben én is ittam dobozos gyümölcslevet, sőt még kólát is. Ma már csak buborékmentes ásványvizet iszom, de azt sem hidegen.

A zöldség, a gyümölcs nagyon fontos az életben, kedvensem az őszibarack és a dinnye. A szülőházam udvarán gyerekkoromban volt szilva-, barack-, cseresznyefa, szőlő. Tavasztól őszig mindig volt friss és természetes eredetű zöldség és gyümölcsféle a kertben. Édesanyám a mai napig készít az ott termő gyümölcsökből igazi, házi befőttet.

Az ima, a hit fontos az életben. Ritkán járok ugyan templomba, de minden egyes fontos döntésem előtt mondok egy imát a Jóistenhez. Így volt ez most február 14-én reggel is.

- Az egyik dalod is erről szól.

Igen, az Istenem segíts nekem című dalom pontosan ebből az indítatásból született. Én mindig megkérem a Jóistent, hogy szeressen és vigyázzon rám. Nagyon sok olyan pillanatom volt, amikor éreztem, hogy mellettem áll egy védőangyal. Több mint egymillió kilométert utaztam az elmúlt 23 évben, rengeteg helyen megfordultam. Éjszaka utazva zenésztársaimmal bóbiskoló kamionokat kerülgetünk erdélyi szerpentineken, és számtalan veszélyes utakon.

- Sokat éjszakázol, az alvás viszont nélkülözhetetlen ahhoz, hogy az ember egészsége rendben legyen. Ez nálad hogyan működik, mennyi alvásra van szükséged?

Ahogy múlnak az évek felettem, egyre kevesebbet alszom, viszont általában kipihenten ébredem. Ez nagyon fontos, mert ha nem pihenem ki magam, képte-

len vagyok rendszeresen a nappali teendőimre koncentrálni.

- A zene, ének, tánc szirma úgy gondolom a te esetében egyértelmű.

Már ami a zene, ének részét illeti. Ez az én kötelezettségem. A tánc nem igazán van jelen az életben. Azt szoktam mondani, hogy azért vagyok szerény tánc tudással felvértezve, mert mindig a másik oldalon álltam, vagyis a tánchoz én adtam a zenét.

- Örömteli tevékenység?

Szerintem minden az, ami boldogságot hoz. Lényegében a munkám az én örömteli tevékenységem. Ilyen szempontból mindenképpen szerencsésnek mondhatom magam. Ha jól belegondolok, nem emlékszem arra, hogy elhagyta volna a számát az, hogy dolgozni megyek - ellentétben több zenész kollégámmal. Én nem dolgozni járok. Számomra a fellépések, a koncertek a legörömtelibb pillanatok.

- Ha már örömteli pillanatok, akkor nyilván nem állsz hadilábba a nevetéssel sem.

Ha az ember körül a dolgai úgy alakulnak, ahogyan az számára megnyugtató, akkor természetes, hogy mosolygósabb, többet nevet. Persze vannak nehéz pillanatok is, de akkor sem szabad, hogy elhagyjon a jókedved, mert ha az megmarad, a problémák is megoldódnak. Úgy gondolom, a nevetés nagyon is hozzájárul az egészség fenntartásához, csakúgy, mint a relaxáció.

- Ez nálad hogyan néz ki? Mi a te módszered?

Amikor azt érzem, hogy kimerült vagyok, egyszerűen vízszintbe helyezem magam, becsukom a szemem, kizárom a külvilágot legalább negyed órára. Ezek a lopott percek számom-

ra sokat jelentenek, akár öt óra alvással is felérhetnek.

- A pozitív gondolkodás hogyan hat az életedre?

Szerintem az egyik legfontosabb lételem ebben a mai világban és fél siker a boldoguláshoz. Ha döntéseket hozol, így kell hozzáállnod. Persze nem minden döntésed lesz jó, azonban ez benne van a pakliban. Én mindig mérlegelek, soha nem hozok indulatból döntéseket. Azt nem szabad.

- Elérteztünk az utolsó szíromhoz, ami a jó levegő.

Ez szintén a lételemem. Mindig az volt a célom, hogy olyan környezetben éljek, ahol ez megvan. Arra törekszem, hogy minél többet legyek kint a szabadban. Szükségem van a levegőn töltött kórtelen kikapcsolódásra.

- Azt szokták mondani, az élet egyszerű és megismételhetetlen. Vajon hogyan kell élnünk ahhoz, hogy valóban elégedettek legyünk mind a munkánkkal, mind a magánéletünkkel? Te mit tapasztaltál és mit változtattál az életedben?

Korábban mindent fontosabbnak tartottam önmagamnál, minden és mindenki mögé helyeztem a lelki békémet, a nyugalmamat, mert mindenkinek meg akartam felelni. A zenei pályámon eltöltött húsz év után rá kellett jönnöm arra, hogy ez egy lehetetlen küldetés. Nem lettem önző ember, de ezt a fajta gondolkodásmódot a háttérbe szorítottam. Saját magamnak én lettem a legfontosabb, már önmagamnak akarok megfelelni.

Ha én rendben vagyok, akkor a családomnak, a közönségemnek, a barátaimnak is adni tudok abból az erőből, abból az érzésből, amivel rendelkezem, és ami nekik is szükségük van.

Bella Árpád

Szent-Györgyi Albert özvegye ma is gyönyörű

Ennyi C-vitamint eszik naponta

A 77 éves Marcia Szent-Györgyi szépségének egyik titka a rendszeres C-vitamin-szedés

A C-vitamin a legismertebb és világszerte a leggyakrabban szedett vitamin. Nem is csoda, hiszen élettani hatása rendkívül kedvező, a szervezet számára nélkülözhetetlen. Ráadásul nemcsak az immunrendszerre hat pozitívan, hanem az öregedés késleltetésében és a bőr feszességének megőrzésében is nagy szerepe van.

Felfedezőjének özvegye, Marcia Szent-Györgyi nagyon is tudja ezt: ezért is szed belőle naponta mások számára talán hatalmasnak tűnő mennyiséget. Ez is hozzájárul ahhoz, hogy 77 évesen is éveket letagadhatna a korából.

Ettől ilyen gyönyörű Marcia Szent-Györgyi

Marcia Szent-Györgyi szerint ez a fiatalság egyik titka. A C-vitamin világhírű felfedezőjének özvegye évtizedek óta követi azokat a tanácsokat, melyekkel néhai férje látta el. A mai napig szedi a C-vitamint, méghozzá nem is kis mennyiségben: naponta 4000 mg-ot fogyaszt el belőle egészségének megőrzése érdekében.

A kutató özvegye emellett napi szinten sportol, és odafigyel a táplálkozására, ahogyan azt Szent-Györgyi Albert is tette. Ő 93 éves koráig napi rendszerességgel, vagyis télen-nyáron 1000 mg C-vitamint fogyasztott, betegség idején pedig 8-9000 milligrammra növelte az adagot. Azt vallotta, hogy alapvető ételmisszerként kellene tekinteni rá. Talán ez lehet a hosszú élet egyik kulcsa, amit a magyar tudós egész életében megszállottként ku-

tatott - ennek a vitaminnak ugyanis rengeteg olyan pozitív hatása van, melyet sokan nem is ismernek.

Feszíti a bőrt, és nyáron is nélkülözhetetlen

Amellett, hogy hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, nélkülözhetetlen a szervezet számos anyagcsere-folyamatában. Fontos szerepet játszik például a kollagéntermelésben, aminek a bőr a feszességét köszönheti, de hozzájárul az inak és a csontok fejlődéséhez, gyorsítja a sebgyógyulást is. Segít a fogíny, a fogak és a porcok normál állapotának fenntartásában, megóvhatja a szervezetet a fertőzésektől, valamint támogatja az idegrendszert, és véd a stresszel szemben is.

A legnagyobb tévhit, hogy a testnek csak télen, a meghűléses időszakban van szüksége támogatásra. Nyáron, különösen napozás után is ajánlott szedni, hogy csökkentsd az UV-sugarak okozta bőroregedés mértékét - persze, a kellően magas faktorszámú naptjek használata mellett. A mínuszok mellett a melegben is jól jön egy kis C-vitamin, hiszen enyhíti a napégés kellemetlen tüneteit, kezelhető vele a bőrpír és a leégés is.

A kemény fizikai munka, a rendszeres sportolás, az alkoholfogyasztás, a dohányzás és a fogamzásgátlók szedése szintén fokozza a szervezet C-vitamin-szükségletét. És, mivel az emberi test nem képes ezt az anyagot kellő mértékben előállítani, így azt kívülről kell pótolni. **Miben található meg, és mennyi ajánlott belőle?**

A legjobb, ha természetes úton viszed be a szervezetedbe ezt a vi-

tamin. Szerencsére sok gyümölcs és zöldség tartalmaz belőle nagyobb mennyiséget. Ilyen például az eper, a narancs, az ananász, a kiwi, az áfonya, a mangó, de a brokkoli, a karfiol, a paprika, a paradicsom, a kelbimbó és a karalábé is bővelkedik benne. A savanyú káposzta pedig a legjobb választás.



A szervezet napi C-vitamin-szüksége kortól, nemtől, egészségi állapottól függően változik, de alapvetően a felnőtt nőknek 75 milligramm a minimális mennyiség, míg a férfiaknak 90 milligramm. Egyébként nemcsak fogyasztva, hanem arckrémekben is igen hasznos, mert erős antioxidáns, ránceltávolító, öregedésgátló hatása van, ráadásul halványítja a hegeket, és ragyogóbbá teszi a bőrt.

A vitaminhiány jelei

Bizonyos vitaminok hiánya kellemetlen tüneteket okozhat a szervezetben, sőt, sokszor még a bőrön és a hajon is meglátszik. Sokan mégsem ismerik fel. A következő tünetek pedig ezt is engedik sejtetni a háttérben. **Forrás: femina.hu**

A simogatás feltölt

Terápiás kutyusok „dolgoznak” Egerben

Állatbarátságról, a simogatás lélekgyógyító hatásáról Botka Tímea egri állatvédő szakembert kérdeztük meg, aki saját maga állattartó, ideiglenes állatbefogadó is, számos mentésen van túl, őzikék, sünök, teknőcök, lovak, cicák és megszámlálhatatlan kutya köszönheti életét, és aztán jó sorsát is, merthogy Timi és állatvédő, állatmentő csapata élen jár nemcsak a gazdi keresésben, hanem a találásban is. Mindemellett terápiás célzatú foglalkozásokra is meghívást kapnak.

- Az állatszeretet az egyik ismert védjegyed Timi...

- Az állatok iránti szeretetemet a nagyszüleimtől örökölttem. Amióta az eszemet tudom mindig voltak körülöttem négylábúak. Sokszor azt halljuk, hogy mi, akik az állatokat mentjük, valami pótcselekedet lenne ez részünkről. Véleményem szerint ez egyáltalán nincs így.

- Az állatok nagyon megérdemlik, hogy legyenek védőik, megmentőik...

- Az biztos, hogy az állatok feltétel nélkül közvetítenek felénk pozitív érzelmeket, és ez minden embert feltölt, vagy fel kellene töltsön. Nem csak a szeretetük az, ami segíti a mindennapjainkat, hanem az a képességük is, amivel az ember életét szebbé, egyszerűbbé, rendszeresebbé, boldogabbá és élhetőbbé tudják tenni.

Erre a célra szinte bármilyen állat megfelel. Vannak közöttük kifejezetten terápiás segítő állatnak kiképzettek, mert

bizonyított, hogy a simogatás, az ölelés, a dorombolás feltölt.

- Hogyan lesz az állatokból „terápiás munkás”?

- Tíz évvel ezelőtt hoztuk létre Egerben a Vidám Mancsok Állatvédő Egyesületet. Tagjaink között voltak olyan személyek, akik sérült gyermekeket ellátó intézményben dolgoztak. Tőlük jött az ötlet, hogy az egyesület vegye bele a programjába a gyermekek fejlesztésének segítségét. Itt elsősorban kutyák jöttek szóba.



Saját westie kutyáim közül Mozarttal kezdtünk el terápiás állatfelvezető továbbképzésre járni. A vizsgát sikeresen letettük. Elkezdtünk együtt



olyan intézményekbe járni itt Egerben ahol a vezetőség is hitt abban a kutya jelenléte a gyermekek életében pozitív változásokat hozhat.

- És hozott?

- Igen. Az volt a célunk, hogy a foglalkozásokon résztvevő sérült és egészséges gyermekeket egymáshoz közelebb hozzuk, és hogy egymást elfogadják, zárkózottságukat csökkentsük. Az volt a lényeg, hogy elérjük, pozitív kapcsolatba kerüljenek a kutyával majd rajta keresztül egymással.

Fontosnak tartottuk, hogy a résztvevő egészséges gyermekek empátiás képességét is fejlesszük. A sérült gyerekekénél a fejlesztési terület sokrétű lehet. Például a mozgás, az észlelés finomítása, a feladat-helyzetek megoldása.

- Hol tapasztaltátok meg a „közösségi” simogatás terápiás hatását?

- Nemcsak olyan intézményekbe látogattunk el ahol

sérült gyermekek életminőségén tudunk segíteni, hanem óvodákban, iskolákban is szeretettel fogadtak bennünket. Ezeknél a gyerekeknél is fontosnak tartottuk az empátiás és kommunikációs képességük fejlesztését.

A gyermekek nyitottak a világra az őket körülvevőkre. Mégis sokszor azt láthatjuk rosszélmény vagy a szülő féltelmének a kisugárzása miatt elég sok gyermek félelemmel van az állatok iránt, ezen belül is a kutyák felé tapasztalható nagyobb tartózkodás.

- Hogyan lehet a berögzült félelmet oldani, átalakítani?

- Ezekon a foglalkozásokon pozitív kapcsolatot alakítunk

ki a gyermekek és a kutyák között. Megbeszéljük a jelenlévőkkel, hogyan kell felelősen állatokat tartani. megtanítjuk az állatok testbeszédét, így elkerülhetők a kutyák okozta balesetek, harapások.

Sajnos sokszor tapasztaltuk, hogy nem csak a gyerekek, hanem a felnőttek sem tudják, hogyan kell egy kutya felé közelíteni. Nincsenek tisztában azzal, hogy mikor nem szabad őket zavarni és a testbeszédük mit jelent. Ezért gondoltunk arra, hogy az egyesület „örökös” kutya tagjaival egri rendezvényeken részt vegyünk és ott célzottan vagy észrevétlenül az embereknek ezt a „tudást” tovább adjuk.

- A kutyacsapat szereti ezt a „munkát”?

- Fontosnak tartjuk, hogy mindig ugyanazokkal a kutyákkal jelenjünk meg. Ezek a kutyák már hozzászoktak a tömeghez az emberek közelségéhez. Volt olyan eset, amikor egy 3 éves kislányt véletlenül meglöktek és az egyik pihenő kutyára ráesett.

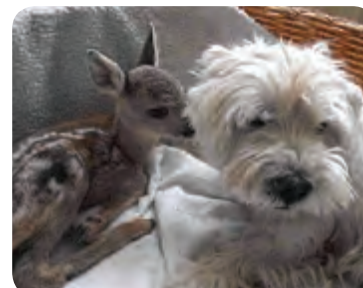
Ha kutyákkal jelenünk meg egy közösségben nekünk minden eshetőségre fel kell készülnünk. Ennél az esetnél a kutya arrébb ugrott és ülve figyelte, amíg a gyermeket a szülők magukhoz vették.

Azért, hogy a gyermekben ne maradjon negatív kép az esettel kapcsolatban a kutyák gondozója felvette a földről az egyik labdát és megkérte a gyermeket, hogy dobja el az általa kiválasztott kutyának. Így a gyerek figyelmét gyorsan elterelték a történetekről a kutya a labdát visszavitte neki. Az eset pozitívan zárult mind a gyermek, mind a szülei számára.

Ha nem megfelelő kutyát vittünk volna a rendezvényre vagy az állatokat felügyelő nem él ezzel az apró trükkel, akkor a gyermek életében maradó félelem alakulhatott volna a kutyák felé.

Fontosnak tartjuk, hogy az emberek az állatokkal békében és szeretetben éljenek. Ezért örülünk, ha lehetőséget kapunk arra, hogy intézmények rendezvények életében jelen tudjunk lenni kutyáinkkal. A simogatással elért örömteli hangulat mindannyiunk számára pozitív lelki feltöltődést ad.

Vajda Márta



Terápiás állatok, házi kedvencek, a lélek gyógyítói

Ön is szereti az állatokat? Ha igen, akkor biztosan tapasztalta már, hogy a kutyák, lovak, macskák és a többi házi vagy szelíd(itett) állat közelsége milyen csodálatos hatással van ránk: nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak vagyunk, ami testi egészségünkre is pozitívan hat. Lássuk, hogyan segítik ma a betegek gyógyulását.

A háziállatok az idők során, ahogy napjainkban is, felbecsülhetetlen szolgálatot tettek és tesznek nekünk, embereknek, tiszteljük és becsüljük meg őket! Az egyedül élő idős emberek számára sokszor házi kedvencük jelenti az egyetlen vigaszt, nem érzik magukat magányosnak, szeretetet adnak és kapnak.

Az iskolában kirekesztett, osztálytársai által kiközösített, magányos gyerekek önértékelését semmihez nem hasonlítható eredménnyel javítja egy négylábú barát, akihez odabújhat, akiről gondoskodhat. Az állatokat nem érdekeli, hogy valaki szép vagy csúnya, alacsony vagy magas, divatos vagy sem, és legfőképpen nem köti feltételhez szeretetét. Egy kutya vagy egy nyúl ideális választás az ilyen gyerekek számára.

Az élőlény közelsége kompenzálja az elutasítottság érzését, és azt is megakadályozza, hogy a gyermek teljesen bezárkózzon saját világába, és lehetővé teszi, hogy nyitott tudjon maradni új, egészséges emberi kapcsolatokra is. Az állat számára egyedül az ember viselkedése, jelleme számít, és az, hogy hogyan bánnak vele.

Kedvencek szerepe az immunerősítésben

Attól függetlenül, hogy kutyánk a kertben vagy a lakásban él, igényli a napi kétszeri sétáltatást, ami nem csak neki, de a gazdijának is jót tesz. Ugyanez



elmondható a lovaglásról is: a szabad levegőn való mozgás erősíti a kórokozókkal szembeni ellenálló képességet, és javítja erőnlétünket.

Terápiás állatok

Szakértők szerint mindegy, hogy valóban képzett terápiás állatról vagy egy barátságos

házi kedvencről van-e szó, az állatok közelsége mindenképp jó hatással van a valamilyen lelki traumát átélt emberekre. A legismertebb módszer talán a lovas- és a delfinterápia, de bármilyen állatról legyen is szó, az elv ugyanaz: az állatok játékos módon ébresztenek bizalmat a lelkileg, szellemileg vagy testileg sérült emberekben. A delfinek például nagyon sokat segítenek a magukba forduló, autista gyerekeken. Sokan a terápia során kezdenek el újra beszélni.

A lovasterápia (hippoterápia) főként azoknak az embereknek nyújt segítséget, akik stroke-on

vagy más agyi sérülésen estek át, sclerosis multiplexben szenvednek vagy szellemileg sérültek, fogyatékkal élők. A lovas terápia fejleszti a koordinációs készségeket, az egyensúlyérzékét és az önbizalmat, továbbá segít a hiperaktív és olvasási zavarral küzdő gyerekeken is.

Forrás: webbeteg.hu



„Aladárom”

Nagy Adri és szőrös kis „élettársa”, között közel 4 éve tart a szerelem. A pumi-westie keverék a sintértelep, menhely és ideiglenes befogadók után került végleges gazdijához. Az énekesnő első látásra beleszeretett a kutyusba, rögtön érezte, hogy csakis Aladár kell neki.

- Milyen körülmények között talákoztatok?

- Aladárt 10 hónaposan fogadtam örökbe egy menhelyről, ahol altatás elől mentenek kutyákat.

- Hirtelen jött az ötlet az örökbefogadásra vagy tervezted, gondolkodtál rajta?

- Mindig volt háziállatom, az nem volt kérdés, hogy lesz-e kutyám, csak az volt a kérdése, hogy mikor? Nagyon sokan próbáltak lebeszélni, hogy ilyen életforma mellett nem lehet kutyát tartani, nem tudom majd sétáltatni, gondozni. Szerencsére az élet mégiscsak engem igazolt, és egyszer elhatároztam magam.

A facebookon láttam meg Aladárt, és azonnal beleszerettem a füleibe. Azt mondtam, hogy „na jó, hát nekem ez a kutya kell, úgy érzem, hogy ő az igaz!”

Nyilván egy örökbefogadásnak vannak kitételei, többször kell találkozni a kutyussal, de ő már a harmadik séta után jönni

akart velünk haza. Tök jó élményekkel gazdagodtunk. Én mindig is tudtam, hogy menhelyes kutyust szeretnék.

Egyébként nekünk az otthoni kutyusunk egy piacról került hozzánk. Anyukámmal kimentünk zoknit venni, és ott nagyon rossz körülmények között árulták nagyon rossz emberek három ezer vagy ötezer forintért, ezért úgy láttuk jónak, hogy elhozzuk, és zoknikkal, valamint egy kutyával tértünk haza.

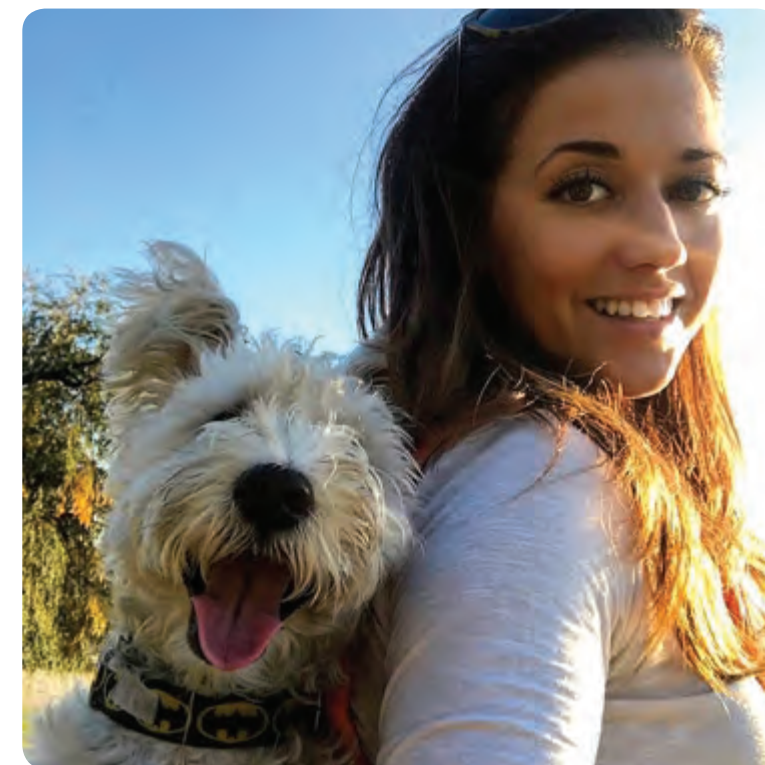
lehet mondani, szép kort megért.

- És jött Aladár... te adtad neki ezt a nevet?

- Igen, a fülei miatt... Kutya-fülű Aladár.

- 10 hónapos volt, amikor hazavitted a menhelyről. Gyorsan sikerült beilleszkednie az új környezetbe?

- Aladár bántalmazott kutya volt, sok esetben, ha a háta közepétől a feneké felé indult meg valaki, vagy úgy simogatta



- Akkor az előző kutyust is megmentettétek...

- Igen, láttuk, hogy nagyon nem jó körülmények között van.

- Vele mi van most?

- Ő 14 éves volt, amikor elpusztult, addig velünk élt... Azt

meg, hogy a háta közepe felé ért a keze, akkor azért harapott. Nagy valószínűséggel gyakran bántották, verték, így nem volt egyszerű az összeszokási folyamat. Én voltam a negyedik hely, ahol élt.

Nyilvánvalóan valahonnan



kidobták, akkor bekerült egy sintértelepre, onnan menhelyre, majd ideiglenes befogadókhöz, ahol jól érezte magát, de mivel volt másik kutya, nem maradhatott sokáig. Én egy újabb bázis voltam neki, de nem tudhatta, hogy ez végleges lesz-e vagy sem.

Legalább egy fél év kellett ahhoz, hogy összerázódjunk, hogy megbízzon bennünk, hogy tudatosodjon benne, nem kerül el tőlünk máshova, és ami fontos, hogy nem fogjuk őt bántani. Kiskutya lévén mindent szétrágott, szétszedett, pakolt és rendezkedett. De egy kölyökkutyánál ez mind benne van a pakliban.

- Ti már igencsak összeszoktatok az elmúlt évek alatt, de mit tapasztalsz, a kisfiadhoz hogyan viszonyul?

- Nekem ő mindig elsőszámú volt az életemben, mindig vittem magammal forgatásokra, próbákra, szerencsére a Jóban Rosszban stúdiójába is be tudtam vinni, illetve a TV2 műsorok kapcsán sem kellett soha nagyobb segítséget kérnem.

Aladár traumaként élte meg az új helyzetet, hiszen mi nagyon-nagyon össze voltunk nőve. Nehezen viselte, hogy megjelent egy új jövevény az életünkben, és ő a második helyre szorult emiatt. Addig bárhova mentünk, mindenki vele foglalkozott, most pedig kevesebb figyelmet kap tőlünk is és a családtagoktól is. Bárki jön hozzánk, azonnal viszi neki a játékait, és figyelmet követel.

Amíg terhes voltam, addig nagyon védelmezett és nagyon bújós volt. Ahogy megszületett Beni, onnantól kezdve kicsit haragudott rá, mint egy elsőszülött gyerek a másodszülettre.

- Most milyen a helyzet?

- 2 hónapja Beni elkezdett

mászni 6 hónaposan, és Aladár kicsit üldözőbe vette, így fokozódott a helyzet. Elkezdődött az életünkben a hozzátáplálás, ezért jóval közelebb van hozzánk, amikor eszünk. Ha Benit etetem, akkor ő is szokott kapni egy-két falatot, kap kis sonkát és most már picit befogadóbb.

Nagyon szereti a nagyobb sétákat, vagy ha lemegeyek futni,



akkor ezt közösen tesszük, ezt érzi és értékeli. Úgy gondolom, ha Beni kicsit nagyobb lesz, úgy 2-3 éves, akkor elválaszthatatlan barátok lesznek. Egyébként már most hozza neki a játékot, labdát, mert látja, hogy Beni ezt élvezi, úgyhogy szerencsére alakulgatunk, de elég kemény depresszióból kellett kihozni a kutyust.

- Családi házban laktok, ki tudjátok engedni Aladárt a kertbe vagy napi rutin a sétál-tatás?

- Társasházban lakunk, van egy kicsi elkerített rész a teraszon, de sokat sétálunk. Pumi

keverék lévén Aladárnak igen nagy a mozgásigénye, ezért mindenképpen kell sétálni. A depressziós időszak alatt kicsit meghízott, a versenysúlya 7,4 kiló. A depresszió idején 9 kiló volt, most ezt már sikerült 8 kilóra levinni.

- Mivel etetitek a kutyust?

- A táp és a konzervek irányába indultunk el, nem főzünk

neki külön, de természetesen szokott kapni itthoni ételt is, ha úgy adódik.

- Elfoglaltságaid mellett is fordítasz időt arra, hogy felhívd a figyelmet az állatvédelemre.

- Aki kutyában gondolkodik, annak semmiképpen nem javaslom, hogy vásároljon, hiszen nagyon sok a gazdára váró kutya. Ezek az állatok érzékenyebbek és ragaszkodóbbak, jobban vágnak az ember közelségére. Aladár a legjobb példa arra, hogy egy menhelyről hazavitt kutya is tökéletes társ lehet.

Molnár Éva

Vetera-DDW-25®

Gyógyhatású állatgyógyászati készítmény daganatos betegségben szenvedő kisállatok kiegészítő kezelésére

- nagy hatékonyság
- könnyen adagolható
- nincs mellékhatás



Nyilvántartási szám: 084/1/2011 MgSzH ÁTI

A világ első csökkentett deutériumtartalmú daganatellenes készítménye

Gyártja a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. licence alapján a United Pharma Kft.

Online megrendelés: www.vetera.hu

Forgalmazza a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft., 1118 Budapest, Villányi út 97., tel.: +36 1 365 1660, e-mail: info@hyd.hu



www.vetera.hu

Kövesse a Facebookon is!



Alain Delon, a jószívű állatbarát

Megindító gondolatok, érzések a színész kutyák iránti szeretetéről... A legtöbb Alain Delon rajongó tudja, hogy a világhírű színész imádja a kutyákat. Minden vele készült interjúban kifejezi csodálatát a fantasztikus faj iránt, és a kérését, hogy halála esetén kertjébe, már örök nyugalomra tért kutyái mellé temessék majd.

Ma is szeret mesélni, történeteket mondani. Szinte mindig kiemeli a barátság fontosságát, és sosem hagyja ki a sorból a kutyák és az állatok iránti mély szeretetét sem.



Delon szerelme a kutyák iránt már a gyermekkorában kezdődött. Első kutyája egy Gála nevű dobermann volt, és mint meséli: "egyszer ráüvöltöttem, sőt, még a fenekére is rácsaptam. A kutya csak leült és nézett rám. Láttam, hogy sír. Akkor értettem meg mindent a kutyákkal kapcsolatban, és azóta minden kutyám csak mosolyog".

Fiatalkorában nagyon gyakran viselt katonai kabátot, hogy könnyebben felmelegíthesse azokat a kölyköket, amiket az úton talált.

Egyszer megtudta, hogy egy szadista hajlamú egyén a Pireneusokban leöntött egy kutyát benzinnel, és meggyújtotta. Delon saját állatorvosát küldte a helyszínre, és az esetet bírósági útra terelte. Ez volt az első alkalom, hogy a bíróság úgy ítélte el valakit, hogy egy kutya (név szerint Mambo) is volt a tárgyalóteremben.

Mindig teljes átéléssel nyilatkozik róluk

Általában az ember minden tulajdonságával rendelkezik, csak sokkal kevesebb hibával. Megvan bennük a lojalitás, a „mester” szeretete, anélkül, hogy tudnák, ki és mi az a mester. Mindig megérintenek az otthontalan kutyák az utcán. Nem tudják, hogy a „mesterrük” hajléktalan. Szeretik azt az embert, ahogy minden kutya szereti a gazdáját anélkül, hogy tudná, ki ő. Szerintetek a családomban kutyái tudják, hogy

én vagyok Alain Delon? Egyáltalán nem érdekli őket.

A kutyáim szeretnek engem, nem tudják ki vagyok és mit csinálok. Gondolkodás nélküli szeretet, tiszta és igaz szerelem.

A színész még idősen is rengeteget utazik, és mint mondja, kutyái azonnal tudják, ha indulni készül, már abból is, hogy milyen ruhába öltözik. Látja a szemükben, hogy mindenhova követik őt a házban, és izgatottan viselkednek.

A kutya tudja, hogy elmész, de nem tudhatja, hogy visszajössz. Ez mindig egy félelem lesz bennük. Egyszer azt mondtam, hogy az igazi magány az, amit a kutyám szemében látok, amikor elmegyek.

Alain Delon annyira imádja minden kutyáját, hogy otthon temette el őket, mindegyikük kapott sírkövet és megemlékezést, a párokat pedig egymás mellé temette. A birtokán, ahol kedvencei nyugszanak, építtetett egy kis kápolnát. Még életében végrendelkeznie kell, hogy őt is saját birtokán temessék el, mivel kutyái mellett szeretne nyugodni.

Így szeretném: kutyáimmal együtt leszek a kis kápolnánkban. Temetőbe vigyenek? Itt vagyok otthon, ez az én és a kutyáim földje, ez lesz a legfőbb luxus, amit el tudok képzelni magamnak.

Forrás: sokszinuvidek.24.hu



Együk magunkat egészségesre – avagy a makrobiotikus táplálkozás

Gyermekkoromtól folyamatosan beteg voltam, ami 46 éves koromra elhatalmasodott. Végleges felépülésemre külföldön találtam lehetőséget. Amszterdamban végeztem táplálkozástudományi tanulmányaimat és arra tettem fel az életem, hogy népszerűsítsem azt a tudást, ami nekem is segített. Ezért megteremttem a tudomány magyar nyelvű szakirodalmát 23 könyvvel, előadásokat, tanfolyamokat, személyes konzultációkat tartok, melyek segítségével gyorsan megérthető a módszer, ami hosszútávon támogatja az egészséget és könnyen megvalósítható a mindennapokban.



A makrobiotika egy olyan ősi tapasztalatokon alapuló életmód és táplálkozási rendszer, amely az egészség megtartására, illetve visszaállítására törekszik. Életmódként élve a tudomány is bizonyította, hogy hosszútávon szolgálja az egészséget. Több száz éve egészséges generációk nőttek fel ezen a természetes étrenden.

Ezt a táplálkozási módszert életünk végéig követhetjük. Nincs semmiféle trendhez kötve, nem alkalmi divatétrend, hanem több évszázados tapasztalatok alapján kialakult átfogó rendszer.

A civilizációs betegségek megelőzésére, a felépülés támogatására és a megelőzésre az egyik legjobb megoldás, hogy egészségesre esszük

magunkat. Nincs kockázata, hiszen hiányállapotok nélküli, teljes értékben minden tápanyagot tartalmazó természetes étrend, végtelen változatossággal, számtalan ízzel.

Naponta bevitt legszükségesebb bázis alapanyagok:

- 40-60 %-ban gabonák vagy gabonatermékek. A gluténmentes bázis alapanyagok: barnarizs, köles, hajdina, kukorica, cirok és ezek tésztaí, lisztjei.
- 15 %-ban növényi fehérjék (bab, lencse, csicseriborsó és más borsófélék). Akik kint a szabadban, hidegben is tevékenyek, kiegészíthetik a növényi fehérje bevitt állati fehérjével, főleg hallal.
- 35%-ban zöldség. Az élet humora, hogy 46

éves koromig nem tudtam mi az egészség, most 62 évesen nem tudom, mi a betegség.

A makrobiotika tudományának köszönhetően egészséges és igazán aktív életet élek. Azt csinálok, amit csak akarok, az egészségi állapotom nem akadályoz semmiiben.

Céлом, hogy minél több emberhez juttassam el azt a tudást, amitől egészséges, aktív és boldog életet élhetnek. Annak érdekében, hogy mindenhová eljusson ez a nagyszerű lehetőség, online tanfolyamokat is tartok, így az otthonokban is elérhetővé válik ez a tudás. Kényelmesen, a saját konyhájában bárki megtapasztalhatja az egészséges és boldog élet titkát.

A megváltozott modern vi-



lágunkban megjelentek a civilizációs betegségek, amelyek egyre több nő életét keserítik meg. Saját tapasztalatból tudom, hogy mennyire megnehezíti a mindennapokat a fájdalmas menstruáció, meddőség, endometriózis, ciszták, miómák kialakulása. Az ezekből való felépülés támogatásáért „Női Egészségért” online tanfolyamot is szerveztem. Ez nemcsak nőársaim, hanem a lány gyermekek és a nagymamák egészségét is szolgálja.

Tepsiben sült csicseriborsó fasírt pirított petrezselymes pulizskával, retek salátával

Akiknek a vöröshagyma vagy bármilyen zöldség, más alapanyag allergiát okoz, azt kerülje el. Amikor puffad, fontos hogy minden falatot legalább ötvenszer rágjon meg, hogy folyékony állagú legyen, és így nyelje le.

Hozzávalók 2 fő részére

- Petrezselymes pulizskához*
- 20 dkg kukoricadara
 - 5 dl víz
 - 1 csokor petrezselyem fi-



- nomra vágva
 - makkáskanál olaj (napraforgó, szezám, repce)
 - só
- Csicseriborsó fasírt*hoz
- 10 dkg csicseriborsó (vörösbab, tarkabab)
 - 1 db babérlevél
 - 1 db sárgarépa vékonyra reszelve
 - 1 db vöröshagyma apró kockákra vágva
 - 3 evőkanál hajdina- vagy sárgaborsó liszt
- Reteksalátához*
- 4 db piros retek finomra reszelve
 - 4 cm-s darab jégcsapretek finomra reszelve
 - egy evőkanál friss citrom leve
 - csipet só

Elkészítés

Pulizska

Vastagtalpú edénybe tesszük a sót és a vizet, majd felforraljuk. Folyamatos keverés mellett hozzáadjuk a kukoricadarát. 10 perces keverés után besűrűsödik a kása és „puffogni” kezd. Amikor olyan sűrű a kukoricakása, hogy az edény oldalfalától elválik keverés közben, akkor elkészült, megpuhult. Ez kb. 15-20 perc. Amikor a kukoricakása kihűlt, megdermed és szeletelni le-

het. 2-3 cm-es kockákra vágjuk. Serpenyőben egy makkáskanál olajon csipet sóval az apróra darabolt petrezselymet megpirítjuk és hozzáadjuk a felkockázott pulizskát.

Csicseriborsó fasírt

A csicseriborsót átválogatjuk, szűrőben megmossuk, majd kuktába tesszük a babérlevéllel, 5 liter vízzel, és forralni kezdjük. Amikor felforrt, kislángon addig főzzük, amíg megpuhul. Kivesszük a babérlevelet és hozzáadjuk a sót. Hozzáadjuk a finomra reszelt sárgarépát, a kis kockákra vágott vöröshagymát és 3 evőkanál hajdinalisztet. Ízlés szerint sózzuk, hozzáadunk egy teáskanál olajat, összekeverjük és fasírtokat formázunk belőle. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, és 180 fokon 20 perc alatt megsütjük.

Reteksaláta

A finomra reszelt piros és jégcsapretekhez hozzáadjuk a sót és a friss citrom levét.

Almalében főtt vegyes gyümölcskompót

A nyers gyümölcs savasító hatása és puffadást is okozhat. Amikor 2 percig forrásban lévő vízben, vagy alma levében blansírozzuk, azaz rövid ideig főzzük, akkor a vitamin benne marad, de már nem nyers, így könnyebben emészthető.

Hozzávalók 2 fő részére

- 4 dl alma leve (lehet saját friss gyümölcs centrifugával is készíteni)
- 4 db szilva félbevágva, kimagozva
- 10 dkg áfonya megmosva



- fél makkáskanál őrölt fahéj
- csipet só

Elkészítés

Az almalevet csipet sóval felforraljuk, beletesszük a megmosott gyümölcsöket. A szilvát félbevágva és kimagozva. Rengeteg variációt lehet készíteni évszaknak megfelelő idény gyümölcsökből. Tavasszal meggy, cseresznye, nyáron barackok, ribizli, ősszel szilva, alma, körte, birs, szőlő.

Csicseriborsókrém (szendvicstre vagy főtt tésztára)

Hozzávalók 4 db szendvics elkészítéséhez

20 dkg főtt csicseriborsó (vagy tartósítószerrel nem tar-

- talmazó főtt csicseriborsó konzerv)
- 1/2 fej apróra vágott vöröshagyma



- 1 evőkanál olaj (napraforgó, olíva, szezám)



- 1 csokor apróra vágott petrezselyem
- 1-2 evőkanál friss citrom leve

Babkrém

Hozzávalók 4 db szendvics elkészítéséhez

- 20 dkg főtt bab (vagy tartósítószer mentes főtt babkonzerv, tarkabab, fehér bab, vesebab)
- 1 evőkanál olaj
- 1/2 fej apró kockákra vágott vöröshagyma
- só ízlés szerint
- fűszerek ízlés szerint

A szendvicskrémek elkészítése

Az alapanyagokat mixerrel pépesre keverjük. Tömény fehérje, ami könnyen romlik, ezért hűtőszekrényben maximum 2 napig tárolható.

Sebestyén Szilvia
táplálkozási szakértő
a Makrobiotikai Intézet
alapítója

06-20-245-4674
makrobiotika@gmail.com
sebestyenszilvia.hu



Online 4.000 Ft feletti vásárlás esetén ingyenes házhozszállítás!



BIJÓ SZAKÁRUHÁZ ÉS WEBSHOP

Ne feledd, az vagy, amit megeszel!

17.000 bio-, reform- és gyógytermékkel várjuk a tudatos, egészséges életmódot kedvelőket!

Parkolj ingyen, és vásárolj személyesen vagy akár kényelmesen az interneten a bio-, reform- és gyógytermékek kis és nagykereskedésében!



1135 BUDAPEST, RÓBERT KÁROLY KÖRÚT 96-100. [WWW.BIJOBOLT.HU](http://www.bijobolt.hu)

Megjött a tavasz! Mit főzzünk?

Végre érkezik a jó idő, kellemesen melenget a napsugár, kizöldül a táj, felvidul a lélek, színesebbé válik, kinyílik a világ. A szervezet is vágyik már ilyenkor az üdeségre, a megújulásra a nyomasztó, egyhangú, fagyos téli hónapok után. Ahogy telnek a hetek, egyre több friss, ropogós harapnivaló terem a kertekben, elárasztják a piacokat a zöld finomságok, amelyekből igazi, ínycsiklandó ételek készíthetők.

Zöldséglepény

Hozzávalók

- 1 cukkini
- 2 édesburgonya
- 1 póréhagyma
- 1 sárgarépa
- 5 dkg zabpehely
- 5 dkg sajt
- 2 tojás
- 2 gerezd fokhagyma
- fél csokor petrezselyem
- só
- bors
- szerecsendió

Elkészítés

A cukkinit, a répát és az édesburgonyát megpucoljuk, és a sajttal együtt nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a tojásokat, a zabpehelyt, és ízlés szerint fűszerezzük sóval, borssal, szerecsendióval, petrezselyemmel, aprított póréhagymával és zúzott fokhagymával.

Egy serpenyőben kevés olívaolajat hevítünk, majd beleteszünk egy evőkanálnyi

masszát, és kicsit ellapogatjuk. Arra figyeljünk, hogy a lepény ne legyen túl vastag. Mindkét felét megsütjük körülbelül három-három perc alatt. Ha mindenhol szép piros, egy tányérra csúsztatjuk, és papírtörlővel kicsit áttörölgetjük.

Az édesburgonya egészségre gyakorolt hatása

Értékes ásványi anyagokat tartalmaz, **kalcium, vas, magnézium, mangán, kálium, foszfor, nátrium, szelén, réz és cink** is található benne. Segít fenntartani az egészséges vércukorszintet, felfrissíti az immunrendszert, szabályozza a vérnyomást, erősíti a csontokat.

Fogyasztása hozzájárul a szem egészségének megőrzéséhez. Az édesburgonya tartalmazza a legtöbb béta-karotint a zöldségek és gyümölcsök között, amely védelmet nyújthat a prosztaták kialakulásával szemben. A béta-karotin csökkenti a gyomor- és vastagbélrák kialakulásának kockázatát.

Nagy mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat, segít alacsonyan tartani a koleszterinszintet, remek gyulladáscsökkentő. Vitaminjai és proteinjai segítenek megőrizni a bőr egészségét.



Tejszínes póré hagyma-krémleves

Hozzávalók

- 2 póré hagyma
- 2 dl tejszín
- 2 krumpli
- 2 gerezd fokhagyma
- 5 dkg vaj
- 1 leveskocka
- csipet bors
- só

Elkészítés

Megpucoljuk a póré hagymát, és karikákra vágjuk. Kevés zöld részt is tehetünk hozzá.

Egy lábosban kevés vajat hevítünk, rádobjuk a póré hagymát, és kevergetés mellett megfonnyasztjuk. Hozzá tesszük a zúzott fokhagymát, és azzal is sütjük egy-két percig. Felengedjük másfél liter vízzel, belemorzsoljuk a húsleveskockát, sózzuk, borsozzuk. Hozzá tesszük a megpucolt, kis darabokra vágott krumplit, és körülbelül 15 percig főzzük.



Ha a krumpli puha, leveszük a tűzről, és botmixerrel pépesítjük. Ismét forralni kezdjük, hozzáöntjük a tejszínt, és simára keverjük. Várjuk meg, amíg néhányat rotytan. Ha sűríteni szeretnénk, egy evőkanál lisztet is keverhetünk a tejszínhez.

A póré hagyma egészségre gyakorolt hatása

Kiváló A-, B-, C- és K-vitamin-forrás, folsav, magnézium, mangán, cink, szelén, kalcium, réz, kálium is található benne. A kempferol nevű flavonoid tartalma miatt véd a rákos sejtek kialakulásától, rendszeres fogyasztása mellett megelőzhető a petefészek-, gyomor-, vastagbél-, prosztatatarák kialakulásának esélye.



térium- és gombaölő hatása van. Gyógyítja a garat, a gége, a légcső, valamint a hörgők gyulladását, köptetőként is használható.

Zöldséges csirkemell

Hozzávalók

- 4 csirkemell
- 25 dkg kelbimbó
- 3 vöröshagyma
- 3 sárgarépa

- 1 dl olívaolaj
- fél csokor petrezselyem
- só

A páchoz

- 2 teáskanál mustár
- 2 evőkanál olívaolaj
- bors

Elkészítés

A csirkemellet megmossuk, majd papírtörülővel szárazra töröljük. Egy tálba olívaolajat öntünk, hozzáadjuk a mustárt, borsot, és jól összekeverjük. Beleforgatjuk a húst, és fóliával letakarjuk. Tegyük a hűtőbe legalább két órára.

Sütés előtt a zöldségeket megpucoljuk, tetszés szerint kisebb darabokra vágjuk. Az olívaolajat ízlés szerint sózzuk, aprított petrezselymet szórunk bele. A zöldségeket tepsibe rendezzük, ráöntjük az olívaolajat, majd rátesszük a csirkemellet. Meglocsoljuk egy deci vízzel. Forró sütőbe tesszük, és 180 fokon 45 perc alatt megsütjük.

Közben átforgatjuk a húst és a zöldségeket is. Akkor jó, ha a hús belül puha, tehát könnyen áthatol rajta egy hegyes kés, kívül pedig szép piros.

A petrezselyem egészségre gyakorolt hatása

Tele van A-, C-, E-vitaminnal, így segít a szervezetben lévő gyulladások megszüntetésében. Magas C-vitamin tartalma miatt fogyasztása hozzájárul a bőr fiatalosságához, feszségéhez, rugalmasságához is. Felpörgeti a gyomor működését és csökkenti a puffadást. Frissíti a leheletet, csökkenti a rossz szájízűt. Segít a húgyúti fertőzések kezelésében, de az epe- és vesekövek ellen is hatásos lehet.

A petrezselyemzöldben lévő folsav óvja a szívet. A benne lévő K-vitamin fontos a csontok egészségéhez, C-vitamin-tartalma miatt az immunrendszer számára hasznos. Sok benne a béta-karotin, amelynek antioxidáns hatása segít megvédeni a szervezetet a szabad gyökök káros hatásaitól.

Magas vastartalma miatt vérszegénységben szenvedőknek ajánlatos a fogyasztása. Cukorbetegség ellen is hasznos. Antioxidáns tartal-

ma miatt segít a szervezetnek leküzdeni a szabad gyökök káros hatásait, védi a DNS-t a károsodástól.

A petrezselyemzöld a benne lévő apigeninnek köszönhetően véd a ráktól. Főleg az emlődaganatok megjelenési esélyét, illetve a már kialakult daganatok méretét csökkenti.

Tavaszi saláta

Hozzávalók

- 3 tojás
- 4 paradicsom
- 50 dkg sárgarépa
- 2 karalábé
- 1 piros húsú paprika
- 1 fej jégsaláta
- 1 cs hónapos retek
- 3 dl joghurt
- 2 ek napraforgómag
- citromlé
- 1 cs kerti zsázsa
- petrezselyemzöld
- kakkukfűág
- metélőhagyma
- só
- bors



Elkészítés

A zöldségeket ízlés szerint daraboljuk. Összekeverjük, kis tányérokra halmozzuk. A joghurtba belekeverjük a zöldfűszereket, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a citromlevet. Ezt a joghurtos keveréket a darabolt zöldségekre öntjük, majd megszórjuk szárazon pirított napraforgómaggal. A tetejét keményre főtt tojáskarikákkal díszítjük.

A retek egészségre gyakorolt hatása

A retket már az ókori Kínában és Japánban is nagyon kedvelték, gyógyszerként használták. Tele van ásványi anyagokkal, vitaminokkal. Nagy mennyiségű C-vitamin tartalma mellett sok benne az A-, B1-, B6-vitamin, valamint a kalcium, magnézium, réz, mangán, vas, tiamin is.

Sőt, nem csak maga a retek egészséges, hanem a levele is, ami vasban, karotinban és folsavban jelentős.

Fogyasztása jótékony hatással van az érrendszerre. Hasznos epekő ellen, és a bőrpontosságokra is jól alkalmazható. Tisztítja a légutakat, segíti a könnyebb légzést. Jótékonyan hat az agy működésére is.

A retkefogyasztás nagyon hasznos a gyomornak és a májnak, mert segíti a méregtelenítési folyamatokat. Tisztítja a vért, segít megszabadulni a káros anyagoktól, és kifejezetten hatékony lehet például sárgaság kezelésében.

A retek rosttartalma megakadályozza a székrekedés kialakulását. A retek enyhe természetes vízhajtó, serkenti a vizelet termelődését. A retek leve segíthet gyógyítani a különböző húgyúti fertőzéseket. Segít megtisztítani a veséket, a húgyutakat a különböző méreganyagoktól.

A retkekben található, antonianin nevű antioxidánsok segítenek csökkenteni a keringési betegségek, rendellenességek kialakulásának esélyét. Emellett gyulladáscsökkentő és rákmegelőző hatásuk is van. Jó étvágyat!

Molnár Éva

(fotók: tasty.hu, nosalty.hu)

Humorbonbonok

„Nagy adomány a humor, mely mindent megment. Mihelyt megjelenik, ingerült-ségünk és sértődésünk elillan, és helyükre derűs szellem lép.” (Mark Twain)

Reuma

Doktor úr, egy éve voltam magánál a reumával, és maga azt mondta, hogy kerüljem a nedves helyeket.
- Így van! - mondja az orvos.
- Most azt szeretném kérdezni, hogy megfürödhetek-e már?

Bal fül

Az orvos az egyik betegét teszteli a pszichiátriai osztályon.
- Mi lenne, ha levágnám a bal fülét? - kérdezi fürkészően az orvos a páciensről.
- Nem hallanék jól. És nem is látnék jól.
- Hogyhogy nem látna jól?
- Mert leesne a szemüveg a fejemről.

Kíséret

Feltűnően csinos lány kíséri édesanyját az orvoshoz. A rendelőben a doktor így szól hozzá:
- Kérem, kisasszony, vetközzön le!
- Doktor úr, nem én vagyok a beteg, hanem az anyukám!
- Akkor kérem, asszonyom, nyújtsa ki a nyelvét!

Munka

A bolondokházában éjjel benyit az orvos a betegek szobájába. Látja, hogy az egyik a cipőjével fűrészeli az asztalt, a másik meg fejével lefelé lóg a lámpáról, miközben a feje már igencsak vörös. Megkérdi a fűrészelőt:
- Maguk mit csinálnak?
- Doktor úr, én épp az asztalt akarom ketté fűrészelni.
- És a társa?
- Ő tiszta bolond. Azt képzelem magáról, hogy villanykörte.
- Akkor miért nem szedi le onnan? Már tiszta vörös a feje!
- Hogyne, hogy sötétben kelljen dolgoznom?

Börtönben

Börtönorvos a páciensnek:
- Van egy jó és egy rossz hírem! Melyikkel kezdjem?
- A jó hírrel.
- Nos, hamarosan letelik a büntetése.
- De doktor úr, én életfogytiglant kaptam!
- Na, ez a rossz hír...

Tehenek

Két tehen beszélget:
- Hallottál arról a ragályos betegségről, amitől a tehének megbolondulnak?
- Igen, hallottam. Még jó, hogy mi pingvinek vagyunk.



CUP
A-J



Nőknek, nőkért, minden élethelyzetben!

Teljeskörű ellátás mellműtét után

Divat, sport és kismama fehérneműk, fürdőruhák

ANITA FEHÉRNEMŰ REFERENCIA ÜZLET

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

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

www.anitafehernemu.hu



ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Bátorfi Zsuzsanna, dr. Boros Judit, Dr. Darnói Tibor, Görög Mása, Kiss Katalin, Ókrös Viktóra, Sebestyén Szilvia, Turi Emese, Vítai Katalin

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

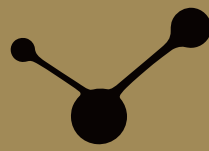
Email: eletigenlok.magazin@rakellen.hu | rakellen@rakellen.hu

Web: eletigenlok.hu | rakellen.hu | facebook.com/rakellen.alapitvany

ISSN: 2559-9739

Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését és a szűrőkamionos rendezvényt támogatták:





MATRIX

HOLISTIC CENTER

GÉSZSÉG
KULCSA
SZERVEZETEN
BELÜLI
INFORMÁCIÓ-
ÁRAMLÁS
MINŐSÉ

KAPCSOLÓDJON
VELÜNK
A
TELJESSÉGHEZ!

MATRIX
AHOL ÖNMAGÁRA HANGOLÓD

MINDENNYIAN
AZ
ÉLETTET
ALKOTÓ
KÖZÖSSÉGEK
MÁTRIX
RÉSZEI
VAGYUNK.

EZT AZ ÖSSZANÖMÖLT
A MÁTRIX
ALGORITMUSAINAK
LÜKTETÉSE VEZÉRLI

 **chatos**
csatorna
Országos
lefedettség

Kövessen minket élőben
szerdánként 19:30-tól
és youtube-on.

Kapcsolódjon velünk a teljességhez!

+36 30 173 4437 | matrix@matrixholistic.hu | 1065 Bp., Hajós u. 32.

www.matrixholistic.hu



@matrixholisticcenter



@matrixholisticcenter

