

# ÉLETIGENLŐK

életigenlok.hu  
rákellenes életmódmagazin

## A lelkünkhöz vezető utakon járva

Interjú Peller Mariann  
műsorvezetővel

2018. nyár-ősz  
díjmentes

## Befogadtam az élményt egy életre

- miért kiáltozik a lelkünk? -  
Cate Blanchett  
Oscar-díjas színésznő  
a Manifestóban kimondja  
- interjú dr. Petrányi Zsolt  
MNG kurátorral

**AJÁNDÉK**  
**OKOSTÁNYÉR**  
**a hűtődre!**

keresd a magazinban

## Rózsaszín október a mellrák megelőzésért

Szoptatás és a mellrák  
Dr. Svastics Egon sebész,  
onkológus írása

## Együnk okosan!

Interjú  
Erdélyi-Sipos Alíz  
MDOSZ főtitkárral

## A szájüregi rák megelőzése fontos!

Interjú  
Dr. Mensch Károllyal, a  
Simmelweis Egyetem  
fogszakorvosával

## Meggyógyultam!

Németh Tamás  
nyomdász sikertörténete

## Nagyjaink életigenlése

- Madách  
- Sissi

33 év kötelez! Csepelen  
folytatja A rák ellen...  
Alapítvány

# Világelső a deutériumcsökkentésben

● ● ● ● ● ●

## PREVENTA

csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. alábbi mintaboltjában, országosan a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, vagy megrendelhetőek online a [www.preventa.hu](http://www.preventa.hu) oldalon.

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

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

Kövesse a Preventát a Facebookon is!

### Színes az őszünk...

## Arassunk szeretetbabérokot!

Az őszi számunk aranyló avarban lépkedős, lelkünk felé hívogató. Keskeny ez az ösvény, de ott lehet az igazi "szeretbabérokot" aratni. Rengeteg vetés előzte meg ezt az aratást.

A 33 év szakmaisága, és a szívünk kötelez. Ezért hoztuk létre a ma kor embere számára az Életigenlők magazint és médiaportált, ami hiánypótló, díjmentes és hiteles tartalomszolgáltatást nyújt a rákellenes egészséges életmód követőinek. A tájékoztatást és az egészségmegőrzést szolgálják a Könnyek helyett tarts velünk! tavaszi szűrőkamionos programsorozat, a „Tanítások, tapasztalatok, mindenkinek! címmel készült onkorádiós riportok, valamint a rákellenes könyvtár, amit hamarosan megnyitunk a Csepelen berendezett új irodában, ami közösségi térként is fogadja az érdeklődőket.

Itt van ez az ősztema... Mit kezdjek vele, mivel is keltsek kedvet hozzá, ezen töprengtem már napok óta, hisz én is csak a sült gesztenye és a sütőtök miatt fogadtam el, egyébként az elmúlás-szte-reotípiákat hangoztattam én is, nyilván...

Most, ahogy érkeztek a cikkek, interjúk, a szerkesztések, képválogatások rengeteg inspirációt adtak arra, hogy tulajdonképpen az ember mi végre is van itt a földön. Azért, hogy megéljük a születés és halál misztériumát, legfőképpen azért, hogy ezt a két fontos állomást igazán a helyén kezeljük, de úgy, hogy a köztes időszakban megéljük az adott élethelyzeteket. Úgy kellene megközelítenünk a benne felkínálkozó situációkat – ne nevezzük problémáknak, inkább feladatoknak –, hogy azokból megtapasztalásokkal, átlényegülésekkel jöjjünk ki egy újabb szakaszára életünknek. Ez a körforgás vesz körül bennünket, engem, téged, őket... mindenkit! Legyen tavasz, nyár, tél vagy most éppen ősz..

A hangoló megírásához a forrpontot a „Lelki egészség világnapja” adta, 1992 óta jeles napunk. Ha valaminek világnapja van, azt jelenti fontos és foglalkozni kell vele. Figyelemfelhívások, kiáltványok, kampányok sora irányítja rá olyan tartalmakra a figyelmet, amit a földi embernek észre kell vennie... De miért kell a jóra, helyesre mutató társadalmi célú hirdetés? Mert az ember eltért a forrástól!

A sok krónikus betegség, amivel a 21. századi ember megküzd – szív és érrendszeri-, immun- és daganatos megbetegedések – részben összefüggésbe hozható a lelki lefojtásokkal, negatív hatá-

saival. A pszichoszomatika fogalma ma már a hagyományos orvoslás asztalán is elfogadott tény. Ezek a betegségek és a természetes úton való – komplementer terápiás – kezelésük elvezetnek saját középpontunkba, oda ahol arra a kérdésre is válaszolnunk kell: ismerjük-e és szeretjük-e saját magunkat?

A tartalom most is igazán gazdag, mondhatom örömmel „szeretetbabérokot” szüretelünk. Foglalkozunk a lelki sikolyainkkal, amihez a **Manifesto** és benne **Cate Blanchett** adta a terepet, hogy elmerüljünk bennük. A lelkünk mélységeihez vezető utakra **Peller Mariann címlapsztorijában** merészkedtünk, nagyon sok bólogatás közepette. A helyes evéseinkről is szólunk **Erdélyi-Sipos Alízt** meginterjúvolva, az **okostányérba** belekalanalazva. **A szájüregi rák** megelőzésére is felhívjuk a figyelmet **Dr. Mensch Károllyal** készült riportban. A rózsaszín október sokak számára ismert kampányhónap, a **melldaganat és szoptatás** összetételével hívja fel rá a figyelmet **dr. Svastics Egon** onkológus írása.

Mindezek mellett számtalan kiváló írás mutatja be nekünk, hogy még mitől is maradhatunk lelki-egészségesek: ha balkezesnek születtünk, maradjunk azok, vegyük le álarcainkat, legyünk lelki-egészségesek, de ne örüljünk bele, boldoguljunk, ne csak a megfeleléseinket hajszoljuk, olykor-olykor pihenjünk meg, és a lefojtásainkat engedjük ki szép lassan, és azok a jó dzsinünké válnak. A legnagyobb kincsünket nyerhetjük: egészséget és boldogságot mellékhatások nélkül.

Minden kedves olvasónak az őszi Életigenlők oldalaival kívánom: **szerezse saját magát és hagyja magát szeretni!**



Vajda Márta  
főszerkesztő

# A lelkünkhöz vezető utakon járva

– ez egy tanulóblog a testi-lelki-szellemi megtapasztalásokért –

Nyáron rákerestem lelki témájú előadásokra, nézelődve új, közkedvelt interjúalanyokat keresve, és rátaláltam Peller Mariann műsoraira, ottragadtam, egyhuzamban megnéztem többet, amit a YouTube felkínált. Majd megkerestem, hogy interjút kérjek. Olyan volt az első telefonbeszélgetésünk, mintha ezer napja ismernénk egymást. Mariann ízig-vérig életigenlő. Jogász, ügyvéd szeretett volna lenni, de szerencsénkre médiakommunikáció szakon végzett, majd a Filmművészeti Egyetem televíziós műsorvezető szakát elvégezve, műsorvezető lett, ami jóval közelebb van a személyiségéhez. Mariann bámulatosan közvetlenül szól az emberekhez, hiteles beszélgetésekkel, értéket közvetítő műsorokkal sokat ad közönségének, követőinek...

## Címlapinterjú

- **Magaddal ragadtál Mariann, ahogyan a beszélgető partnereidet a lehető legtermészetesebb módon, mintha egy szobában ketten ülnétek, vitted lelki mélységekig. Honnan jött az Utazás a lelked körül c. műsor ötlete?**

- Gyerekkorom óta vonzott a misztikum, a hit világa. Például én kértem a szüleimet, hogy járassanak hittanra, mert érdekeltek az Ó- és Újszövetség csodálatos történetei. Aztán huszonevően közelebb került hozzám a spiritualitás világa, könyveken, beszélgetéseken keresztül, míg nem eljutottam egy angyalokkal kommunikáló emberhez.

Csodaként éltem meg minden változást az életemben, még az elsőre rossznak tűnőket is (és ez nem azt jelenti, hogy ne lettem volna időnként szomorú, elkeseredett). Végül mindig adott az élet megoldást a legne-

hezebb élethelyzeteimre is.

Aztán, miután megismertem életem szerelmét, a férjemet, és a második babánkat vártuk, egy álmatlan hajnalon özönlelni kezdtek a gondolatok: ideje,



hogy vállaljam a spirituális szemléletemet a nagyközönség előtt. Ekkor született meg egy saját, lélekről, sorsról, spirituális témákról szóló beszélgetős műsor

ötlete, melyet aztán a férjem (aki televíziós szerkesztő) segítségével a világra is hoztunk.

- **Saját mélyebb lelki utakon jártál-e már? Ha igen, mi vitt oda és hogyan jöttél ki?**

- A legtöbb embert éppen a mélypontok kényszerítik rá, hogy végre elinduljon a lelke útján, és válaszokat keressen a legfőbb kérdésekre: mi dolgom van a világon, mivel tehetném jobbá azt, miért történnek velem bizonyos dolgok, mi mindent kell megtanulnom? Én azonban a boldog időszakaimban is folyamatosan vágytam rá, hogy megismerjem a láthatatlannak tűnő világot.

De azért volt egy fontos állomás az életemben: amikor 17 éves koromban megműtöttek jóindulatú pajzsmirigy göbvel. A szüleim nagyon aggódtak értem, én viszont tudtam, hogy ezt a göböt én magam hívtam életre azzal, hogy éveken át úgy imádkoztam a családomért esténként, hogy inkább ne-

kem legyen bármi bajom, csak ők legyenek egészségesek és boldogok. Nagy tanulság volt számomra, hogy egyrészt, amit ilyen erővel kívánunk, valóra is válik. Másrészt, hogy nem vehetem át más emberek sorsát, terhéért, egyszerűen nem foszthatom meg őket a tanulás és fejlődés lehetőségétől, és magamat sem terhelhetem túl, mert akkor sem járok a jó úton. A műtétre már úgy mentem be a kórházba, hogy tudtam, minden rendben lesz – mert megtanultam a leckét. És így is volt: az orvosaim is meglepődtek, milyen gyorsan felépültem. Pedig csupán arról volt szó, hogy én úgy éltem meg mindezt, hogy nem kellett felépülnöm, hiszen tökéletesen egészségesnek gondoltam magam.

- **Legendásan jó a kapcsolatot a testvéreddel, az egyik műsorodban vele beszélgetsz... mindannyian vágyunk nyitott, egymásra odafigyelő, egymást támogató szeretetteljes családi- testvéri kapcsolatra. Mindig ez a mély szeretetkapocs volt köztetek? Kell-e „dolgozni” ezen a jó viszonyon?**

- A nővéremhez fűződő, végzetlenül erős szeretetkapocs nem ebben az életben szövődött, ebben mindketten egészen biztosak vagyunk. Anna úgy várt engem, hogy pusztigatta és simogatta édesanyánk pocakját, amikor várandós volt velem.

Mindig is úgy vigyáztam rá, mintha egy kicsit ő is az anyám lett volna, anélkül, hogy ezt bárki elvárta volna tőle. Mára ez a kapcsolat kiegyensúlyozódott, és sokszor ő támaszkodik rám, ha épp terheltebb időszaka van. Olyanok vagyunk, mint egy vár két bástyája. Ugyanakkor mindez nem működhetne így, ha nem tudnánk a nézeteltéréseinket (amik természetesen vannak

időnként) megbeszélni egymással. Van, hogy hevesebben, bár ez a ritkább, mert legtöbbször teljesen higgadtan mondjuk el, ki mit gondol az adott kérdésről, és aztán mindig nagyon hamar megtaláljuk az egymáshoz vezető utat. Ennek két fő oka

**adni az embereknek arra, hogy minden kapcsolatukban törekedjenek a nyitottságra? Lehet a felgyorsult világra fogni a lelki eredetű betegségeket?**

- Hiszem, hogy minden betegség lelki eredetű. De én ezt úgy értem, hogy hozzuk magunkkal



„Annak, hogy ő a testvéred, OKA van, valamit meg kéne tanulnod általa. De a tanulás sokszor fájdalmas és nehéz, mert komoly sebeket kell feltépni, hogy valóban megértsük a sérülés miertjét. Azonban ha megértettük, könnyebb lesz elengedni, és megbocsájtani. És ha erre a szintre jutunk; na, akkor tényleg megfejlődött, amit meg kellett.” (Peller Mariann facebook-oldala)

van: mi tökéletesen megbízunk egymásban, mert tudjuk, hogy a legfőbb jót szeretnénk egymásnak. A másik pedig elcsépeledt lesz, de a feltétel nélküli szeretet: egyszerűen tudatában vagyunk annak, hogy nincs semmi, ami azt a szereteterőt széttéphetné, ami kettőnk között van.

- **A daganatos betegségek egyik melegágya a szorongás-alapú, nem kibeszélt, rendezetlen emberi kapcsolatok, amelyek egyértelműen a családban kezdődnek, majd kiterjednek a társadalmi szerepeinkre is. Ha az kicsiben lefojtásokra épül, akkor az a taposómalom a hétköznapiakon csak gyűrűzik tovább... és egy idő után kialakulnak a lelki eredetű, testi tünetek. Az önismeretet, önbecsülést sajnos nem méri a plázákban... Szerinted hol és hogyan lehetne több bátortást**

a betegségek lehetőségét. Ha nem hallgatunk a szívünkre, ha sok a rossz, bántó, gyötrő gondolatunk (amivel akár saját magunkat bántjuk), valóssá tehetjük a betegség lehetőségeinket. Az én felfogásom szerint minden rossz, negatív dolog, így a betegségek is, lehetőséget kínálnak a lelki fejlődésre.

Csodálatos lenne, ha a Földön minden lélek kizárólag pozitív, szeretetvezérelt gondolatokkal és érzésekkel lenne tele! Ez azonban szinte lehetetlen, ebbe a fizikai világba azért születünk, hogy tapasztalhassunk – jót is, rosszat is. Ezt nehéz volt elfogadni számomra, de így van: ez egy tanulóblog. Azonban ha ezt észben tudnánk tartani, akkor sokkal több energiát fordítanánk az igazán fontos dolgokra: a szereteteinkkel töltött időre, az érzelmeink bátor megélésére,

önmagunk lelki fejlesztésére.

**- Egészségesen élsz? Mit teszel azért, hogy helyes arányban meglegyen minden, amire a szervezetednek szüksége van, ilyenekre gondolsz, mint alvás, relaxáció, természetes étrend, nevetés, tánc, tiszta víz, ima, mozgás, séta, pozitív gondolkodás...**

- Kellett hozzá jó pár év, míg rájöttem, hogy mire is van szükségem testileg -lelkileg -szellemileg, hogy kiegyensúlyozott legyek, de ma már pontosan tudom! Három éve nem fogyasztok húst, vagy csak nagyon minimálisat (amikor főzök a csa-



ládóznak, megkóstolom, hogy jó lett-e). Ennek lelki okai vannak: miattam ne kelljen intelligens állatoknak meghalniuk. Hatal azonban fogyasztok néha, és nagyon sok zöldséget, gabonát és kevés magvat, növényi tejet is eszem, iszom. Emellett hetente minimum 4-szer, de inkább 5-6-szor mozgok: odahaza, dvd-ről aerobicozom, van egy kicsi taposógépem, kézi súlyzóim, és jógával szoktam zárni a 40-50 percnyi mozgásokat. A munka és a két kicsi fiam mellett nem könnyű beilleszteni ezeket, de érzem, hogy sokkal jobban vagyok, ha mozogtam egy nap, ezért általában, amíg ők vacsznak, én

„ugrálok” körülöttük. Naponta relaxálok, de csak piciket. Ez azt jelenti, hogy vagy reggel, vagy még elalvás előtt szánok magamra 5-10-15percet, és elvégzem a gyakorlataimat, ebben az imádság is benne szokott lenni. Az pedig, hogy minimum minden második nap estéjén nagyot beszélgetek a férjemmel, és így nem ragad bent a sok feszültség, ráadásul isteni a humora, ezért hatalmas nevetéseink is vannak, biztosan hozzájárul ahhoz, hogy kiegyensúlyozott legyek.

**- Manapság divatos a pozitív gondolkodás, az önmegvalósítás...**

- Én nem bánom, hogy a divatos pozitív gondolkodás zúdul az emberekre, még ha ez valóban nem jelent megoldást az igazi problémáinkra. Szerintem ez egy nagyon jó kezdet, ezek a gondolatok, idézetek igenis jót tesznek, mert valamilyen hatással vannak ránk. Ha pedig készen állunk rá, el fogunk indulni a mélyülés útján, de ehhez ránk van szükség. A kívülről jövő nyomás semmit nem ér, ha az ember szíve nem áll készen. Bár mindenki szeret panaszkodni, mégis, mindenki vágyik a tisztaságra, őszinteségre, egyszerűsége és szeretetre. Ez jó kiindulási alap, már csak meg kell tenni az első lépést.

**- Szociális érzékenységről, jótékonyaságról, a társadalmi problémák felkarolásáról is ismert vagy. Vallod-e hogy egy nemzet társadalmi jóllétének mérőfoka, hogy a rászorultakkal milyen módon bánik?**

- Igen, és én úgy veszem észre, hogy az emberek egyre érzékenyebbek egymás problémái iránt. Ha valaki bajban van, segíteni szeretnének rajta, még akár úgy is, ha épp ők maguk is segítségre szorulnának. Az empátia az egyik legcsodálatosabb emberi tulajdonság. Szerintem ez a képesség fejleszhető, és azt látom, hogy az emberek egyre empatikusabbak, nyitottabbak egymásra. Ha csak egyetlen ember tesz a közösségért, az a közösséget alkotó egyénekben fog lecsapódni. Ők is továbbadják azt, és szépen, lassan, apró, kicsi lépésenként jobba tehetjük ezt a világot.

**- Azzal kezdtem, hogy csodálatos a személyiséged. Valóban a műsoraiddal nagyon sokan szeretik, kiderült abból is, amikor itt-ott mondtam interjútdsz, felcsillantak a tekintetek. Öröm ez! Mi az életigenlésed, Mariann?**

- Amikor egy-egy átdolgozott, kőkemény hét végén, egy este kiülünk a férjemmel a teraszra, egy-egy pohár rozé fröccsel, akkor szoktam hálát adni az életünkért. Mert bár sok küzdelemmel jár, hogy a céljainkat elérjük, de valahogy végül mindig sikerül – még ha nem is pontosan úgy, ahogyan elterveztük. A sors (Isten, univerzum, energia – ki, minek nevezi) általában jobban tudja, mire is van szükségünk, ezért nem kell, hogy mindig a mi akaratunk érvényesüljön. Amióta eszerint élem az életemet, kiegyensúlyozottabb és boldogabb vagyok, mint valaha.

Vajda Márta

Szubjektív tudósítás egy kiállításról, kapcsolódó interjúval

## Befogadtam az élményt egy életre

miért kiáltozik a lelkünk...

Nem vagyok egy Várba járó, de az idejű szabadságomat kis túlzással ott töltöttem azokban a sötét terekben, ahol fénylett a szellemiség. Május végétől augusztus közepéig sokszor megfordultam a Budai Várban, a Magyar Nemzeti Galériában. Öröm és óriási büszkeség, hogy itt is látható volt a Manifesto, az a nagyszerű alkotás, amit **Julian Rosefeldt német képző- és médiaművész** rendezett és **Cate Blanchett Oscar-díjas**

amennyit csak tudtam, magamba szívtam a lüktetését a kiállításnak, és igyekeztem helyére tenni magamban az üzeneteket. 12 monológban jelen volt az életünk minden fásult, monoton sikoltozása, igazságkeresése a minduntalan visszatérő különbségekre, igazságtalanságokra.

A legelső alkalommal végignézttem – annak rendje módja szerint – a 12+1 etűdöt, de már akkor tudtam, hogy melyik

A cuccokat mindig a ruhatárban hagytuk, ahol a hölgy már széles mosollyal köszöntött és, hogy stílusos legyek manifesztálódott az öröm az arcán, hogy újra találkozunk. Beszélgetésbe is kezdtünk, röviden bemutatkoztunk, kik vagyunk és miért is vagyunk itt harmadszorra. Adukk nekik *Életigenlők* magazint és elűjságotlunk, hogy az őszi számban erről a film-installációról is készül tudósítás, amit – akkor még csak reményeink szerint – egy kapcsolódó interjúval is gazdagítunk, amire a kiállítás kurátorát, dr. Petrányi Zsoltot kérjük fel.

Ez alkalommal is rögtön a 6 kiválasztott kisfilmmel kezdünk, de most egy ültőhelyünkben megnéztük kétszer őket, majd elmentünk néhány másikat is megnézni, és a végén újra visszaültünk a kedvencekhez.

**Rengeteget neveltünk, és nagyon sokat bólogattunk.**

Angol nyelvű volt a kiállítás, nem feliratozta a Magyar Nemzeti Galéria (a rendező és a menedzsment kérésére) tehát szinkronszöveg nem futott a filmkockákon, ugyanis az megölte volna az egész esszenciáját, Cate Blanchett nagyszerű alakítását. Az arcával, szemével, testével, egész lényével mondta és mutatta a kiáltványok lényegét.

És amikor egy ponton összehangoltan megszólalt a 12 kisfilm főüzenete, akkor min-



**ausztrál színésznő** varázsolt felejthetlenné fantasztikus átlényegüléseivel, bravúros játékkal.

**Találkozásom a Manifestoval szerelem volt első látásra-hallásra.** Az első alkalommal pontosan tudtam, hogy többször fogunk találkozni. Rögtön éreztem, hogy egyszer nem elég, hogy másodszor is meg kell nézni. De aztán egyre inkább vonzott. Ott voltam,

lesz, amit legközelebb kétszer is megnézek. Úgy is volt, másodszer azokhoz irányultam először, amiket kiválasztottam, majd megnéztem mintegy „jóklány” az összes többit is, de a végén visszaültem újra azokhoz, amikkel kezdtem. Ekkor már azt is tudtam, hogy a következő alkalommal mi lesz az a kettő, amit egyáltalán nem fogok megnézni.

Eljött a harmadik alkalom.

den alkalommal úgy éreztem: megérkeztem az életembe, a mostba, és hálát éreztem, óriási hálát, hogy ez az alkotás egy forgatókönyvíró-rendező fejében megszületett, hogy Cate Blanchett kortársunk, köztünk élő színészcillag elvállalta, és fantasztikusan megvalósította a 12 féle nem könnyű szerepet.

Megtudtam időközben kulisszatitkot is arról, hogy ezt a nem mindennapi szövegkönyvet hogyan tanulta meg, azt nyilatkozta: autóban, repülőn, utcán, mp3 formában mindig, mindenhol vele volt, hallgatta, memorizálta és elképzelte. Átlényegülései az egyes etűdökben, és az összehangolt kánon a szuperzenialitása az alkotásnak. Elérkezett a negyedik látogatás, akkor már célirányosan csak a kedvenceknél telepedtünk le, egymásután többször is megnéztük őket és csak két-három másikhoz mentünk, illedelmességből. Viszont az ötödik alkalommal csak azokat néztük meg, amikről már az első alkalommal tudtuk, hogy „hozzánk szólt”, belőlük jött át legfőképpen számunkra az üzenet. És miután ez az ötödik alkalom a kiállítás utolsó napja is volt egyben, tettünk egy tiszteletkört az összes vászon előtt. **A rengeteg nevetés és a nagyon sok csendes bólogatás mind-mind a tapsot jelentették, amivel megköszöntük, hogy létre-**

**Manifesto szó jelentése:** kiáltvány, nyilvános bejelentés, felhívás; a nagy nyilvánossághoz intézett, nyomtatásban is közzétett írásbeli közlés.  
**Manifestum:** felszínre kerül, kifejezésre jut, érvenyesül

**hozták az alkotást és hozzánk is elhozták.** Ez köszönhető a MNG belső kialakításának is, ami alkalmassá tette a tereket a vetítések elhelyezésére.

**Amiket csak egyszer néztem meg:** Marx-Engels Kommunista Kiáltványa, Tristan Tzara Dada kiáltványa és Philippe Soupault: Irodalom és a többi köré kerekített Prologust (égő kanóc), valamint a



hajléktalan figurájával bemutatott szituacionizmus részt.

**A 6 kedvec filmetűd:** a szeméttelen dolgozó munkásnő, a búcsúbeszédet mondó barát, a magát is megalkotó bábkészítő művész, a híradós tv riporter, a részeg punk, és a balett-táncoreográfus. Miért lopta be magát a szívembe a **gyári munkásnő?** Szeretek és tudok is dolgozni, persze a monoton végzett tevékenységek eléggé távol állnak tőlem, de az a robotgő, amin minden reggel kirobanó energiákkal nekiindult a főhősnő, olyannyira magával ragadott, hogy sírva-síkítva fuldokolva a nevetéstől minden alkalommal igent mondtam a munka által megszerzhető lelki nemességre. **A barátja temetésén búcsúbeszédet mondó nő** szívemből szólt, miközben

elordibálta, hogy mit teszünk ostobán, gyáván az életünkben, és ezt elnézzük, senki nem rázza fel az élőket, hogy addig tegyenek meg fontos dolgokat, amíg megtehetik, mert a halál az egyetlen szó, ami nem tiszavirág életű. Mélyütés, velejemig borzongató élmény volt minden alkalommal kihallani: „mindent elnyelünk magunk körül, de nem csinálunk SEMMIT.” **A bábkészítő**

**tő művész** azért ragadott magával, mert a saját formáját úgy tudta megérinteni, amivel csak a legszeretettebb lényt érintjük meg, azt, akit elfogadunk, akivel békében vagyunk, és ha ez saját magunk, akkor elmondhatjuk, hogy már nem hiába élünk itt a földön. Felemelő volt látni azt a finom érintést, amivel a bábót szinte élővé tette, ahogy megemelte. A **hírolvasó** nyilvánvaló, hogy szakmabelisége miatt vált kedvencé, ahogy saját magával készítette az interjút az arcjátékai mindent bemutatnak a körénk kerekített álvalóságokról és a valóságáttátásban prímet vivő médiáról. **A részeg punkból** kitörő életmégváltó monológ mindent vitt. Az orosz akcentussal beszélő **koreográfus** azért is ragadott meg, mert Cate Blanchett maga is baletto-

zott, elmondta, ez a szerepmegformálás számára is az egyik legkedvesebb volt a Manifesto 12 filmetűdjé közül. Bravúrosan ájtott a lüktetés, ahogy minden idegszálával koncentrált, beszélt, kiabált, gesztikulált, magyarázott a táncosoknak.

**Nyilván voltak, amik semlegesen hatottak:** a bróker, a tanárnő, a konzervatív családanya, a partin beszédet mondó cégvezető, a high-tech tudós, ezek olyan epizódok voltak, amik belesimultak a jóval átütőbb reakcióit kiváltókba. Talán mondhatom, hogy ezek állnak legtávolabb az én személyiségemtől, vagy ezekben a témák-

**Merni kell boldognak lenni!** Szoktuk mondani az az igazi, ha a vágyaink, álmaink tetteinkben manifesztálódnak. Törekedjünk arra, hogy megéljük mindazt, ami a gondolatunkban, lelkünkben megfogalmazódik, vagy szimbólumokban, vágyott álmokképekben megjelenik. Az a miénk.

ban vannak hiányosságaim.

Most, hogy írom ezt a tudósítást, eszembe jutott egy mindenki által ismert mondás: „a részeg és a gyerek mondja meg az igazat”. Igen, pontosan így van, ezek a kiáltványok – illetve a tartalmuk, amire épül – mindenki által ismert életigazságok, mindenki mantrázza, mindenkiől valahogy egyszer kibukik azok mély tartalma. A nagy kérdés, hogy tesz-e utána valamit. Tud-e tenni valamit, ami elmozdítja a közönyös „mantrázástól”, ami a végén pesszimizmusba torkollik...

Ha mindenki egyszer be látná, hogy az úgy van, amit a mondás szerinti részegember

vagy a kisgyerek mond, akkor jó világot élnénk. De az nem a földön lenne. Mert itt minden bizonnyal örülnek vagy hibbantak tartanak azokat az embereket, akik megkísérelnek a nehézségek ellenére a kiáltványok mély tartalma alapján élni. A földi élet velejárója, hogy kétpólusú. A jó és a rossz jelen van a hétköznapijainkban, az hogy mit mihez viszonyítunk az társadalmi fejlettség, kor és kultúrafüggő. A körülményekbe belesüppedő fásultság és a gúnyos letargia helyett az értelmes lázadás viszont nagyon is egyénfüggő.

Időről időre vannak olyan nagygondolkodók, művészek, filozófusok, akik veszik a tollukat, az eszüket, szívüket és a jövő kor emberének szánva a jelen kor embere „tetteit” vagy „nem megtett tetteit” kiáltvá-



nyokba öntik, a lelki sikolyainkat elmondják helyettünk, belekiáltozzák az arcunkba, amolyan mindenki számára világosan érthető formában, felhőborító, polgárpukkasztó módon – ki-

áltványokban. Azért, hogy odafigyeljünk rájuk. Halljuk meg, végre.

És a 21. században egy nagyszerű forgatókönyvíró ezeket

*„Van, ki hősként hal meg, van, ki bolondként... de a kettő ugyanaz. Az egyetlen szó, amely nem tiszavirág-életű: maga a halál. Élvezd az életedet!” (Dadaizmus; búcsúbeszéd részlet)*

a kiáltványokat egy tető alá álmolta, majd az egyik ünnepelt, nagyszerű színésznőt megnyerte, hogy meg is rendezze ezt a kiváló alkotást, a 12+1 filmetűdöt, ami egyszerre mutatja meg nekünk azokat a visszásságokat, amikből eredeztethetők az igazságtalanságok. Az, hogy mennyit értünk meg belőlük, hovatovább mennyit teszünk

magunkéva a megértettekből, nagyban meghatározza, hogy boldogan vagy boldogtalanul élünk.  
**Vajda Márta**  
(Fotók: Steffen Pedersen, ACMI, Kaszás Tamás/Fidelio)

# A Manifesto nálunk is sikert aratott

– kapcsolódó interjú a kiállítás kurátorával –

**Julian Rosefeldt rendezte 2015-ben azt a zseniális ötleten alapuló, 13 rövidfilmből álló alkotást, amelyben híres kiáltványok hangoznak el Cate Blanchett Oscar-díjas ausztrál színésznő fantasztikus átlényegüléseivel, bravúros játékkal. Nagy öröm és óriási büszkeség, hogy nálunk is látható volt a Budai Várban 2018. május 30. és augusztus 12. között. A Nemzeti Galéria idei nyarának egyik kiemelkedő alkotásáról, az egyedi filminstalláció fogadtatásáról kérdeztük a hazai kiállítás kurátorát, Dr. Petrányi Zsolt művészettörténészt.**

**- Hogyan nyerte el Magyarországot, és ezen belül a Várbeli Nemzeti Galéria a megrendezés jogát?**

- Ez a kiállítás „alulról” szerveződött. Miután párommal Prágában megnéztük az installációt és elképedtünk annak színvonalán, megkerestük a művészt Berlinben azzal a kérdéssel, hogy rövid határidővel és a Nemzeti Galéria B épületének nem egybefüggő terében meg lehet-e valósítani a kiállítást, és ha igen, milyen áron. A tárgyalást követően részletekkel és igenlő válaszokkal tudtuk a projektet prezentálni dr. Baán László főigazgató felé, aki különös tekintettel arra, hogy a filmegyüttes a Frida Kahlo kiállítással párhuzamosan volt megtekinthető, és beszélt a mai nők élethelyzeteiről, elfogadta a javaslatot.

**- Ön lett a kurátora a hazai megrendezésnek. Miért vállalta?**

- A kurátorság általában olyan kiállításkoncepciók ki-



dolgozását, projekt lebonyolítást jelent, ami egy téma körül mutatja be a művészetet. Ebben az esetben a feladatom inkább menedzseri volt, amellyel, hogy különösen aktuálisnak tartom a Manifesto magyarországi bemutatását, illetve a Nemzeti Galériában való prezentálását, ahol számtalan mű lóg a falakon, amelyek közvetve vagy közvetlenül, manifesztumok hatására lettek olyanok, amilyeneknek ismerjük őket. Hogy

egyértelmű legyen azoknak is, akik most ismerkednek a művészet történetével: a „manifesztumok” olyan ki nyilatkoztatásszerű szövegek voltak a huszadik század művészeti mozgalmában, amelyek tömören, sarkosan és a jövő felé mutatva igyekeztek a művészetnek új irányt adni. Leginkább az irányzatokban részt vevő költők, kritikusok által írt manifesztumot is nagyra tartunk. Ezek a szö-

vegek adták Julian Rosefeldt munkájának alapját, hogy arról beszéljen, a művészet lánglelkű forradalmárjainak a kifejezőmódja sajnos lejárt, mert megváltoztak a kommunikációs felületek, sokkal nehezebb ma hatást gyakorolni művészként, annak ellenére, vagy épp azért, mert minden információ egy kattintással elérhető.

**- A Várnegyed jórészt külföldiek által látogatott hely, mit tapasztaltak – vannak-e statisztikai adatok arról – jellemzően inkább külföldiek nézték meg a filminstallációt vagy a honfitársaink is tudomást szereztek róla?**

- Az film-installáció a hazai sajtóban jó visszhangot kapott. Több kulturális magazinban reklámoztuk, de ez esetben is a szájhagyomány jelentette a legtöbbet. Aki megnézte és megtapasztalta a mű „minőségét” a technikai perfekcionizmust és a teljesen újszerű mozi élményt, az továbbadta a hírt, hogy a „Manifesto”-t látni kell. De a külföldiek érdeklődésére is számítottunk, mégis meglepődtünk, amikor olyanok látogatták a kiállítást, akik a világ egy másik pontján már látták, és nagyon megörültek, hogy Budapesten újra megnézhetik a filmeket.

**- Okozott-e problémát, hogy a mű speciális volta miatt szinkronos formája nem volt?**

- A műnek két változata létezik, de a kiállítótermekben látható, nem feliratozott változat az „igazi”. Rosefeldtnek, amikor e mű esetében filmgyártó vállalatokkal kellett együttműködni Cate Blan-

chett miatt, aki a filmek főszereplője, kikötötték, kell, hogy készítsen egy moziban vetíthető változatot, amit a magyar nézők is megismerhettek a művész mozi hálózatban az idei év elején. Az a változat feliratos, a jeleneteket rövidítve, néha „keresztbe vágva” mutatja, ezért nem is lett olyan



sikeres alkotás. Az installálás esetében a felirat nélkülséggel Julian azt szerette volna elérni, hogy a színészi játékra és a jelenetekre figyeljen a néző, és ne a kép alján változó szöveget tanulmányozza. Mi is, mint ahogy a kiállítás bemutatásának többi helyszíne, nyomtatott formában, egy kis füzetben adtuk a nézőknek a teljes szöveggel, hogy a filmélmény után otthon is olvasgathassák a szövegeket.

**- A látogatók könyvében olvastak-e olyan sorokat, ami egyedi és meglepte Önt?**

- Talán meglepő, de a „Manifesto” kiállításnak nem volt

látogató könyve. De akikkel akár én, akár a teremőr kollégáim beszéltek a kiállítás alatt, azok számára mind meghatározó élményt jelentett a bemutatás.

**- Önnek mely filmetűdők tetszettek leginkább, és – ha volt – melyik volt a legkevésbé tetsző? Miért?**

- Nekem az egyik kedvenc filmem az „orosz koreográfus” jelenete, mert itt lehet leginkább megfigyelni Cate Blanchett remek színészi játékát. Miközben minden mozdulatával, gesztusával a klasszikus orosz balett arisztokratikus tánctanárának instruálásait játssza, az eseményekhez egyáltalán nem illő, hatvanas-hetvenes évekből származó, élet és művészet közelségét hirdető Fluxus irányzat szövegeit kiabálja a táncosok felé. Olyan film, amit ne szerettem volna meg, nem volt, mert ami kezdetben kevésbé ragadott meg, az is a szívemhez nőtt többszöri megnézés után.

**- Mi az Ön életigénye?**

- Hiszek az alkotás erejében: minden olyan tevékenységet, amelyben a kreativitásunkat mutatjuk meg és azt mások figyelmébe ajánljuk, legyen az egy kert rendezése, egy asztal megterítése vagy egy finom vacsora megfőzése barátainknak, ide sorolok. Persze ezek között a művészet a legmagasabb rendű, de lényegét tekintve ugyanabból a szándékból fakad: másoknak örömet okozni. Ez pedig egy olyan vágy, ami miatt érdemes minden egyes új napnak nekifutni.

Vajda Márta

# „Na és” tableta, humor és jó kapcsolatrendszer

**Gyógyulása történetét osztotta meg velünk és az Életigenlők olvasótáborával Németh Tamás nyomdász, aki kétszer is rákos megbetegedésen ment keresztül. Egyéni humora, speciális fatalizmusa és persze kiváló kapcsolatrendszere vitte a gyógyulás útjára.**



ket, mert torokgyulladásom volt. A következő alkalommal kihúzta a nyelvemet tükörrel megnézte, majd közölte: nagy a baj, daganat a nyelvgyökön, akkor kezdődött a történet. Az igazsághoz tartozik, hogy 5 évvel ezelőtt volt már egy laterális cisztám.

**- Az mi?**

- Az a kopoltyúrész, ami nem működik az embereknél, csak a helye van meg, nem fejlődik ki a kopoltyú, mivel az embrió az ember felé indul, nem a hal felé.

**- Mi következett ezután?**

- Kapcsolatrendszer mozgósítás... Ma sajnos az egészségügy olyan, ha nem lenne a főorvos úr, meg az unokaöcsém, aki szájszész, már rég meghaltam volna. Még egyszer elküldtek ultrahangra, MR-re, sehol nem volt időpont... És akkor az unokaöcsém fogorvos kolleganőjének az ismerőse, egy olyan főorvos, aki a Kékgolyóból ment Kecskemétre, nagyon-nagyon elismert, egyetemi tanár nyaksebész megnézte, ott vettek mintát.

Egy unokaöcsémrel közös barátunk bátyja Kaposváron, a klinikán professzor, a képalakító eljárásokkal foglalkozik. Egy telefon után hozzá mentem MR-re. Ezen nagyon sok múlt, mert ha nekem fél évet kell várni, meghalok. Akkor kiderült, hogy az összes lelet rossz. Kecskemétről feltelefonáltak a Kékgolyóba szintén

**lásban?**

- Mindent. A sport nem annyira segített, hanem inkább a munka.

**- Ön szerint a betegsége kapcsolható-e bármilyen módon a szakmájához? Vegyi anyagok és egyéb miatt kérdezem...**

- Ez az első megbetegedésem vegyi anyagokkal volt kapcsolatos.

**- Hogy vette észre a betegséget? Tünetekből, szűrésen vagy foglalkoztatás egészségügyben?**

- Akinek az életemet köszönhetem, dr. Juhász György főorvos, akinek az irodájában ülünk és készül ez az interjú. Ugyanis bent voltam itt a főigazgató úrnál, fáj a torkom.

**- Mi volt a problémája?**

- Torokgyulladás, amit ki kezeltek. A főorvos asszony a gégecsőven endoszkóppal megnézte az orr- és arcürege-

**- Gratulálok a gyógyuláshoz és köszönöm, hogy elmondja az olvasóknak, akik a két év alatt nagyon megszerették ezeket a történeteket... Meggyógyult?**

- Mondjuk úgy, gyógyulófélben vagyok, még a teljes rehabilitálás folyamatban van.

**- Meséljen saját magáról!**

- Nyomdász a szakmám. Nyomdaipari szakközépiskolát végeztem, utána nyomdaipari technikumot. Az utolsó vizsgát nem tettem le, mert „jó szél” volt és a testvéremmel fölneztünk, majd eldöntöttük dehogy megyünk mi vizsgázni. Akkor már maszekok voltunk és nem az iskolai végzettségre, a felsővezetői státuszra törekedtünk... Annak nem láttuk akkoriban értelmét, de a sport nálunk mindig elsőbbséget élvezett.

**- Mit sportolt? Ez a későbbiekben segített-e a gyógyu-**

gyetemi tanárnak, hogy a barátom apja, tehát így kézből kézbe adtak, majd sugárkezelést kaptam és kemoterápiát.

**- Műtétre nem került sor?**

- Nem hálaistennek, mert az unokaöcsém elmesélte, hogy hogy csinálják, és azt mondtam: akkor inkább haljak meg.

**- Mikor volt ez?**

- Tavaly januárban derült ki, február végén vettek mintát még a János kórházban, de a nyelvgyök-daganatból csak Kecskeméten, két hét múlva megjött a patológiai lelet, hogy rosszindulatú, meg kell szüntetni. Fölkerültem a Kékgolyóba.

**- Ott volt választási lehetőség, hogy melyik kezelési módot választja?**

- Én úgy vagyok, hogy az orvos mondja meg, mit kell tenni.

**- De az orvos azt mondta, hogy műtsék ki.**

- Nem, mert a sugárkezelési osztályon volt az a tanár úr, akireh küldtek és ő azt mondta, hogy megpróbálja műtét nélkül megoldani. Három kemoterápiát tervezett, de kettő után úgy működött a dolog, hogy azt mondta, nincs szükség a harmadikra. Kutyaabajom nem volt, jártam be lelkesen a sugárterápiára, amikor az lezajlott, tavaly augusztus elején volt az utolsó és december 15-én kellett menni kontrollra. Előtte kellett csináltatni egy MR-t, az megjött, amit látva az orvos kezét fogott és azt mondta vizsontlátásra. Félévente kell egy MR-t csináltatni, néha menjek el a gégecsőre, mert „az ördög csak becsukta a szemét, de ott hempereg a sarokban.”

**- Ez a sikeres gyors gyógyulás a korai felismerésnek**

**volt köszönhető?**

- A korai és véletlen felismerésnek, szerintem, ezt meg is mondta az orvos, mivelhogy primer daganat volt, még nem szóródott szanaszét. Amikor az MR-nél megvizsgáltak, kontrasztanyagot is kaptam, tehát se a nyirokmirigygel, se a töbivel nem volt semmi gond. Sajnos láttam az onkológián 100 betegből 60-nak ez a nyelvgyök rák a baja.

**- Mi okozhatta? Genetikailag hajlamosított vagy pedig a munkaköréből adódott nyomdaipari, vegyszerek, stresszes helyzet?**

- Akárha csak tippet is tudnék adni, Nobel-díjra jelölhetnének. Nekem van egy rossz szokásom, hogy mindent elég erősen lerázok magamról, beveszem a „teszek rá” tablettát.



Nagyon kevés dolog tud a lelkembe belemászni. Szóval nem a stressz okozta.

**- Kellett-e átalakítani valamit, például az étkezést?**

- Én mindent ettem, a cukorból visszavettem, mert az

köztudott, hogy a szénhidrát a rákos sejtek fő tápláléka.

**- Tehát semmit az életmódjában nem változtatott meg. Ha nincs ez a kiváló kapcsolatrendszere, kellett volna-e valaki, aki segítsen, hogy mit és hogy intézzen?**

- Feltétlen biztatást kell kapnia mindenkinek abban, hogy a protokoll szerinti orvosi hálózatba bekerüljön időben. Az idő a felismerésben és a cselekvésben életmentő. Az az időnyerésben, a minél közelebbi vizsgálati időpontok ki-harcolásában kell a legtöbbet segíteni az embereknek.

**- Mi az életigenlése?**

- Amíg élek addig megyek, amíg a lábamat tudom emelni, sportolok. A munka sokat javított a fizikai állapotomon, mert le voltam romolva eléggé. A

kollegák szeretettel vártak vissza az mindennél fontosabb volt. Ars poeticám: nem érdekes, hogy meddig ér a matéria, ha a szám kilóg belőle, tudok levegőt venni.

Vajda Márta

# Együtt örültünk!



**A dm üzleti ars poeticája „Szépség és egészség” – ennek jegyében teltek az idei naptári nyár utolsó napjai augusztus 30. – szeptember 2. között, amikor új üzlet nyílt Csepelen. A nyitás napján 10-12 óra között a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat védőnője adott gyermekápolási tanácsokat. A hagyományoknak megfelelően társadalmi célokra ajánlották fel az első nap első órájának bevételét, aminek ez alkalommal – az Életigenlők magazin gondozója – A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány lett a kedvezményezettje. A nyitás alkalmából készítettünk interjút Kovács Miklóssal, a dm Kft. cégvezetőjével.**

**- Miért nyitottak új üzletet a Tescóban? Van már dm Csepelen...**

- Elsődlegesen azért, mert hosszú távon szeretnénk gondolkodni, és mindenképpen azt látjuk, hogy jelenleg a vásárlói szokások főleg az

autóslokációra éleződnek ki. Lehetőséget szeretnénk kínálni arra, hogy a vevők kényelmesen tudjanak vásárolni nálunk. A dm-nek nagyon fontos, hogy élményt szerezzen az ide betérőknek. Az új üzlet 500 négyzetméteres,

kényelmes, világos, átlátható, ezzel is próbáltuk a jelenlegi piacon észlelhető vásárlói igényeket kiszolgálni.

**- Az első nap első órájának forgalmát „A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány javára ajánlották fel, mert az alapítványnak is lényeges a természetes táplálkozás és az egészséges életmód. A dm-ben fontosnak tartják az egészséges életmódot?**

- A dm-nek a szépség és egészség nagyon fontos rendezőelv mind a szortiment terén, mind az eladó térben a termékek polci elhelyezésének kialakításában. Ahogy végigjött az üzletünkön, láthatta is, hogy először az élelmiszerekkel és az egészséges táplálkozáshoz szükséges ter-

mékekkel találkozhatnak vásárlóink, és ahogy egyre beljebb megyünk az üzletben, következnek a szépségápolási termékek. Zászlóshajónak érezzük magunkat a magyar



piacn ebben a témában, és nagy hangsúlyt fektetünk erre a termékkörre.

Alapvetően Németország, illetve Ausztria határozza meg a magyarországi dm-ek értékesítési, illetve szortiment stratégiáját. A nemzetközi szinten felhalmozódott sokéves tapasztalatot a teljes hálózat felhasználja a fejlesztésekben.

**- Miért alakult ki, hogy a dm egyfajta speciális hipermarket lett? Stratégia volt, hogy az egészséges életmódra is hatni kell akkor, amikor bemegyünk egy drogériaüzletbe?**

- Ez egészen az alapítókig vezethető vissza, a kezdeti kiindulási pont Götz Werner és Günter Bauer, a dm lánc két alapítója, ők negyven évvel ezelőtt felfedezték azt a piaci rést, aminek következtében egy önkiszolgáló drogéria koncepciót alakítottak ki. Ezzel indult Karlsruhe-ban az

első üzletek megalapítása.

Az elmúlt negyven évben a vásárlói szokások, igények szerint alakított a vállalat mindent. Mind a két tulajdonos nagyon jól látta előre, hogy az egészséges életmód egy fontos, sokakat érintő téma, így értelemszerűen elindultak ebbe a trendi, komplex életmódra ható irányba.

**- Hogyan veszik ki részüket a társadalmi felelősségvállalásból, hogyan választják ki társadalmi célú partnereiket?**

- A dm elköteleződött a környezetvédelem, a gyermekek egészségre nevelése, és a szociálisan hátrányos helyzetű családok megsegítése mellett. Ezen törekvéseinket évek óta több társadalmi felelősségvállalás kampány kíséri. 2011-ben „Együtt egymásért” név alatt dolgoztuk ki hosszú távú vállalati felelősségvállalási stratégiánkat, amelynek célja, hogy a gazdaság felelős szereplőjeként megtaláljuk, és felkaroljuk azokat a társadalmunkat súlyosan érintő problémákat, amelyek megoldásában hatékony segítséget tudunk nyújtani.



Fogápolási kampányunkkal általános iskolás gyerekeket szólítunk meg, az óvodásoknak évről évre napvédelmi edukációs kampánnyal készülünk, évente 260 családot támogatunk fél évre elegendő pelenkával, a jubileumunk alkalmából pedig 25 civil szervezet kezdeményezésének megvalósulását támogattuk 500-500 ezer forinttal.



Kollégáink munkaidejükből 1-1 napot önkéntes munkával tölthetnek, országos bolthálózatként lehetőségünk van rá, hogy helyben segítsük, és növeljük a dm jelenlétét a helyi közösségekben.

**- Menedzserként szembe találkozik a sokszor nyilván stresszes, mozgalmas életmóddal. Hogyan kapcsolódik ki?**

- A családommal együtt töltött idő az, ami feltölt a mindennapokban.

**- Mi az Ön életigenlése?**

- Pozitív szemléletű vagyok, nem a problémákra fókuszálok, hanem a megoldásokat keresem.

VM



**A gyógyulás a tájékozottsággal nyert időn is múlhat**

# Google helyett... kérdezd onkome-diátorodat!

*aki időt nyer, életet nyerhet*

**Az idén 33 éves első hazai rákellenes civil szervezet, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány onkológus orvosokkal összehangoltan társadalmilag hasznosuló, a tudatos emberek egészségügyi tájékozottságához való jogának kielégítését segítő új társadalmi szolgáltatás, egy országos onkome-diátor-hálózat létrehozását kezdte meg. Egyelőre tervszinten, de már komoly lépéseket is tett a szervezet. Megkérdezték az embereket szűrőkamionos rendezvényeiken, felmérték interjúkban, rádióbeszélgetésekben, és egy kerekasztal-beszélgetést is szerveztek annak körbenjárására, hogy milyen megvalósítási lehetőségek kínálkoznak.**

**A Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat (TIESZ) konferenciatermében 2018. július 25-én szakmai körben tartott kerekasztal-beszélgetésen részt vettek: Dr. Juhász György, a TIESZ főigazgató-főorvosa, A rák ellen... alapítója, Prof. Dr. Kiss István, A rák ellen...kuratóriumi elnöke, az MTA doktora, PTE ÁOK Orvosi Népegészségtani Intézet igazgatója, Dr. Iliász Alexandrosz ügyvéd, Kiss Katalin mediátor, GDPR szakértő, Szuhai Nóra szervezetfejlesztő és Vajda Márta, A rák ellen... igazgatója, a kerekasztal moderátora is.**

**A kerekasztal-beszélgetés során felvetődő kérdések:** *Mit adhat hozzá az onkome-diátor az onkológus munkájához? Milyen kormányzati célt – törvényben meghatározott jogok érvényre jutattását – segítheti az onkome-diátor-hálózat? Miben lehet segítségére a rákdiagnózist kézbevevő betegeknek és családtagjaiknak az onkome-diátor? Mi lehet az egészségügyi, segítő célú mediátor szerepe, feladata? Ezeket a kérdéseket jártuk körül meghívott szakértőkkel, akik előzetes megbeszéléseken már informálódtak a ter-*

*vezett segítőhálózat szükség-szerűségéről, időszerűségéről és a megvalósítás legoptimálisabb helyzetét vázolták fel hozzászólásukban. Tudósítá-sunk ezeket összegzi.*

**Vajda Márta a hálózat létrehozásának háttérét és az elképzelést összegezte:** „Az onkome-diátor hálózat szükségességét 2017-ben interjúkban felvetettük. Szakemberek, gyógyultak, betegek és családtagjaik kifejezetten hiánypótlónak tartották. A rák ellen... Alapítványnak korábban is voltak daganatos betegekben érintetteket segítő

„támaszdó” eszközei: „Az emberi hang” – telefonos segítővonal (2000-02), „RÁK S.O.S.” orvosi tanácsadás – online és telefonos diagnózis kiértékelés (2014-15), és a „Rákellenes Charta” – rákbetegek érdekeit képviselő lobbikör (2015). Nyolcéves kuratóriusom idején (2008-2016) láttam azokat a küzdelmeket, amiket a szervezet tett azért, hogy olyan társadalmi szolgáltatást hozzon létre, amelyre igény van, a kormányzat, a cégek, a társadalom, és a civil partner-szervezetek felé „eladható”.

Az elmúlt két évben ko-

moly lépéseket tettünk új társadalmi célú termékpalletta létrehozására. Az egyik közülük a tavaszi szűrőkamionos program, a másik az *Életigenlők* rákellenes magazin és médiaportál, ami máris komoly olvasottságot ért el. Két éve a stratégiai tervben benne volt egy modern onkome-diátor hálózat kialakítása, létrehozása is. Az nem kérdés, hogy legyen-e, hanem az, hogy hogyan legyen a legoptimálisabb a hálózat felépítése, a benne dolgozó mediátorok (protektorok, támaszdók) foglalkoztatása. Továbbá azt kell jól körülhatárolni kik legyenek az onko-mediátorok, mi legyen a feladatuk? Két pilot projekt megvalósítását tervezzük a közel jövőben. (megyei nagyvárosban és budapesti kerületben)

## Hozzászólások

**Dr. Juhász György, a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat főigazgató-főorvosa, A rák ellen... Alapítvány alapítója**

„Az elmúlt két évben kialakított új szolgáltatások, jogi, gazdasági és társadalmi lépések után úgy érzem az alapítvány életre kelt hamvaiból, mint a fénymadár és repül a betegek üdvére. Egyik ilyen üdvös folyamat a daganatos betegek személyes támogatásának kialakítása, amit egyelőre onkome-diátor szolgáltatnak nevezünk, lehet változtatni az elnevezésen, de feltétlenül el kell kezdeni az együttgondolkodást, hogy egy jól szervezett hálózat kialakuljon, ami segít abban, hogy ne maradjanak maguk-

ra a daganatban megbetegedett embertársaink. Az onkológiai szakterületet komplexen kell nézni. Itt nem pusztán csak onkológiai kérdéssről van szó, más szakmai területeket is érint. Ha az onkome-diátor vállalja föl a kommunikációt az egyes szakterületek és a páciens között, akkor nem a beteg konf-



rontálódik. Az alapellátásban a betegágy melletti konziliáris orvoslás nem igazán honosodott meg nálunk. Így az onkome-diátor hálózattal pozitív elmozdulásokat indíthatunk az orvostársadalomban.”

**Prof. Dr. Kiss István, az MTA doktora, A rák ellen... Alapítvány elnöke**

„Az onkome-diátor hálózat kapcsán véleményem szerint szükség van egy ún. elvi támogatásra az egészségügyi kormányzat, az Országos Onkológiai Intézet, és más szakmai szervezetek részéről, ami lehetővé teszi, hogy ez a hálózat kiépüljön és valóban széles körben elterjedjen. Vonatkozik ez nemcsak az onkome-diátor hálózatra, hanem az alapítvány más tevékenységére is.

A jogi aspektusokhoz hoz-

záteszem azt, hogy lényegében, dacára annak, hogy a törvényben le van írva a tájékoztatási jog és az önrendelkezéshez való jog, mégsem érvényesül. Az orvosnak nincs ideje megfelelő tájékoztatást adni, ha még lenne is egy kicsit több ideje, a beteg nem biztos, hogy azt megértené. Hogy megértse, ahhoz még

több idő kellene. Ha a tájékoztatási jog nem érvényesül, akkor az önrendelkezés illúzió, hiszen ha nincs kellő, megértett információ, miről és hogyan rendelkezünk...

A beteg vagy szolgálai módon teljesíti az orvos utasításait, vagy gyakran átesik a másik oldalra, elutasítja és olyan helyre sodródik, ahol csak ártnak neki. Ha abban segítünk, hogy megfelelő információt kapjon, ezt a két szélsőséget le lehet nyesegetni és sikerül egy tényleges *orvos-beteg kommunikációt kialakítani, ami nemcsak a beteg, hanem az orvos érdeke is.*”

**Dr. Iliász Alexandrosz, A rák ellen... Alapítvány ügyvédje**

„Az 1997. évi CLIV. törvény (Eü tv.) már alapvető szinten is rögzíti az egészségügyi intéz-

ményrendszer működésének emberközpontúságát, a betegek jogai védelmének kötelezettségét, továbbá kimondja, hogy az önrendelkezési jog korlátozására kizárólag kivételes és törvényi garanciákkal körülhatárolt esetekben van lehetőség.

**Az egyén, vagyis a „beteg” központi szerepe törvényi szinten deklarálásra került:** „Mindenkinek joga van olyan ismeretek megszerzéséhez, amelyek lehetővé teszik számára az egészsége védelmével és fejlesztésével kapcsolatos lehetőségek megismerését, valamint megfelelő tájékoztatáson alapuló döntését az egészségével kapcsolatos kérdésekben.”

A tájékoztatáshoz való jog és az önrendelkezéshez való jog nevesített betegjogként

szerepelnek a törvényben (Eü tv. 13. § – 19. §), vagyis a jogalkotó szerint is kiemelt jelentősége van ezeknek a betegjogoknak. Ezek érvényre juttatásában lehet komoly szerepe az onkomeiótor hálózatnak.

**A tájékoztatáshoz való jog** alapján a beteget egyéniesített formában megadott teljes körű tájékoztatás illeti meg, vagyis joga van részletes tájékoztatást kapni nem csak az egészségi állapotáról és a javasolt kezeléssel, hanem felvilágosítást kell kapnia többek között döntési jogáról a javasolt vizsgálatok, beavatkozások tekintetében, valamint a lehetséges alternatív eljárásokról és módszerekről, a javasolt életmódról is.

A betegnek további kér-

dezéshez és a számára érthető módon megadott tájékoztatáshoz is joga van. Itt is hathatós szerep juthat az onkomeiótoroknak.

A fentiekben részletezett **tájékoztatási jog** teszi lehetővé **a beteg önrendelkezési jogának gyakorlását, amely alapján eldöntheti, hogy kíván-e egészségügyi ellátást igénybe venni és mely beavatkozások elvégzésébe egyezik bele és melyeket utasít vissza.** Tehát bármely egészségügyi beavatkozás elvégzésének előfeltétele a beteg megtevesztéstől és kényszerítől mentes, megfelelő tájékoztatáson alapuló beleegyezése.

Törvényi, **jól körülhatárolt garanciák biztosítják a beteg önrendelkezéshez való jogának korlátozását,** vagyis

azokat az eseteket, **amikor nincs szükség a beteg beleegyezésére a beavatkozás elvégzéséhez** (például a 24. hetet betöltött magzat egészségét veszélyeztetné a beavatkozás elmaradása, vagy a beteg közvetlen életveszélyben van), így azokat az eseteket is, amikor a beleegyezést vélelmezni kell.”

#### Kiss Katalin mediátor

„A hálózatot kialakító munkacsoport tagjainak azon érdemes dolgozniuk, hogy mind a megelőzés, mind pedig a gyógyulás időszakában a legszélesebb körű támogatói hálózatot hozzák létre az érintettek számára.

Az onkomeiótori hálózatban résztvevő mediátorok önállóan, a saját szakterületük szakmai és adatkezelési előírásai szerint kell hogy a munkájukat végezzék, *A rák ellen... Alapítvány* pedig összefogja őket. A hálózatnak tagjai lehetnek a hagyományos orvoslás képviselői, akik tanácsadással segítik a betegeket (diagnózis értelmezése, valamint egészségügyi felvilágosítás, lehetséges terápia megválasztása).

Emellett a kiegészítő terápiás lehetőséget vagy életmódtanácsadást igénylő érintettek alternatív szaktanácsadók (pl. természetgyógyász) segítségét is kérhetik.

A gyakorlatban előfordul, hogy a megváltozott élethelyzet miatt a betegek konfliktusba kerülnek a környezetükkel (pl. a kezelő intézmény szolgáltatását vagy a nyújtott terápiát illetően), és nem ritkák az olyan esetek sem, hogy családi körben merülnek fel kommunikációs nehézségek.

Ilyen helyzetekben egészségügyi és általános mediátorok tudják informálni az érintetteket a szóba jöhető alternatív vitarendezési megoldásokról.”

#### Szuhai Nóra szervezetfejlesztő, coach

„A rák ellen... Alapítvány céljai között kiemelt fontosságú az egészségmegőrzés és a rehabilitációs programok, mindezek érdekében a folya-

vételével kell megtervezni és megvalósítani. Szervezetfejlesztőként kiemelem, hogy a hálózat kialakítása csapatmunka, amit egy fejlesztő csoport irányít, de nélkülözhetetlen a munkatársak aktív közreműködése.

A fejlesztés célja, hogy az alapítvány minőségi és mennyiségi szempontból is jobban lássa el a társadalmi küldetését, ezért fontos, hogy



matos tájékoztatás megvalósítása. Ezért olyan hálózatépítő tevékenység kialakítása vált szükségsszerűvé, amiben az alapítvány összekötő kapcsolóként működik az orvosok, páciensek, lelki támogatók között. Az előkészítés és a megvalósítás komplex és strukturált folyamat, amelyet a szervezet helyzetének és lehetőségeinek figyelembe

konkrét minőségi és mennyiségi célokat határozzunk meg. A szervezeti diagnózis és a fejlesztési terv kidolgozása célok, értékrend, menedzsment, aktivitás kérdése, amiket befolyásolnak az alapítvány kapcsolódási pontjai, gazdasági, és humán erőforrás lehetőségei, a már meglévő működési struktúrája.”

Vajda Márta

### A kerekasztal résztvevői által kialakított és elfogadott definíció az onkomeiótor szerepére

Az onkomeiótor megérteti a daganatos beteggel, családjával és környezetével a valós helyzetet, kétoldalú akarattal közvetít a kezelőorvosok és a beteg között. Ismerteti az egészségügyi fogyasztói jogokat, a teljes körű tájékozottságot elősegíti, segítséget ad a minél hatékonyabb időkihasználáshoz azért, hogy ne vesszen fölöslegesen pénz és idő a beteg részéről történő „csodavárással”, csodamódszerek „felkutatásával”, ami a leggyakrabban a Google-on történik. Segíti a kezelőorvosok munkáját abban, hogy a kliens megértse a betegsége mikéntjét, a kezelése szükségességét, hatékonyságát, igény szerint alternatívákat ismeret.

Koordinálja a kezelésekhöz szükséges szakterületek együttműködését. Segíti a betegek egészségügyi rendszerben történő foglaltsait, értelmezi a betegségről szóló diagnózisokat, leleteket, közérthetően kommunikálja az orvosi nyelven írottakat. Mindezek a beteget érintik és fontos, hogy megértse mi történik majd vele, mik a lehetőségei, mik az alternatívák, kezelési szakban, gyógyulásban, rehabilitációban.

Az onkomeiótor-hálózatot A rák ellen... Alapítvány hozza létre, a működés hatékonyságát, az onkomeiótorok foglalkoztatását, a hálózat tagjainak minősítését, szakmai továbbképzését, a hálózatosodás szervezését felvállalja. Az elképzelés szerint aktív, nyugdíjas orvosokból lehet kialakítani a hálózatot, a későbbi működtetésbe célszerű bevonni az önkormányzatok egészségügyért felelős kabinetjeit, egészségügyi szolgáltatásokat, valamint az országos hatáskörű rákellenes civil szervezeteket.

Az onkomeiótor elnevezés lehetséges alternatíváiként elhangzott névjavaslatok: érdekvédő, onko-támaszadó, onko-protector, tanácsadó, kommunikátor

**Interjú a Semmelweis Egyetem Fogorvosi Karának orvosával**

# A szájüregi rák megelőzése a legfontosabb!

**A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány megkeresésére dr. Mensch Károly örömmel mondott igent az interjúra, mivel nagyon fontosnak tartja, hogy a szájüregi rák kialakulásáról, megelőzéséről minél több helyen eljusson információ a lakossághoz.**

**- Doktor úr, ahogy előzetesen elmondtam már hallgatókorában elhatározta, hogy a szájüregi daganat megelőzése, diagnosztikája szívügye lesz, magas szinten foglalkozzon vele. Azt hangsúlyozta legfontosabbnak tartja, hogy megismerjék az emberek, hogy egyáltalán létezik olyan, hogy szájüregi rák. Ezt nem tudják az emberek? Kinek lenne a feladata erről tájékoztatást adni?**



- Én köszönöm a lehetőséget, a megkeresést. Való igaz, hogy fogorvosként az ember sok jót tud tenni az embereknek, de ritkán adódik olyan eset, amikor életet mentünk meg (pl. súlyos gyulladási esetek). Tudván, hogy a statisztikai adatok ilyen drámaiak a szájüregi daganatok vonatkozásában (Magyarország az új betegeket és a halálozási számot tekintve egyaránt Európában első helyen áll, illetve a világon a 3.) hallgatóként elhatároztam, hogy megpróbálom ez ellen tenni valamit, és ha a munkásságom eredményeként legalább egy ember elkerüli a szájüregi daganatot, vagy idő-

ben ellátásra kerül, és nem hal bele, akkor már volt értelme az életnek. Sajnos a legnagyobb probléma, hogy még az egészségtudatos betegek sem tudnak erről a betegségről.

A szájüregi daganatok kezdeti stádiumban jól kezelhetők, ehhez azonban az kell, hogy a betegek megjelenjenek fogorvosi vizsgálaton. Azt gondolom, elsősorban nekünk, fogorvosoknak a feladata erről tájékoztatni az embereket, de a szakma képviselői (asszisztensek, dentalhigiénikusok, fogorvostan hallgatók) egyaránt segíthetik ezt. Ezen felül természetesen különböző figyelemfelkeltő

kampányok, megmozdulások segíthetik ezt a nemes célt.

**- Mik a szájüregi rák megelőzésének módjai?**

- Ez egy többlépcsős rendszer. Alapvető az egészségtudatos életmód, a rizikó tényezők elhagyása (elsősorban dohányzás, mértéktelen alkoholfogyasztás, felelőtlen szexuális életmód – itt a HPV vírus fertőzés következtében kialakult szájüregi daganatokat kell említsem). A megfelelő szájhigiénia is nagyon fontos a megelőzés szempontjából, azonban véleményem szerint a rendszeres legalább évenkénti, de inkább féléves szűrővizsgálat a legfontosabb. Ez gyakorlatilag a fogorvosi székben elvégezhető, pár perces procedúra, ami teljesen fájdalommentes, és minden fogorvos ezt elvégzi új páciensek esetén, illetve 3-6-12 hónapos visszarendelések során.

Az emelkedett rizikójú páciensek esetében (erős dohányos, korábban már volt daganatos, szájüregi daganatos betegség, olyan páciensek, akiknek úgynevezett figyelemfelkeltő, rákmegelőző elváltozások, állapotok vannak a szájüregükben) gyakrabban szükséges.

Nagyon fontos tudni, hogy a teljes fogatlanság esetén, protézissel vagy anélkül élő betegek esetében is legalább évente egyszer szükséges lenne a

szájnyálkahártya vizsgálata, a szájüregi rákszűrés! Tehát nem győzöm hangsúlyozni, a leggyorsabb, és leghatásosabb megelőzés eszköze, hogy az emberek jelentkezzenek fogorvosnál, szájüregi rákszűrés céljából. Ezt a területileg illetékes fogorvosi praxisokban is elvégzik, nem kerül pénzbe!

**- Mik a betegség felismerésének önvizsgálati módjai?**

- A pácienseknek elmagyarázzuk, mit is keresünk. Aszimmetrikus, színben, felszínben eltérő területeket, szövetszaporulatot vagy hiányt, fehér, vörös foltokat, melyek jellemzően 2 hétnél tovább jelen vannak a nyálkahártyán, és jellemzően fájdalommentesek. A beteg például egy fürdőszobai tükör előtt normál fényviszonyok mellett át tudja tekinteni szisztematikusan a szájüregét, úgy hogy kifordítja az ajkait, elhúzza az orcát, kiölti a nyelvét, megtekinti annak hátát és oldalát, a szájfeneket úgy, hogy a szájpad hátsó részére helyezi a nyelvet és kinyitja a száját, a fogíny (természetesen, ha kivehető fogpótlása van, azt ki kell venni), a fej kissé hátrabiccentésével látszik a szájpad, és nagyra nyitva Á-hangot mondva belátunk egészen a garatig. Ezt érdemes néhány havonta elvégezni, és gyanú esetén fogorvoshoz fordulni, de ez nem helyettesíti persze a rendszeres fogorvos által elvégzett vizsgálatot! Fontos azonban, hogy ne ijesszük meg a betegeket, nem szabad daganatfóbiát előidézni, megfelelően kell kommunikálni.

**- Kiket érint ez a betegség, lehet-e célirányosan behatárolni populációk, korosztályok, nemek tekintetében?**

- Régebben azt mondtuk, hogy a klasszikus rizikócsoport az erős dohányos, alkoholt mértéktelenül fogyasztó, rossz szájhigiénéjű, 60 év feletti férfi (férfi női arány 2:1). Azonban egyre több fiatalabb, jó szájhigiénéjű nem dohányzó, nem alkoholizáló páciensnél alakul ki szájüregi daganat, ezeknél az eseteknél a férfi női arány közel azonos. Ezen daganatok a humán papillomavírussal hozható összefüggésbe, mely az orális közösülés útján kerül a szájüregbe. Itt rizikó a felelőtlen szexuális magatartás (elsősorban a partnerek magas száma).

A HPV szájüregi szűrésére is van mód, bár ezt sajnos a TB nem támogatja. Ez is fájdalommentes, néhány perces procedúra, egyetemünk Orális Diagnosztika tanszékén is végezzük. Fontosnak tartom még a fiúk HPV oltását is, mivel ná-

tehat az esetek nagyon nagy részében szabad szemmel történő vizsgálat során, illetve a nyaki nyirokcsomók tapintásos vizsgálatával megbízhatóan diagnosztizálható ez a betegség, melyet nyugodtan nevezhetünk „csendes gyilkosnak” a természetéből adódóan. Nevezetesen sokáig nem okoz panaszt, kezdeti stádiumban nagy eséllyel gyógyítható, viszont előrehaladott állapotban már nagyon alacsony a sikerarány.

A baj az, hogy a lakosság nagyon nagy százaléka csak nagy fájdalmak, duzzanatok esetén, kampányszerű fogpótlás céljából (pl. új munkahely, párkapcsolat, esküvő...) jön el rendelésekre.

**- Kiket érint ez a betegség, lehet-e célirányosan behatárolni populációk, korosztályok, nemek tekintetében?**

- Régebben azt mondtuk, hogy a klasszikus rizikócsoport az erős dohányos, alkoholt mértéktelenül fogyasztó, rossz szájhigiénéjű, 60 év feletti férfi (férfi női arány 2:1). Azonban egyre több fiatalabb, jó szájhigiénéjű nem dohányzó, nem alkoholizáló páciensnél alakul ki szájüregi daganat, ezeknél az eseteknél a férfi női arány közel azonos. Ezen daganatok a humán papillomavírussal hozható összefüggésbe, mely az orális közösülés útján kerül a szájüregbe. Itt rizikó a felelőtlen szexuális magatartás (elsősorban a partnerek magas száma).

A HPV szájüregi szűrésére is van mód, bár ezt sajnos a TB nem támogatja. Ez is fájdalommentes, néhány perces procedúra, egyetemünk Orális Diagnosztika tanszékén is végezzük. Fontosnak tartom még a fiúk HPV oltását is, mivel ná-

luk is kialakulhat szájüregi, vagy nemiszervi daganat, jóllehet ez ritkább, mint a nők esetében a méhnyakrák, de a férfiak éveken át hordozhatják tünet és panaszmentesen a HPV-t. Tehát azt kell mondjam, már fiatal korban szükséges a szűrővizsgálatokon részt venni, már gyermekkorban szoktassuk hozzá a kis pácienseket a fogorvosi vizsgálatokhoz.

**- A szájüregi rák mely orvosi vizsgálatoknál derülhet ki főként?**

- Alapvetően fogorvosi, szájbélszervi és fül-orr-gégészeti vizsgálatok kapcsán. Azt szoktuk mondani, hogy a nyelvgyök a határ.

**- Gyógyítható a betegség? Mik a hagyományos orvoslás kezelési és mik a komplementer gyógymódok?**

- Korai stádiumban nagyjából 80%-os az 5 éves túlélés, ami azt gondolom, jó aránynak számít. Előrehaladott állapotban, ha az elváltozás 2 oldali kiterjedést elér, helyi vagy távolabbi nyirokcsomó áttétek alakulnak ki, akkor viszont az ötéves túlélés 20% körüli.

Alapvetően törekszünk a daganatot teljes mértékben eltávolítani, ez műtéti úton történik, esetenként kemo- vagy sugárterápiával kiegészítve. Protokoll szerint rosszindulatú daganat gyanú esetén fekvőosztályos szájbélszervi kezelésre kell utalni a páciens, ahol egy oncoteam rakja össze a kezelési tervet. Ezt a protokollt kell követni, tudományosan alátámasztott komplementer gyógymódokról én nem hallottam, sokszor szükséges a betegek általános állapotát javítani, fizikailag és pszichésen is.

**- Manapság egyre divato-**

**sabb a dentálhigiénia, úgy tudom, külföldön addig egy fogorvos nem is kezdi el a páciens fogainak kezelését, amíg nem járt dentálhigiénikus szakembernél. Jómagam több éve szinte csak ezt a szolgáltatást veszem igénybe, mivel teljesen karban tartja a fogakat, fogbetegség megelőzésre kiváló a kezelés. Miért csak az igényesebbek élnek ezzel a szolgáltatással?**

- A dentálhigiénikus képzés ma már Magyarországon is több helyen elérhető, fogászati asszisztensek tudják megszerezni. Egyre több magánrendelőben érhető el a szolgáltatás, államilag finanszírozott ellátásban ritka. Ennek az az oka, hogy egy alapos dentálhigiéniai kezelés 1-2 órát is igénybe vehet, ezalatt egy területileg illetékes fogászati praxisban nem ritka, hogy 5-10 beteget is el kell látni.

A legtöbb páciens ugyanakkor nem tudja, hogy van ilyen szolgáltatás. Nem mondanám, hogy igényesebbek azok a páciensek, akik ezt a kezelést választják, csak az anyagi helyzetük megengedi, hogy ezért a kezelésért pénzt adjanak ki.

**- Tudvalévő, hogy az időben felismert daganatok nagyszázaléka jó eséllyel gyógyítható. Hogyan lehetne az emberekben tudatosítani a szűrések fontosságát? Miért van még mindig struccpolitika, ha a daganatos betegségek esetleges diagnosztizálásáról esik szó?**

- Sajnos igen, így van. Azt gondolom, ha az ember beszél a daganatos betegségekről, az segít, hogy eljusson az emberekhez, hogy mit is jelent akár páciensnek, akár hozzátartozónak. Sajnos szembe kell tudni

vele nézni, és tudatosítani azt a mottót, amit szintén orvos (szülész-nőgyógyász) édesapámtól tanultam, és meghatározza az életem: „Veszíteni szabad, de feladni sosem”.

**- Örömmel vettük, hogy Ön szívesen vesz részt szájüregi rák ellenes megmozdulásokon, a szűrőkamionos tavaszi programjainkban és ezt az interjút is azért adja. Milyen hathatós formáját javasolja a megelőzés népszerűsítésének?**

- Azt gondolom, ez a beszélgetés is nagyon hasznos volt, a kiadványuk remélhetőleg sok emberhez fog eljutni. Azon kívül minden lehetőséget meg kell ragadni, hogy szétszóródjon az információ. Beszélni kell róla.

Ha egy betegnek beszélek a szájüregi rákról, vagy akár barátoknak, vagy akár például taxisofőrnek, órásmasternek is, azt látom, hogy elindul bennük valamiféle tudatosság, megérinti őket a szűrések fontosságának a szele. Azt szoktam kérni, hogy legalább egy embernek adják tovább azt a pár információt, amit hallottak.

Ezen kívül a médiának is nagy ereje van, közismert személyek, rendezvények, szűrőprogramok lehetnek hatásos „eszközei” a megelőzésnek.

**- A Semmelweis Egyetemen kidolgoztak, alkalmaznak egy speciális „kékfény” diagnosztikai eljárást. Kérem, mondjon bővebben a lámpáról, kik használják és milyen eredményekkel?**

- Nem mi fejlesztettük, nálunk megtalálható ez a VELscope nevű készülék, mely rendeltetés szerint a szabad szemmel nem látható nagyon

korai elváltozások kimutatását szolgálja. Ahogy azt többször elmondtam, a szabad szemmel történő fogorvosi vizsgálat azonban kellően megbízható, a lámpa ezt csak kiegészíti.



A tapasztalat az, hogy amikor megjelent például televíziós vagy rádióműsorban, hogy van egy ilyen „csodalámpa” az egyetemen, az rengeteg páciensst vonzott, a tapasztalat az volt, hogy az egészségtudatos emberek jöttek el főleg, akik különben is járnak szűrésre. Volt olyan nap, hogy 100 ember jött el, és egy esetben találtunk elváltozást, ami rákmegelőző elváltozás volt. Ez azonban látott szabad szemmel is, de a lámpa iránti kíváncsiság miatt mégis a páciens eljött, ellátása megtörtént, és nem alakult ki rák. Tehát ez alapján azt mondom, hogy hasznos.

A legnehezebb, amire még magam sem tudom a megoldást, azon embereket eljuttatni szűrésre, akik kevésbé egészségtudatosak, de ez az egyik feladatom, feladatunk, ami a céljaim közt szerepel.

**- Mi az Ön életigénylése?**

- Veszíteni szabad, feladni sosem. A legnagyobb kincs az egészségünk, mert abból csak egy van.

Vajda Márta

# Gyógyteáktól a kannabiszig

avagy hogyan maradjunk minél tovább egészségesekek?

**Amikor erre a fontos interjúra készültem, két ideillő bölcseletet találtam, ezek adják a beszélgetés irányvonalát. Az egyik egy Hippokratészi idézet: „Ha valaki jó egészség után sóvárog, az embernek először meg kell kérdeznie magát, hogy készen áll-e arra, hogy megszüntesse a betegsége okait. Csak akkor lehetséges segíteni neki.” A másik a modern orvoslás atyjának tartott William Oslertől (1849-1919) származik: „Az orvos egyik fő feladata megtanítani az embereknek, hogy NE szedjenek gyógyszert.”**

Az egészségügy vagy az egészségpiac fogyasztói vagyunk mindannyian, éppen ezért nagyon fontos tisztázni néhány dolgot: mit kell tennünk, hogy egészségesekek maradjunk, illetve milyen jogaink vannak a „minőségi” gyógyítás igénybe vételére, kvázi van-e jogunk tudni minden olyan gyógymódról, amelyek a hagyományos (értsd túlnyomórészt gyógyszeres) orvoslás mellett alkalmazható alternatív gyógymódok, táplálék-kiegészítők, komplementer terápiák. Ki és hogyan segít az átlagembernek az egészségügy útvesztőiben eligazodni?

Akkor is felmerül ez a kérdés, amikor még egészségesekek hisszük magunkat és mondjuk szűréseken akarunk részt venni. De abban az esetben, amikor már konkrét diagnózist tartunk a kezünkben arról, hogy mondjuk daganatgyanú áll fenn, ott akkor ki van segítségünkre, hogy merre van a hatékony gyógyulás.

A gyógyteáktól, a vitamino-

kon és táplálék-kiegészítőkön át a kannabisig terjedő skálán mozgó 21. századi „átlagember” egészséghez és betegséghez való viszonyulásáról, valamint a hagyományos orvoslás és a komplementer medicina kapcsolódási pontjairól **Prof. Dr. habil Hegyi Gabriellát** – aki az integratív medicina alkalmazásában gyakorlott – kérdeztem mindezekről.

**- A bevezető két idézethez kapcsolódva, ha jól tudom Kínában ma is így van: az orvostanhallgatók azt tanulják meg, hogyan segíthetik azt, hogy egy ember minél tovább egészséges maradjon, és ennek megfelelően arra kapnak hibapontokat, ha valaki megbetegszik a praxisukban...**

- A kínai császár vezette be azt a – mai ember számára kissé kegyetlennek tűnő szokást – hogy addig fizette az orvosát, ameddig az egészségesen tartotta. Ha beteg lett a császár, bizony, leütette a fejét az orvosnak...Ez egy nagyon korai példája az

egészségmegőrzésnek...

**- Mióta és mely területét alkalmazod a komplementer gyógymódoknak?**

- Belgyógyászként – 27 évig családorvosi praxist gyakorolva – már korán rájöttem, hogy nem minden a gyógyszerek felírása, sőt, alaposabban is megismerve a gyakorlatban is sok, esetlegesen feleslegesen szedett gyógyszerek által okozott mellékhatásokat, keresni kezdtem olyan, elsajátítható gyógymódokat, amelyek megismerése ezt a gyakorlatot – elkerülni a gyógyszerkölcsonhatásokat csökkentve a szedendő gyógyszerek számát – lehetővé tette, hogy a komplementer gyógymódokat is alkalmazhasam.

**- Tisztázzunk néhány fogalmat, mit jelent az, hogy komplementer gyógymód, hagyományos orvoslás, illetve hiteles alternatív terápia?**

- A természetes – újabban komplementer illetve legújabb elnevezéssel az integratív medicina „nem hagyományos orvosi” módjai széles palettát ölelnek fel. A komplementer elnevezés azt jelenti, hogy ez az irányzat nem az akadémikus orvoslást tagadja, azt nem kétli, de a beteg életminősége érdekében olyan módszereket is alkalmaz, amelyek a fentebb említett célokat megvalósítják a betegek gyógyulása, rehabilitációja életminőségének emelése érdekében.

**- Mikor és ki alkalmazhat**

**alternatív gyógymódokat?**

- Nem jó kifejezés az alternatív szó, mert azt sugallja, hogy alkalmazói nem értenek egyet az akadémikus orvoslás protokolljaival, módszereivel. Ezért is javasolta a WHO évtizedekkel ezelőtt a komplementer elnevezést, de újabban integratív medicináról beszélünk, amely mindkettőt egymással paralel és nem egymás ellenében alkalmazza. Természetesen, ehhez a gyakorlathoz mindkettőben otthonosan, képzetten kell mozogni az alkalmazónak.

1997-ben miniszteri rendelet szabályozta a természetes gyógymódok gyakorlatát Magyarországon. (11/97 NM rendelet, 40/97 korm. rendelet, amelynek felülvizsgálata és újragondolása az eddigi tapasztalatok miatt is fontos lenne, elsősorban a betegek érdekében és védelmében.)

Orvosi diplomával művelhetők a következők: hagyományos kínai orvoslás, az orvosi akupunktúra, neurálterápia, manuális medicina (amit, helytelenül „csontkovácsolás”-nak is hívnak), homeopátia, antropozófus orvoslás, ayurveda, böjtkúrák.

Nem kell orvosi diploma a következő szakágakhoz: akupresszúra, fül-akupresszúra, reflex-terápia, életmód-tanácsadói működés (bár ebben a témában a Pécsi Egyetem Egészségtudományi Kara diplomásokat is oktat), szem tréning, kineziológia, fitoterápia.

A természetes gyógymódokat a rendelet 1997 óta hivatalosan is az „Egészségügyi tevékenységek”-hez sorolja, azaz képzettség, vizsgakötelezettség és az egészségügyi dolgozókra kötelező rendtar-

tás, kötelező szakmai kamarai tagság jellemzi. Az orvosok a Pécsi Egyetem tanszékén vizsgáznak, a nem orvosok az AEEK-ban.

Sajnos, sok olyan „gyógyító” is van, akinek semmilyen hivatalos állami vizsgája nincs, és közérzetjavító szolgáltatóként, azaz vállalkozóként bütykölnek valamit, ez a gyakorlat azonban nagyon veszélyes ellenőrizhetlensége és szabálytalansága miatt.



**- Aki kap egy súlyos betegségre utaló diagnózist, bizony „szalad az interneten csodaszerek után kutatni” ezzel megy az idő és a pénze is... Ki segít eligazodni az alternatív gyógymódok rengetegében?**

- Csak hiteles szakemberekhez szabad fordulni, amibe beletartozik az állami oklevél, ellenőrzött rendelő is.

**- Honnan tudjuk meg, hogy mit, milyen arányban érdemes szedni gyógynövényekből, gyógyteákból, táplálék-kiegészítőkből?**

- A fitoterápia az orvosok körében is jól ismert, sőt ők jobban, alaposabban ismerik, mint a természetgyógyászok. A dózis, amely minden természe-

tes alkotónak alapjellemezője a lényeges ahhoz, hogy egy szer elérje hatását, ezért kell hiteles szakemberhez fordulni.

**- A vitaminokat is lehet-e rossz arányban, úgynevezetten „ész nélkül” szedni, és ezzel ártani saját magunknak?**

-Természetesen, hiszen a vízben oldódó vitaminok naponta kiürülnek a szervezetből, míg a zsírban oldódók összegezik hatásukat, ha megadózisban szedjük őket.

A vitaminok szedésének egyébként kicsit módosultak a szabályai manapság. Pl. a D3 vitamin szedése nagyon ajánlott napi 3000 NE-ben immunerősítő és daganatellenes hatása miatt is, nemcsak a csontritkulás ellen.

**- Lehet-e hatékonyan – ÉN OK – TE OK alapon – együttműködni orvossal és a gyógyító személyzettel, értem ezen azt, hogy akár az alternatív utakra is rá merünk kérdezni? Létezik-e ma az alapegészségügyben kétoldalú kommunikáció?**

- A probléma korábban az volt, hogy az orvosok többsége kezdetben nem érdeklődött a természetes gyógymódok

íránt, sőt, elzavarta a betegét, ha megtudta, hogy „konkurens”-hez is jár. Ez az álláspont nagyban változott manapság, egyre több kollega jár tanfolyamokra, sőt, több ágba is képződtek, így mindkét oldalról sikeresek.

Véleményem szerint az orvos-természetgyógyász ellentétet csakis olyan csoport praxisok szervezésével, engedélyezésével lehetne megoldani maradandóan, ahol a két ág képviselői egymásnak kollegái, egymást tisztelik és meghallgatják, így ellenőrizve is egymást.

**- Mikor jön el az ideje a hagyományos orvoslás és a komplementer medicina közeledésének? Mikor ismeri el ez a két nagy „intézmény” kölcsönösen egymás tudását?**

- Ezt a kérdéskört boncolgatja a WHO Komplementer Medicina szakmai bizottsága is, amelynek ez évtől hivatalosan is szakértője lettem, mert eltüntetni az ágazatot nem lehet, nagy az érdeklődés iránta a betegek körében is, ugyanakkor a betegek érdekében szabályozottan, jól körülhatárolt keretek mentén, biztonságosan kellene alkalmazni, ellenőrizve a gyakorlatát minden országban.

Én inkább az életmód-tanácsadói oldalra hívnám fel a figyelmet, amely a beteg anamnézisének ismertetésében, a betegségeit, panaszait megismerve és megbeszélve: közösen alakít ki véleményt. Ezt jól dokumentálva kellene a szakmai lapokban is közölni, ezáltal is a szakma tisztességét emelve. Léteznek komoly szakmai igényű nemzetközi- főleg angol nyelvű- lapok is, magam

is hatnak vagyok szerkesztőbizottsági tagja. Nos, a másik oldalt csakis a jól dokumentált eredményekkel, tényekkel lehet meggyőzni.

**- Van-e reális esélye annak, hogy a TB- finanszírozás kiterjedhet egyes komplementer gyógymódokra, olyan terápiákra, amelyek igazoltan segítik az egyén gyógyulását és ezáltal az orvos sikerét is megnövelik a gyógyításban?**

- Jelenleg a TB finanszírozás nálunk is az orvosi akupunktúrát és neurálterápiát, manuális medicinát, amennyiben nem magánrendelőben végzik, hanem államilag finanszírozott rendelésen (utóbbi egy speciális fájdalomterápia, pl. Ausztriában önálló orvosi szakvizsga, mi is oktatjuk a Pécsi Egyetemen). A finanszírozás problémája az, hogy a keret kicsi, sőt európai méretekben is kevés az akadémikus orvoslásra, ezért nemigen várható, hogy bővebb körben is bekerüljenek tevékenységek a finanszírozotti körbe, de ha pl. egy stroke-os beteg akupunktúrával hamarabb lesz mozgásképes és javul az életminősége, akkor nem is ez a legfőbb szempont.

Nálunk, a budapesti Yamamoto Rehabilitáció Intézetben sokszor találkozunk olyan betegekkel is, akik a több hetes, rendelőintézeti várakozási időt akarják lerövidíteni, ha fáj a derekuk, válluk, fejük, isiászuk van, vagy sérvük és azonnal szeretnének valami segítséget... és kapnak is!

**- Felröppen időről időre a „tabutéma”, a cannabis származékok alkalmazása... Van-e hivatalosan, orvosilag támogatott cannabis-kúra? Mi az orvosi protokollja ennek**

**a szernek?**

- Szerne a világon egyre több országban felismerik a kannabioidok alkalmazásának jótékony hatásait, ezért is az elsődleges mellékhatások természetesen a bevitt dózistól és a fogyasztás gyakoriságától függnnek, továbbá a kannabisz típusától és a fogyasztó egyén saját biometrikus karakterjegeitől. A hatások eltérései függhetnek attól, hogy alkalmi, vagy krónikus fogyasztóról van szó, továbbá a napszaktól, attól, hogy mikor ettek utoljára, illetve, hogy milyen környezetben történik a fogyasztás. Mind ezen tényezők hatással lehetnek a végső eredményre, akkor is, ha a dózis és a kannabisz típus ugyanaz marad.

Mint mindannyian tudjuk, a krónikus kannabisz fogyasztás toleranciát okozhat, ez az oka annak, hogy a krónikus kannabisz használóknak időről időre növelniük kell a kannabisz adagját, hogy ugyanazt a pszichoaktív hatást ériék el. A tolerancia kiépülésének gyorsasága a fogyasztó egyedi körülményeitől függően változik.

Véleményünk szerint a toleranciát a THC idézi elő. Ugyanakkor, a jelenleg elérhető klinikai eredmények azt mutatják, hogy a CDB nem.

Néhány krónikus használó olyan egészségügyi problémával rendelkezhet, mely különböző okokból kifolyólag nem került alapos kivizsgálásra; nehezen felfedezhető tünetek, kismértékű hatás a mindennapi életre, stb.

A kannabinoidok használata biztonságos, de fennállhatnak sajátságos körülmények, melyek növelhetik a kockázatot és ellenjavallottá teszi őket.

Elsősorban fontos kihangsúlyozni, hogy a kannabinoidok – különösképpen a CBD – kölcsönhatásba léphetnek más gyógyszerekkel, lelassítva a májban zajló metabolizmust, ami megemelkedett vérszinthez vezet orvosságot szedő alanyok esetében. Az, hogy egy ilyen vérszintnövekedés milyen veszélyes lehet, a kérdéses gyógyszer toxicitásának szintjétől függ. Ezért tehát szükséges kivizsgálni, milyen lehetséges kölcsönhatás léphet fel más, rendszeresen szedett gyógyszerekkel.

Nem tudjuk pontosan, hogy a CBD milyen dózis esetén kezdi el akadályozni más gyógyszerek lebontását, mivel csak kevés tanulmányt folytattak ezen a téren. Mindazonáltal a jelenleg rendelkezésre álló információk alapján úgy gondoljuk, ilyesfajta kölcsönhatás magas dózisu CBD bevitelhez kötött. Nincs olyan dokumentált eset, mely esetlegesen életveszélyes szituációról számolna be, melyet a kannabisz és más gyógyszerek egyidejű alkalmazása váltott volna ki.

A lényeges az, hogy hiteles tanácsadóval beszélje meg a páciens, hogy miért, mekkora dózisban, mennyi ideig alkalmazhatja, ezt a tanácsadást igyekszünk megvalósítani a Yamamoto Intézetben.

**- Kik és betegségeik milyen stádiumában kaphatják ezt a kezelési módot?**

- Egészségesek szedhetik az élettani hatásokért, elsősorban olaj és vaporizált elektromos cigaretta formájában, de egyéb kísérő betegségekben is orvosi konzultáció után. A dagados betegségben élőknek – stádiumtól függetlenül – kife-

jezetten ajánlott, mert a CBD az apoptózist, azaz a tumorokban kívánatos élettani hatást is segíti.

A CBD olaj 3-6 hónapos fogyasztása szinte minden betegség esetén segíti az egészség javulását. Ez azért lehetséges, mert a kannabisz alapvetően az endokannabinoid rendszeren keresztül hat. Ez a rendszer tart fent homeosztázist a test többi részével. Több ezer tudományos vizsgálat kimutatta, hogy a kannabinoidok, mint a tetrahidrokannabinol (THC) és a kannabidinol (CBD), valamint egész növényi készítmények, hatékonyak szinte bármely betegség ellen. Szerepet játszanak az immunrendszer regenerációjában, csökkentik a rákos sejtek mennyiségét igen rövid idő alatt, gátolják a tumor növekedését.

**- Milyen betegségek esetén hatásos?**

- A tudományos bizonyítékok szerint a kannabisz hatékony étváagnövelő és hányinger-csillapító szer, így például a kemoterápiában részesülő rákos betegeknél eredményesen alkalmazható. Bizonyított a hatékonysága a szklerózis multiplexben szenvedő betegek görcseinek csillapításában, különféle krónikus fájdalmak csillapításában: neuropátiás fájdalmak, a fibromyalgia (egész testre kiterjedő fájdalom), a rheumatoid arthritis (egy az ízületek gyulladásával járó autoimmun betegség) csillapításában. A kannabisz alkalmazható a zöldhályog (glaukóma) kezelésére is, bár vannak hatékonyabb alternatívái is. Ígéretes gyógyszernek mutatkozik a magas CBD-tartalmú kannabisz-kivonat a

Crohn-betegség és az epilepszia gyógyításában, egyes laboratóriumi kutatások szerint rákölő tulajdonságokkal is rendelkezik.

A British Journal of Clinical Pharmacology című szakfolyóirat 2013-ban publikált cikke szerint a CBD a következő tulajdonságokkal bír: Antiemetikus – hányinger ellenes, hányás- és hányingercsillapító, anti-konvulziós – epilepsziás görcsök ellen, csillapítja az epilepsziás rohamokat, anti-pszichotikus – csillapítja a pszichotikus tüneteket, gyulladáscsökkentő gyulladási megbetegedéseknél, antioxidáns, neurodegeneratív betegségek-nél, antikarcinogén, „életképtelenné” teszi a rákos sejteket, antidepresszáns – a szorongásos és depressziós tüneteket enyhíti.

**- Milyen élettani hatásokkal segít a CBD kenderolaj?**

- A CBD a kannabinoidok közé tartozik, mely anyagok természetesen megtalálhatóak az emberi szervezetben (endokannabinoid) és ezen kívül csak a kenderben. A CBD a THC után a második legfontosabb, legismertebb kannabinoid.

A CBD gyógyhatásait végző kutatásokat a THC-hez képest méltatlanul elhanyagolták. De az utóbbi években kiderül, hogy nagyon különleges farmakológiai hatásokkal bír. Kémiaiilag a CBD és THC közeli rokonok, de a CBD nem pszichoaktív.

Tudományos kísérletek kimutatták, hogy a kannabidinol védi az idegsejteket, védi az agyat, a nem megfelelő oxigén ellátással, és különböző mérgekkel szemben, beleértve az alkohollmérgezést is. Lassítja a



sejtek öregedését, és értékes az agyvérzés és más agyi károsodással szemben.

**- A CBD-olaj legális?**

- A 162/2003. (X. 16.) kormányrendelet szerint a 0,2%-nál alacsonyabb szabad THC tartalmú kendernövények alacsony THC tartalmú kendernek minősülnek. Mivel az olyan kender-termékek, amelyeknek a THC-tartalma nem éri el a 0,2%-ot, nem alkalmasak kábítószer előállítására, és nem alkalmasak kóros szenvedélykeltésre sem, ezért ezek a termékek piaci forgalomban kaphatók Magyarországon. A legtöbb CBD-olaj THC-tartalma nem éri el a 0,2%-ot, tehát nem minősül kábítószernek.

A CBD olajat a kannabisz növényekből nyerik ki, és magas koncentrációban tartalmazza a kannabidiolokat, nagyon alacsony a THC tartalmuk, 0,2% alatt van.

**- Van-e tiltott változata?**

- Igen, a psychostimuláns tartalmazó változat nem engedélyezett.

**- Végül kérlek, oszd meg az olvasókkal az életfilozófiádat, mi az életigenlése, Gabi?**

- Az orvosi hivatás nem szakma, hanem folyamatos

szolgálat, amit nem lehet tanulni, hanem születni kell rá, ha nincs meg az emberben erre az igény, akkor nem szabad erre a pályára jönni, mert kiegészítésre vezet... Hiszen a betegek problémáit, gondjait, szorongásait, örömeit nem lehet bezárni du. 17.00-kor és nem gondolni rájuk.

Sokszor még éjjel is egy-egy

eseten jár az eszem, miben és hogyan segíthetnék jobban? Ez teljes embert kíván, ezért nehéz összeegyeztetni a családi életet és a szakmai elkötelezettséget, sajnos.

Mindemellett, 45 évi gyakorló orvosi tevékenységem alapján elmondhatom, hogy érdemes volt ezt az áldozatot kívánó, de nagyon szép pályát választani. Hiszen az egy-egy páciens életében bekövetkező jó irányú változás mindent megér. Emellett, elmondhatom, hogy iskolát tudtam teremteni Magyarországon: a Pécsi Egyetem Egészségtudományi Karán lehettem Tanszékvezető. ugyanitt, 35 éve alapítottam meg egy budapesti intézetet, (Yamamoto Rehabilitáció Intézet), amely teljessé tette életemet és a szolgálatot... Hagyok magam után valami „footprintet”. *Vajda Márta*



**25 éve a pácienseink szolgálatában**

1196 Budapest, Petőfi u.79.

Tel./Fax: +36/1-281-3035

E-mail: yamamoto@yamamoto.hu

Weblap: www.yamamoto.hu

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

**Hagyományos és természetes gyógymódok:**

Akupunktúra, tartós-akupunktúra (3 hetente 1 kezelés), allergiaszűrés és kezelés, állapotfelmérés, belgyógyászat, dohányzásról leszoktatás, intravénás lézerterápia, kryoterápia (szemölcs levétel), mozgásszervi panaszok kezelése, testsúly-menedzsment, diétás tanácsadással

**Reumatológia szakrendelés:**

OEP által finanszírozott, háziorvosi beutalóval igénybe vehető, nem csak kerületi betegek részére.

**Fizioterápia, masszázs  
Foglalkozás-egészségügyi ellátás**

# Körülöttem döbönt csend

*- amikor a craniosacralis terápia debütál egy orvoskongresszuson -*

**Szívből élni, jó célokat kitűzni, lelki-fizikai-mentális kiegyensúlyozottságot elérni szinte minden ember számára megfogalmazott vágyak. Gábrriel Orsolyával egyre ismertebbé váló hatékony terápiáról beszélgettünk csodálatos természetközeli otthonában, ahol rengeteg nevetés közepette megtudtam sok mindent a craniosacralis terápia itthoni bevezetéséről, alkalmazásáról és arról, hogy a családjuk minden tagja tiszta szívből, teli szájjal tud nevetni. És ez áldás.**

**- Mi a craniosacralis terápia? Hogy kerültél kapcsolatba ezzel a módszerrel?**

- Mások segítése, a gyógyítás szinte velem született. A családban mindenki segítő foglalkozású. Az, hogy én első körben konduktor, nem pedig orvos lettem, az egómnak köszönhető. Édesapám ugyanis neves szemorvos, és mögötte mindig csak a második legjobb lehettem volna. Én viszont a legjobb akartam lenni.

Közel 10 évig dolgoztam konduktorként itthon és külföldön is. Nagyon szerettem a munkámat – a gyerekektől rengeteg szeretetet kaptam, ami sokat jelentett nekem. Aztán egy napon, egy mozgássérült gyerekeknek szervezett, dániai konduktív táborban a nem létező véletlen összehozott egy olyan családdal, akik a konduktív pedagógia mellett egy másik terápiát is igénybe vettek.

**- Kíváncsi voltam, mit tudhat „az a valaki”...**

- A történet röviden anynyi, hogy ez a kisfiú, akinek a mozgásán egyébként nagyon

sokat segített a konduktív módszer, minden kezelés alkalmával végigsírta a foglalkozást. Nagyon jó kapcsolatom van a gyerekekkel és bántott, hogy annyira sírt, pedig a mozgásfejlesztéssel nem okozunk fájdalmat. Az anyukája azzal akart megnyugtatni, hogy Lucas mindenkivel ezt csinálja, egyetlen terapeutát leszámítva.

Nagyon felpiszkálta a kíváncsiságomat, hogy ki lehet az a szakember. Meghívtak, kísérem el őket egy kezelésre. Alig vártam, hogy láthassam, mit tudhat az, akinél ez a gyerek nem sír ilyen keservesen, és még hozzá is járul a testi-lelki fejlődéséhez. És tényleg... boldog mosollyal az arcán feküdt végig a 45 perces kezelés alatt az a pici gyerek Ez volt az első találkozásom a craniosacralis terápiával.

**- Ha tanulunk valamit, azt a forrástól kell megtanulni, valldod...**

- A craniosacralis terápiának Upledger doktor a forrása, ő dolgozta ki a módszert, ő fektette le annak tudományos alapjait. De messze megha-



ladta a korát. Már 40 évvel ezelőtt olyan dolgokról beszélt és írt, amit mi még csak most kezdünk kapiskálni. Az Upledger Intézet floridai központú, a világ legnagyobb egészségügyi továbbképző intézete. 62 országban van jelen, így tulajdonképp bárhol meg lehet tanulni az eredeti craniosacralis terápiát.

A dániai konduktív tábor után épp Vietnámba és Ausztráliába hívtak dolgozni, akkor még konduktorként. Utána néztem, mikor van a legközelebbi craniós képzés, és Szingapúrban, majdnem félúton Budapest és Ausztrália között

tartottak egyet, ahova még épp volt egy szabad hely. Ott végeztem tehát a képzéssorozat első szintjét. Teljesen magával ragadott, úgy éreztem, „megérkeztem”.

**- Mit éreztél azon túl, hogy meg akartad tanulni? Mi volt, ami megfogott benne?**

- Egy nagyon mélyről jövő, sürgető „akarom” volt, amit éreztem, de nem mentálisan, hanem zsigerből, szívből. Az első képzést még nem Upledger doktornál végeztem ugyan, de nem is az instruktor személye, hanem maga az eszszencia ragadott magával. A négynapos képzés alatt generációk bölcsességét adták át. Hogy mi fogott meg... Nem tudom pontosan megmondani, csak azt, hogy azonnal használható tudást adott a kezembe, amit biztonsággal alkalmazhattam bárkin. Nagyon tetszett a módszer erőszakosság-mentessége, az hogy ennyire finom érintésekkel ilyen hatékonyan dolgozhatunk. Tetszett, hogy nagyon könnyen elsajátítható.

Fontos volt számomra, hogy egyértelmű tudományos alapjai vannak, egyszerű és logikus, mégis annyira komplex: mélyen és egyszerre hat a testre, a lélekre és az elmére is. Ilyen tekintetben is egyedülálló manuális módszerről van szó...

Két hét múlva már a második szintű képzésen ültem Ausztráliában. Minél jobban megismertem a módszert, annál inkább beleszerettem és sorra végeztem a képzéssorozat 7 fő elemét: tanultam Írországon, Amerikában, a spanyoloknál és a Bahamákon, mert akkor még Magyar-

országon nem volt képzés. Azt csak pár év múlva hoztam be az országba. Ekkor már a konduktív pedagógiával is teljesen felhagytam, és a cranión kívül nem érdekelt semmi más.

Nyughatatlan típus vagyok, van bennem valami hajtóerő, ami arra sarkall, hogy újabb ismereteket szerezzek, tovább tanuljak. Ennek köszönhetem az asztalfióknyi diplomámat, amiket azóta sem használok semmire, a tanulást viszont nagyon élveztem. Korábban minden új dologba nagy lendülettel kezdtem bele, és amikor elértem, amit lehetett, nem érdekelt tovább. Pipa, haladjon a sor. A cranio azonban más volt...

**- Felhagytál a még több tudást szerezni elveddel, és a gyakorlatban alkalmazni kezdted a tanultakat...**

- Így van. Bár volt még egy utolsó próbálkozásom: elvégeztem a TF-en a humán kineziológiát, beletettem abba is mindent. Azt is az egómnak köszönhettem. Az egyik tanítványom ugyanis hallott róla, hogy 2013-ban a TF-en rendezik meg a Magyar Élettani, Farmakológiai és Mikrocirkulációs Társaságok közös évi kongresszusát, és mondta, Orsi legalább valami szösszenetet küldjünk be a cranióról, hátha elfogadják absztraktként, ami majd belekerül a programfüzetbe, és így minden résztvevő láthatja, hogy létezik egy módszer, amit Craniosacralis terápiának hívnak.

Úgyhogy beküldtem néhány sort a terápiáról. Legnagyobb döbbenetemre a következő válaszlevelet kap-

tam: „Tisztelt Gábrriel Orsolya! A Tudományos Bizottság a beérkező absztrakt javaslatokat elbírálta és meghozta döntését. Ez alapján örömmel értesítjük, hogy az Ön által beküldött absztrakt 10 perces szóbeli előadásként elfogadásra került.” Azonnal inamba szállt a bátorságom. Most tényleg orvosok, kutatók, gyógyszerészek előtt kell beszélnem a Craniosacralis terápiáról, mindezt 10 percben? Mi legyen a téma, milyen diákat használjak, mire lenne nyitott ez a közönség? Végül tapasztalt külföldi kollégáimtól kértem segítséget, akik rendszeresen adnak elő tudományos körökben. Úgy éreztem, jól felkészültem.



**Dr. John E. Upledger**

Ritka anatómiai fotókat kaptam egy boncolásról, olyanokat, amiket egyébként kizárólag az Upledger Intézet instruktorai mutathatnak be a képzéseken. Tömören, gördülékenyen, és azt hittem, meggyőzően beszéltem. Az előadásomat azonban síri csend követte. A vitára szánt öt perc alatt egyetlen kérdés sem hangzott el. Még az is jobban

esett volna, ha megdobálnak paradicsommal...

**- Mert annyira befogadták az élményt, hogy szóhoz sem tudtak jutni?**

- Á, dehogya. Sokkal inkább arról szólt a csend, hogy mit keres itt egy fiatal, szőke nő, és miért beszél egy természe-

sem mert érdeklődést mutatni. De hát ez örület!

Na, gondoltam magamban, visszajövök én még ide, 'dr.'-ral a nevem előtt és után, gyorsan elvégzem a TF-en a humán kineziológiát, ott maradok doktorit csinálni, és majd én megmutatom... Aztán

ciós, koponyamanipulációs módszer tudományos alapjait. Nekem nem kell meggyőzőm senkit.

**- Hogy hoztad be az országba ezt a módszert, iskolát csináltál neki vagy magad köré építetted a tanítványokat?**

- Ez csak úgy kialakult magától. Először alkalmazni kezdtem a tudást, amit a képzéseken megszereztem. Az első és egyetlen craniosacralis terapeuta voltam az országban jópár évig. Biatorbágyi házamban alakítottam ki rendelőt, itt kezdtem kezelni. Nem hirdettem, nem volt szórólapom, honlapom vagy Facebook oldalam. Nem is volt rá szükség. Szájhagyomány útján terjedt a hír.

Gondold el, hogy valaki egy-két kezelés alatt megszabadult egy harminc éve tartó migréntől. Hát persze, hogy boldogan újságolja mindenkinek, akik aztán jönnek a maguk problémáival. Hirtelen arra eszméltem, hogy annyira megtelt az előjegyzésem, hogy fél évre előre nem tudok időpontot adni, pedig heti 7 napot, napi 12-14 órát dolgoztam. Így született meg a hivatalos terapeutaképzés megszervezésének ötlete is.

**- Kik végzik el az alaptanfolyamot?**

- Minden képzésünkön vegyes az összetétel. Jelentkeznek orvosok, gyógytornászok, pszichológusok, fogorvosok, természetgyógyászok. De sokan vannak laikusok is: szülők, akik a gyereküknek akarnak segíteni, vagy csak egyszerűen egészségtudatosak; útkeresők, akiknek elege van a stresszből, hogy hiába pró-

bálnak kiszakadni a pörgésből, hogy nincs az életüknek egyetlen tudatosan megélt perce sem. A Craniosacralis terápia pedig tudatosságra, befelé figyelésre, odafordulásra, gyengédségre tanít. Ez nem egy egyszerű módszert, amit gyorsan elsajátítunk, aztán kész. Ez egy életforma.

A tanfolyam előtt a jelentkezőknek három kezelésen kell részt vennie minősített terapeutáknál, ami saját élményt, sok „Aha” pillanatot nyújt. Ezt nagyon fontosnak tartom, hiszen hogy akarhatna bárki is másokat kezelni, ha ő maga sosem tapasztalta meg a módszert önmagán?

**- Ez a vízváltó sorompó. Ki dönti el hogyan tovább?**

- A hallgató. Ha úgy érzi, szeretne tovább tanulni, bármelyik ország Upledger Intézeténél bármikor megteheti. Vannak bizonyos feltételek, melyeket teljesíteni kell, de ezek egyike sem végzettséghez kötött. Ennek pedig az az oka, hogy Upledger doktor szigorúan ragaszkodott ahhoz, hogy a Craniosacralis terápiát egyetlen szakma se sajátíthassa ki; nem akarta, hogy az osteopáták, az orvosok vagy a gyógytornászok kezébe kerüljön. Azt akarta, hogy bárki megtanulhassa, hiszen nem attól lesz jó terapeuta valaki, hogy tudja latinul a koponyavarratok nevét, hanem attól, hogy képes előítéletektől mentesen, az egóját alárendelve, osztatlan figyelmét a páciensének szentelni, mindezzel biztosítani azt a neutrális teret, amelyben a gyógyulás megvalósulhat.

**- Mióta oktatsz?**

- 2008-ban kezdtem meg

a hivatalos képzésszervezést Magyarországon, akkor még külföldi instruktor kollégákat hívtam meg tanítani. Két év kemény munka után megkaptam az instruktori kinevezésem, és 7-8 éve már nem csak itthon, hanem több mint 20 országban magam is tanítok.

Azóta több mint ezer hallgató végzett nálunk, s az első csapat legjobbjai 10 éve dolgoznak mellettem. Mára már szinte bárhol az országban lehet craniosacralis terapeutát találni, no persze nem mindenki egyformán képzett és tapasztalt. Az Upledger név garantálja azonban, hogy az illető tényleg az eredeti módszert tanulta.

val foglalkozott, holisztikus szemlélettel ugyan, de meglehetősen mechanikusan, kizárólag fizikai szinten. Tanult ugyan az egyetemen cranialis osteopatiát, ami már kifejezetten a koponyacsontokra fókuszál, de mivel nem kedvelte az oktatót, nem érdekelte a téma. Aztán, látod, megint a „véletlen”... egy személyes jó barátja édesapjának rejtélyes tünetei okának kiderítése és maga a műtét volt az, ami a craniosacralis rendszer, mint élettani rendszer felfedezéséhez vezette őt. Ettől lett személyes...

**- Jelen volt a műtéten?**

- Ő volt a segédoperatőr. Az volt a dolga, hogy az agyingerincvelői hártát két kis csi-



tes gyógymódról egy orvoskongresszuson, még ha tudományos alapokon nyugszik is? Mégis az volt a legmegdöbbentőbb, hogy a szünetben sorra sündörögtek oda hozzám, hogy tovább kérdezzessenek a terápiáról, és hogy miként hozhatnák el kezelésre hozzám ilyen vagy olyan betegséggel küzdő családtagjukat vagy barátjukat, nyilvánosan azonban egyik

lecsillapodtam és feltettem magamnak a kérdést: Miért akarnék én nekik bármit is bizonyítani? Hiszen a legtöbben saját orvos kollégáikra is ferde szemmel néznek, ha azok „rátévednek” az alternatív gyógyítás, pl. homeopátia vagy akupunktúra útjára. Upledger doktor pedig 40 évet töltött azzal, hogy lefektesse nem csak a Craniosacralis terápia, hanem az összes manipulá-



**- Mi vezette Upledger doktort a módszer kidolgozására?**

- Orvosként diplomázott, osteopata volt, aki elsősorban a vázizomrendszer kóros elváltozásainak korrigálásá-

nesszel mozdulatlanul tartsa, miközben a sebész eltávolítja a kemény agyhártyáról azt a plakkot, ami a páciens súlyos tüneteit okozta. Igen ám, csak hogy a hártya, amit mozdulatlanul kellett volna tartá-



nia, folyamatosan, ritmikusan mozgott. Upledger megfigyelte, hogy az agyhártya ritmikus mozgásának ritmusa nem egyezik sem a szívverés, sem a légzés ritmusával.

Bárkit kérdezett a műtét után, senki nem hallott egy harmadik élettani ritmusról az emberi testben. Végül összehívott egy 21 fős kutatócsoportot, és anatómusokkal, neurológusokkal, orvosokkal és biomérnökökkel együtt közel tíz évet szántak arra, hogy eldöntsék végre azt a több évtizedes vitát, miszerint a koponya csontjai az újszülöttkor elmúltával elcsontosodnak-e vagy sem.

Upledger és munkatársai tudományosan bizonyították a craniosacralis rendszer, mint az egyik legfontosabb élettani rendszer létezését, és azt is, hogy rendszer részét képező koponyavarratok egész életünk folyamán mobilisak maradnak, alkalmazkodva a koponyán belüli ritmikus nyomásváltozáshoz, és csak kóros esetben csontosodnak el.

**- Mire jó, hogy mozognak?**

- Minket tulajdonképpen nem a csontok érdekelnek; a csontok a lágy szövetek rabszolgái. Pusztán azért fontos a koponyacsontok szabad mozgása, hogy azokat fogantyúként használhassuk a belülről hozzájuk tapadó membránokban lévő feszültségek oldásához. Hiszen ez a membránrendszer az, amin belül az idegrendszer él, működik és fejlődik, az idegrendszer pedig minden funkcióért felelős.

A craniosacralis terapeuta nem állít fel diagnózist. Meg-

keressük a testben a tünetek okait, kezelünk és bízunk a folyamatban, vagyis a gyógyulást a testre hagyjuk. Nagyon figyelünk arra, hogy mindig semlegesek maradjunk, nem teszünk negatív kijelentéseket. Döbbenetesen romboló hatása van annak, amikor pl. egy nehezített teherbe esésnél rámondják egy nőre, hogy meddő, vagy egy daganatos betegnek azt mondják, hogy már csak ennyi vagy annyi ideje van hátra.

**-Van-e a daganat-megelőzésben vagy a rehabilitációban szerepe a craniosacralis terápiának?**

- Mindkettőben óriási szerepe van a terápiának. A craniosacralis terápia nem korlátozódik a fizikai egészség helyreállítására, hanem érzelmi blokkok oldásával, a mentális hozzáállás formálásával segít, tehát fizikai, lelki, értelmi-érzelmi szinten egyaránt hat. Szeretettel ajánlom Upledger doktor *Találkozás a belső gyógyítóddal* című könyvét, ami egyrésztől nagyon olvasmányos, másrésztől igen lelkesítő: beszámol több olyan esetről – és ezt mi is tapasztaltuk –, ahol a már kialakult daganat mérete csökkent ill. teljesen megszűnt azáltal, hogy megtörtént egy ahhoz kapcsolódó, jóval korábbi érzelmi trauma feloldása és a megfelelő attitűd kialakítása.

A craniosacralis terápia legfőbb feladata az, hogy visszaadja a páciens kezébe saját gyógyulása felelősségét, hogy olyan kapcsolatot tudjon kialakítani a belső gyógyítójával – ez a gondolat is Upledgertől származik –, hogy megmutassa azt a he-

lyes utat, ami a gyógyulásához vezet. Mert a betegség csak figyelmeztetés. Ha visszatérünk a helyes útra, nincs szükség többé figyelmeztetésre, nem igaz? A cranio sokat tud segíteni a már megkezdett kezeléseket (kemoterápia, sugárkezelés) mellékhatásainak enyhítésében is.

**-Mi az életigenlése, Orsi? A rák ellen, az emberért, a holnapért! Alapítvány 12 szirmú virágából mely szirmokat választod?**

- Az én virágomnak sok szirma van. Az egyik legfontosabb a pozitív gondolkodás, ami vonzza a boldogságot, a szépséget és a sikert. Én mindig is ilyen voltam: egyszerűen tudom, hogy minden, amit szeretnék elérni, az sikerülni fog, és minden, ami velem vagy bennem történik, az rendben van.

A másik az örömteli tevékenység: fontos, hogy amit csinálunk, abban örömet leljünk, legyen az munka vagy szabadidős tevékenység. Az olyan segítő szakmában, mint az enyém, amúgy is elengedhetetlen a feltöltődés: nálam ez lehet egy hegyi túra, kertészkedés, meditáció, baráti összejövetel, tánc vagy egy jó alvás.

És talán a legfontosabb életigenlésem a nevetés – tiszta szívből, felszabadultan. Szinte minden helyzetben tudok nevetni, akár saját magamon is. Vagy látnád a kutyámat! Ő annyira vicces! A mi családunk pedig egy olyan család, hogy ha összejövünk, úgy tudunk nevetni, hogy előbb-utóbb a könnyünk is kicsordul. És ez áldás.

Vajda Márta

## Szoptatás és az emlőrák

Hazánkban évente mintegy 8000 nőnél fedeznek fel emlőrákot, és kétezer egyszázán halnak meg áttétek következtében. Természetesen az idén meghaltak mell-daganata hosszú évekkal, esetleg évtizeddel korábban alakult ki, vagy esetleg egy második daganat vezet a beteg halálához. Megjegyzem, hogy évente 200 férfinél is kialakul ez a típusú daganat, annak lefolyása még rosszabb.



Visszatérve a nőkre, a korai felismerés lehetőségével, mamográfiával sajnálatos módon csak kevesen élnek. Az ingyenes vizsgálatra behívott cél-lakosságából mindössze 43 % jelenik meg. Az emlőrák visszaszorítására tett erőfeszítések még távolról sem érték el céljukat, de annyit már el lehetett érni, hogy az emlőrákban meghaltak száma fokozatosan csökken. Ez a korábbi felismerésnek és a hatékonyabb kezeléseknak egyaránt köszönhető. Ettől függetlenül a megbetegedettek száma minden erőfeszítés ellenére is lassan ugyan, de tovább emelkedik. Ennek okai között említendő a lányok

későbbi szocializálódása, egyetem, munkába állás, bizonytalan párkapcsolat, hiszen gyermeket vállalni csak stabil házasságban, élettársi kapcsolatban lehet. Köztudott ugyanakkor, hogy a korábbi gyerekvállalásnak védőhatása van betegségekkel, így bizonyos szervi rákokkal szemben is.

Külön kérdés lehet, hogy milyen hatással van a **szoptatás** az emlőrák kialakulására.

Két csoportot vizsgálhatunk. Az egyik, amelyikben már emlőrák műtéten, kezeléseken átesettek szülnék és szoptatnak. A másik csoport, ahol egészséges nők néznek szembe gyerekvállalással, szoptatással. Nagy nemzetközi statisztikák egyértelműen igazolták, hogy a szoptatásnak emlő- és petefészekrák megelőző hatása van. Különösen akkor, ha a szoptatás ideje eléri és meg is haladja az egy évet. Természetesen emlőműtét után a kisebb emlőben csak kevesebb tej termelődik, teljes emlő eltávolítása után pedig a megmaradt emlő esetleg nem lesz képes az újszülött táplálék igényét teljes mértékben kielégíteni.

Az emlődaganattal operáltak, kezeltek néhány betegségmentes év utáni gyerekvállalása és a szoptatás is javítja a hosszú távú életkilátásokat, szemben azokkal, akik egyáltalán nem szültek gyermeket.

**A szoptatás pozitív hatásai világosak:** 1. sokkal kisebb az ösztrogén hatás az emlő mirigyállományára, hiszen kilenc ciklus kimaradt, plusz még a szoptatás ideje alatt sem tér vissza a meg-

szokott petefészek működés. 2. a tejképződéshez szükséges prolactin nevű hormon uralja a szervezetet. 3. a tejjel együtt lelökődött mirigy hámsejtek is kiürülnek, amelyek alanyai lehetnek a hibás **sejtek rendellenes növekedésének** (sejtproliferáció).



A szoptatás a kisgyermekre nézve is előnyös. Túl azon, hogy teljes-értékű, testmeleg, könnyen emészthető táplálékhoz jut, a szervezetét baktérium és vírustámadással szemben védő ellenanyagokat is készen kap az anyatejjel.

A gyerekvállalásnak lelki előnyei is vannak, hiszen a kilenc hónapos intim együttlét, gondoskodás a szoptatás idejével még meghosszabbodik. Ez a pozitív hatás segíti a kismamának az egészséges testsúlyát megtartani, mozogni, tornászni. Egészséges ételeket fogyaszt, elhagyja a dohányzást, és az alkoholfogyasztást is mérsékli.

Összességében a fiatal anyában egy életigenlő magatartás, életstílus alakul ki, amelyre egészségben eltöltött évek következnek és a várható életkilátások is jelentősen javulnak.

**Dr. Svastics Egon**  
sebész, onkológus  
A rák ellen...

szakmai tanácsadója

# Töltődjünk fel energiával

**BEMER 20. jubileumi születésnapja apropóján szeptember 29-én konferenciát rendeztek Budapesten, ahol a német feltaláló Reiner Klopp előadásában elmondta bármilyen fórumon igazolja a hatékonyságot. Arról, hogy milyen eredmények vannak a daganat-terápiában, és főleg milyen hatékonysággal segít a Bemer-gép számos programja a betegségek megelőzésében interjút készítettem dr. Bodogán Zsolt Bemer Kelet-Európa szervezeti menedzserével, aki saját fejszérülése utáni rehabilitációja során ismerte meg ezt a komplementer terápiát.**



**- Doktor úr, milyen orvos vagy?**

- Általános orvos szakon végeztem a Debreceni Orvostudományi egyetemen, a csontritkulás és a reumatológia területén kezdtem kutatni a Debreceni Regionális Osteoporózis Centrumban, de szakvizsgát nem tehettem, mert baleset ért, egy tizenegy centis koponyatörés miatt a szakvizsgámat nem folytattam.

**- Hogy került kapcsolatba a Bemerrel?**

- A balesetem miatt nagyon el voltam szomorodva, mert gyakorlatilag a hagyományos orvoslás annyit írt elő a tizenegy centis koponyatörésemre, hogy „pár nap szieszta”, ami azért orvosi körökben is elég meredek vélemény. A fizioterápia felé akkor fordultam tüzetesebben. Bár már azt megelőzően is tanítottam gyógymasszőroket, sportmasszőroket, fizioterápiás asszisztenseket orvosi tárgyakra; anatómiára, élettanra, fizioterápiára, ezen keresztül egy kicsit jobban beleástam magam, hogy milyen fizioterápiás lehetőségek vannak a felépülesemre. Egy fizioterápiás szakembereknek

meghirdetett kongresszuson találkoztam a Bemerrel.

**- Hogyan, mennyi idő alatt segített neked?**

- A felépülesemben nagyon sokat segített, de igazából nem is a felépülesem közvetlen időszakában használtam, hanem évekkel később.

Sokat segített az alsó gerincszakasom meg a vállízületem rendbetételében, ugyanis korábban aktívan sportoltam; kosárlabdáztam és ezek következtében ezek az ízületek rendkívüli mértékben degenerálódtak, képzeld el – közel hetven évesnek megfelelő körkép nézett vissza rám huszonöt évesen. Emiatt kellett abbahagyni a versenyszerű sportot, ám már pár évi kezelés hatására ezek az ízületek teljesen visszanyerték funkciójukat, ami a röntgen-képen is visszaköszött, így újra aktívan tudok sportolni.

**- Mit kell tudni a Bemerről? Van-e akinél nem alkalmazható?**

- Az egyik nagyszerű előnye a Bemernek, hogy gyakorlatilag egy fizikai terápia, semmilyen pirulát vagy vegyi anyagot nem kell bevenni, így semmilyen mel-

lékhatással vagy káros hatással nem kell számolni, nem terheli fölöslegesen a szervezetet, fiataloktól idős korig bárki használhatja, nincs hozzászokás veszélye és nem lehet túlalkalmazni sem. Ezért kapta meg az otthoni használat engedélyét, pedig ez egy klinikai berendezés.

Ártani nem lehet vele, csak a szervátültetteknek nem javasolja a cég a készülék használatát, egyébiránt minden tekintetben segíti a regenerálódást. Ráadásul tényleg nagyon könnyű a használata, az ember ráfekszik, megnyom egy gombot, és a számára előzetesen, optimálisan beállított, személyre szabott programot tudja használni, érteni nem kell hozzá, egy gomb megnyomásával indítható a terápia és a saját kényelmében bárki véghez tudja vinni.

**- Orvos segít abban, hogy melyik programot kell alkalmazni?**

- Igen! Éppen ezért nagyon fontos, hogy a Bemert honnan szerzi be valaki. Bemer-forgalmazót mindenki talál a környezetében, azonban, ha valaki orvosi szempontból is szeretné a Bemert alkalmazni és fontos számára a

gyógyulás, azt javaslom, mindenképpen egy Bemer-terápiát ismerő orvossal kerüljön kapcsolatba, hogy a családja számára a legoptimálisabb, leghatásosabb terápiát tudja alkalmazni.

**- Mennyi a Bemer terápiát ismerő orvosok száma Magyarországon?**

- Hála Istennek egyre több, szinte minden nagyobb orvos kongresszuson 15-17 éve részt veszünk. Van egy stabil 150 főből álló csapatunk.

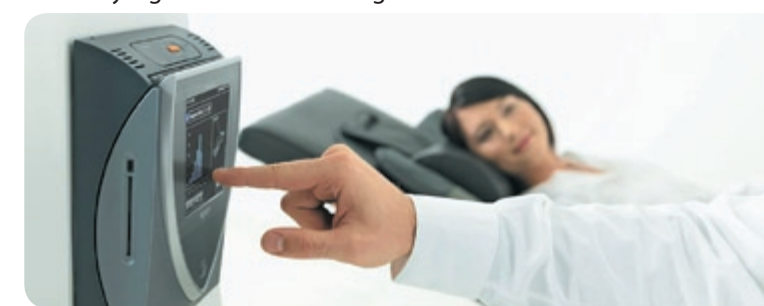
**- A magyar hivatalos orvosi protokollba bekerült-e a Bemer?**

- Ez egy nagyon fontos kérdés. A Bemer mára a hagyományos medicina szerint elfogadott terápia. Nagyon büszke vagyok arra, hogy Magyarországon 65 kórházban OEP-finanszírozottan ez a kezelés igénybe vehető. Általában a fizioterápián találkozunk vele, tehát ezt minden indikációban nem lehet használni.

Legtöbb esetben a degeneratív ízületi betegségek és a rehabilitáció során lehet alkalmazni OEP-finanszírozottságban. De tudjuk, hogy a betegségek 90 % mikrocirkulációs zavarral jár együtt, ezért a Bemer nagyon eredményes kiegészítő terápiaként alkalmazható, erre vonatkozólag a német Egészségügyi Minisztérium által kijelölt minősítő bizottság 9 nagy betegségcsoportot jelölt meg. Tehát nagyon széles körben alkalmazható, de a jelen finanszírozás szerint a magyar kórházakban elsősorban rehabilitációs céllal és a degeneratív ízületi betegségek körében alkalmazható.

**A cseheknél, szlovákoknál és Magyarországon közfinanszírozott a Bemer! Négyezer egészségügyi intézmény használja a Bemert. A német magánbiztosítók szintén finanszírozzák a kezeléseket. De igazából**

a krónikus megbetegedéseknél az egyetlen egy megoldás a rendszeres otthoni használat. És nemcsak azért, mert napi kétszeri használattal lehet terápiás biztonságot adni, hanem azért is, mert a Bemernek van egy speciális éjszakai, regeneráló alvó programja, ami teljesen egyedülálló, világszabadalom védi, a krónikus betegségeket tekintve ez a legmeghatározóbb egészségjavító tevékenysége a Bemernek. Főleg



azért javasoljuk az otthoni alkalmazást. Krónikus betegségeknek orvossal egyeztetve kell használni a terápiát.

**- Van-e a Bemernek daganat-terápiával kapcsolatos sikertörténete?**

- Gyakorlatilag ez egy nagyon fontos terület, de itt szeretném egyből leszögezni, hogy a Bemer nem daganatgyógyításra van. Ez egy olyan fizikai eljárás, amit a német Egészségügyi Minisztérium által kijelölt minősítő bizottság, a daganatos betegeknek mint kiegészítő terápiát javasol különösképpen neuropátia esetén, mert nagyon sok daganatkezelés mellékhatása idegfájdalom, érzésvizavar, hidegre való érzékenység. Arra kiváló, hogy ezeket a kellemtelen tüneteket enyhítse.

**- Prevenció hatása van-e arra nézve, hogy minél tovább fiatalosak, egészségesek maradjunk?**

- Nagyon érdekes, örülök ennek a kérdésnek is, egyre többen ezért szerzik be a készüléket. Az Amerikai Szív társaság szaklap-

ja 2014-ben megjelentetett egy nagyon fontos cikket *Kis véregek nagy egészségügyi problémák* címmel. Ebben a cikkben feltárják, hogy az összes krónikus megbetegedést, – magas vérnyomás, cukorbetegség, agyvérzés, szívinfarktusz, demencia – mind a kis véregek megbetegedései előzik meg, amire itt van egy egyszerű eszköz, amivel a kis véregek zavarát lehet ellensúlyozni, és ami mindenki számára elérhető.

Magam is azt vallom, ez egy kézen fekvő megoldás lehet sok háztartásban arra, hogy ezeket a megbetegedéseket megelőzzük, elkerüljük, vagy valamennyire kitoljuk a bekövetkeztét.

**- A beszélgetésből a pozitívizmusod átjött... Mi az életigenlésed?**

- Az ember számára az egyik legfontosabb dolog az, hogy megtalálja az egyensúlyt, ami számára boldogságot ad; a pénz, az idő, az egészség önmagában nem minden, de ezeknek az együttes összhangja biztosít egy olyan lehetőséget, hogy az ember a szerettei körében meg tudja értenni és élni azt a minőségi időt, amiért mindannyian élni akarunk, és amiért élni érdemes.

Vajda Márta

**Dr. Bodogán Zsolt**  
BEMER Kelet-Európa szervezeti menedzser

www.dr.bodogan.bemergroup.com  
dr.bodogan.zsolt@bemermail.com  
mobil: +36-30-290-4413

# Kapcsolatteremtő gyógyítás

- energiák -

Huszonhat éve dolgozom házi- és üzemorvosként, hitvallásom, hogy a prevenció sokkal fontosabb, mint maga a gyógyítás. Hat éve foglalkozom alternatív gyógymódokkal is.

Az évek során megtapasztaltam, hogy az emberek zömét nem érdekli a testi-lelki „karbantartás” addig, amíg nincs nagy baj.

“Ha szerencsés vagy, gyógyulásod az elvárt formában fog történni. Ha igazán szerencsés vagy, gyógyulásod olyan formában jön majd, melyről nem is álmodtál – olyanban, melyet az Univerzum kifejezetten neked tartogat.” (Dr. Eric Pearl)



Sokan azt gondolják, hogy ami nem látszik, nem kézzel fogható, az nem is létezik. Ez sokak számára hihetetlen, megfoghatatlan, sőt ijesztő is lehet. A kapcsolatteremtő gyógyászat az érintés nélküli gyógymódok egyik új, hatásos és intelligens formája, amely nemcsak biológiai, fizikai szinten, hanem érzelmi, pszichológiai és spirituális szinten is segít az egyensúly helyreállításában és a gyógyulásban.

Míg a hagyományos orvoslás csak a fizikai testet és bizonyos mértékben a pszichés betegségeket is tüneti módon gyógyszeresen kezeli, addig az ősi távol-keleti gyógymódok által régóta ismert energetikai központokat és pályákat – csakrák, meridiánok – el sem ismeri. Pedig léteznek, és a mai modern technikákkal már ki is mutathatóak ezek a pályák. Az akupunktúra is ezek mentén avatkozik be:

energiaáramlást aktivál tükkel vagy éppen energiátöbbletet enged le. Energiaáramlást aktiválhatunk egyszerű, egészséges tornákkal – **Meridián 3-1-2 torna, chi kung, thai chi**, vagy az **5 tibeti jóga** gyakorlataival. Ismertek az ősbib energetikai kezelési módok is – **reiki, pránanadi, johrei**.

Minden rezgés, ami körülöttünk van – a tárgyak, a gondolatok, az érzések, színek, hangok. Bizonyos rezgéseket az érzékszerveinkkel jól tudunk érzékelni, például meghatározott frekvencia sávokban különböző színeket látunk, vagy a rádió keresógombját tekerve különböző frekvenciasávú adásokat hallunk. Attól, hogy nem tudjuk megfogni, tapintani, még érzékeljük, látjuk, halljuk, érezzük. Vannak olyan rezgések, amit már nem tudunk érzékelni, de attól még léteznek. Ilyen például az ultrahang, amit a denevérek és a

delfinek jól hallanak és tájékozódnak vele. De ilyen például az ultrahangos vizsgálat vagy az ultraibolya fény is. Nem látjuk a szemünkkel, de megégeti a bőrünket, ha nem vigyázunk.

Bármennyire hihetetlen, egy asztal is, és **a testünk is rezgésekből** áll. Ha atomi szintig vizsgálódunk, akkor láthatjuk az atommagot, a körülötte “rezgő”, keringő elektronokkal. A híres “két rés kísérlettel” azt is bebizonyították a tudósok, hogy megváltozik a részecskék viselkedése, ha a megfigyelő is jelen van a kísérlet során. Kvantumfizikai módszerekkel bizonyították, hogyan hatnak az érzéseink és a gondolataink ránk. A **mátrix**, egy “morfogenetikus vagy holografikus mező”, ahol a fénysebességnél gyorsabban terjednek a rezgések. Olyan ez, mint az internet háló, ahol az egyik pillanatban elküldött

üzenet pár másodperc múlva akár a Föld túloldalán lévő ismerősnél is meg tud jelenni, csak a mátrixban még gyorsabban történik minden.

Erről szól például a **telepátia** is. Gondolunk valakire és egyszerre hívjuk “véletlenül” telefonon egymást, de lehet, hogy pár órán vagy napon belül jelentkezni fog a rég nem látott ismerős. Aki magas rezgésszinten van, annál felerősödnek, gyakoribbá válnak ezek a jelenségek. Gyakoriak lesznek a “véletlen egybeesések”, amiket szinkronicitásnak is hívunk. Sok láthatatlan, kezel megfoghatatlan dolog van körülöttünk, amik attól, hogy nem tudunk róluk és nem ismerjük el, hatással vannak ránk és léteznek.

Az energetikai kezelés során frekvenciákkal emelem a test rezgésszintjét. Mivel sokkal magasabb és finomabb rezgések vannak ezen a szinten, mint a fizikai test szintjén, így pillanatok alatt meg tud valósulni a “csodaszerű” javulás, gyógyulás. Én hat éve érzékelek erős energiákat. Az általam alkalmazott energetikai kezelés teljesen egyéni, az évek során tanult többféle módszer intuitív kombinációja. Általában 3-szor félórás kezelés kell ahhoz, hogy fel tudjam a megfelelő szintre vinni a rezgésszintet. Amit alkalmazok – a legmagasabb szintű, 7. dimenziós energia – nagyon hatékony. A különböző energetikai kezelések más-más frekvenciákat tartalmaznak, itt is van folyamatos fejlődés. (Az Eric Pearl által alkalmazott energia még 5. dimenziós.)

Néhány példa arra, hogy mennyire gyors és hatékony

a kezelés. Két idős betegem is kinyújtotta az ujjait, több mint 20 évig tartó kontraktúra (ínzsugorodás a kéz ujjain) után. Egyikük sem emiatt jött el a kezelésre, de megdöbbentő volt. Agyvérzés utáni betegem az első kezelés után kinyújtotta a karját és az ujjait, elmondása szerint úgy ment haza bot nélkül, „mintha lebegett volna a föld felett”. 3 évvel ezelőtt az a betegem, aki 9 évig csak félig tudta a karjait felemelni, és műtéttel sem sikerült meggyógyítani, a 3-szor félórás kezelés után felemelte teljesen, és nem romlott az állapota a kezeléseket óta sem. Egy idős nőbetegemnek, akinek a szíve miatt nem tudták vállalni a csípőprotézis-műtétet, a ke-



zelés után teljesen kihajlott az addig merev csípője. De van CT-vel is igazolt, gyógyult, tüdőáttétes betegem, akinek eltávolították a jobb veséjét és nem vállalta a kemoterápiát. 6 hónap után nyoma sem volt az áttéteinek az alga szedése és a lelki önmunka mellett. Neki 3-szor ismételtük meg a hármas kezeléssorozatot, 3 éve gyógyult. Egy másik betegemnek, aki nagyon szédült az agyvérzése óta, alig tudott járni, az első kezelés után megszűnt a szédülése. Renge-

teg gyógyulási történet van, persze nem mindig zajlik elvárásaink szerint a gyógyulás. De mindig van a kezelésnek eredménye, pozitív hozadéka, ha mindenki nem is gyógyul meg teljesen. A beteg megnyugszik kezelés közben, még az is, aki nagyon “izgága”.

Egy biztos, hogy nem lehet ártani vele és szinte mindenki érzi az előnyös hatásait. Én **intelligens energiának** hívom, elindítom, és tudja a dolgát. Használok az energiákat és erősítem a 7. érzékemet. Mert léteznek intuíciók, tudjuk jól. El kell tudni csendesedni ahhoz időnként, hogy ezeket a “belső útmutatásokat” megkapjuk. Ezért szoktam a kezelés elején megtanítani

mindenkinek egy egyszerű meditációs technikát.

Már azelőtt is, mielőtt energiákat éreztem, volt olyan betegem, akit csak megvizsgáltam és elmúlt az ízületi fájdalma. Akkor ez számomra is megdöbbentő volt. Még nem gondoltam, hogy a kezemmel energiát tudok közvetíteni. Láthatatlan, de különösen az érzékenyebbek számára nagyon is jól érzékelhető rezgéseket viszek be a kezemmel úgy, hogy közben hozzá sem kell érnem a beteghez. Az

# OKOSTÁNYÉR®



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!

Zöldségek

Gyümölcsök

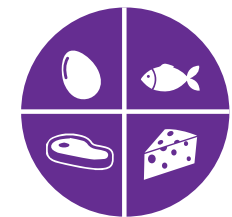


Gabonafélék

Húsok/halak/  
tojás/tej és  
tejtermékek



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

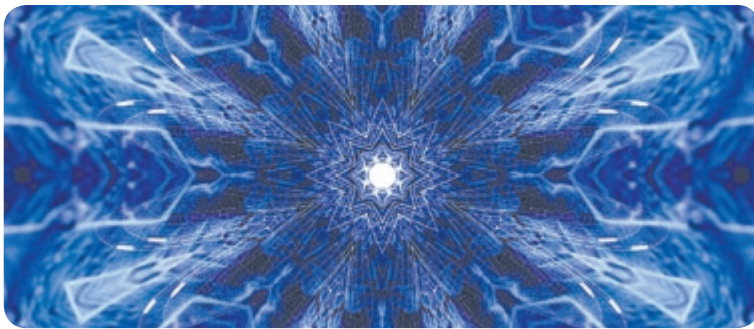
Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!  
Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan!  
Fogyassz minden nap zöldségfélét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!

energia nem belőlem áramlik, én csak a közvetítője vagyok, átvezetem a beteg felé. Így nem veszítek energiát, én is töltődöm vele.

Szintem mindenkiérzivalamilyen módon – bizsergés, fura fuvallatérzés, lebegő érzés – vagy pont ellenkezőleg, mint ha belesüppedne a matracba. Van, aki gyönyörű színeket lát, vagy ritkán hangokat is hall, óriási nyugalom lesz úrrá rajta, de jelentkezhet a kezelés



alatt szempillaremegés vagy akár durvább izomrángások is. Van, aki végig "rángatózza" a kezelést, de ez nem gyakori és nem is szükségszerű a kezelés során. Akinél komolyabb rángások jelentkeznek, ott az a betegség súlyosságát is jelezheti.

A kezelés során fontos, hogy az erős akarást elengedjük, váljunk megengedővé és befogadóvá. Ha valaki szkeptikus, azzal háríthatja az energiát is. Mint ahogy azok a betegek is, akiknek nem áll érdekükben a gyógyulás. Sokszor csak a hozzátartozójuk unszolására jönnek el, de ennek semmi értelme. A betegnek kell akarnia gyógyulni és nem a hozzátartozó kívánságának eleget tenni.

Fizikai szinten az algákkal, a helyes táplálkozással is tudom emelni a rezgésszintet,

de ezen a szinten csak lassan, hónapok-évek alatt, és folyamatos szedés mellett tud megvalósulni a gyógyulás. A lelki szint már magasabb és finomabb rezgésekből álló szint, ha jó érzésekben vagyok, akkor emelkedik, ha rossz érzésekben, akkor csökken a frekvencia szintem.

A **SZERETET, HÁLA, KÖSZÖNET** érzés, amivel a leggyorsabban lehet gyógyulni. Amikor magas rezgésszinten

vagyok, akkor gyógyulok. A magas frekvenciák a fizika törvénye szerint felülírják az alacsonyabbakat. Tehát fontos, hogy lehetőleg mindig jó rezgésszinten legyünk.

Én mindhárom szintet egyformán fontosnak tartom kezelni azoknál a többnyire "gyógyíthatatlannak" mondott betegeknél, akikről a hagyományos orvoslás már lemondott, illetve további javulást az állapotukban már nem tudnak elérni – autoimmun-, súlyos ízületi-, öröklött-, genetikai-, daganatos-betegek. Külön-külön is látom mind a három szintet és mindhárom szinten látom a "csodaszintű" gyógyulásokat.

De többnyire hiába táplálkozik a beteg megfelelően, ha nincs rendben a lelke. És hiába teszem helyre a lelki öngyógyító mechanizmusait

és energetikai rendszerét, ha nem táplálja a fizikai testét rendszeresen. Minden mindennel összefügg.

Természetesen én sem tudok mindenkit meggyógyítani, felelőtlenség lenne ezt állítani. Nem tudom előre, hogy kinél fog megvalósulni a "csoda", de gyakran bekövetkezik javulás, vagy akár a teljes gyógyulás. Mindenki más-más egyéniség, különböző problémákkal és betegségekkel érkezik, más érzelmi beállítottsággal és (téves) tudatalatti hitrendszerrel rendelkezik. Szerencsére ritka, de előfordul, amikor maga a beteg a saját gyógyulásának a gátlója, mert érdeke fűződik ahhoz, hogy beteg maradjon. Ez nagyon furcsán hangzik, sajnos mégis előfordul. Például tudja a beteg, hogy a házastársa elhagyná, ha meggyógyulna, de addig, amíg beteg, kénytelen mellette maradni. Vagy nem kapná tovább a rokkant nyugdíját, ha meggyógyulna, stb.

Én elsősorban csak „segítője” vagyok a gyógyulási folyamatnak azzal, hogy a **fizikai szinten** a szervezet saját gyógyulási folyamatait erősítem, a **lelki háttér** áttekintésével rávilágítok a betegség valódi okára, tanácsokat, megoldási kulcsokat adok és a szinte azonnal ható **energiákkal** a rezgésszintet emelem, az energetikai pályákban lévő elakadásokat, blokkokat oldom. Meglátásom szerint súlyos, előrehaladott állapotú betegeknél a kezelésben egyik szintet sem lehet, illetve tanácsos kihagyni.

*Dr. Boros Judit  
házi orvos  
06-30-638-0195*

## Csodaszer helyett – a szalvesztrolok szerepe a rákkutatásban

**Miért nem elég sikeresek a rák elleni gyógyszerészeti megoldások, és mit tanulhatunk a természettől a rákos sejtek elleni harchoz a CYP1B1 enzim és a szalvesztrolok kölcsönhatásának felismerésével? Ezekre a kérdésekre is választ kapunk a Dan Burke professzorral készült interjúból.**

**- Professzor úr, pályafutásának jelentős részében rákkutatással foglalkozott. Azt követően pedig azzal, hogyan védekezik a természet a rák ellen. Miért nem olyan sikeresek a rák ellenes gyógyszerészeti megoldások, mint ahogy szeretnénk?**

- A kemoterápiás szerek nem szelektíven a rákos sejteket támadják. Bármilyen sejtet megtámadnak, amely gyorsan lemásolja önmagát. A szervezetünkben pedig van néhány igen fontos, normális, egészséges sejt, amely gyorsan lemásolja magát. A kemoterápia kivégzi ezeket – ez a mellékhatások fő oka. Ez egy ún. korlátozó toxicitás, amely korlátozza a hatékonyságot.



**- Vessünk egy pillantást a probléma gyökerére. Miért halálos a rák?**

- Ha molekuláris szinten vizsgáljuk a dolgot, akkor az a probléma, hogy a ráksejtek nem engedelmessé válnak a szervezet utasításainak. A normális sejtek addig szaporodnak, amíg el nem foglalják a szervezetben a számukra kijelölt helyet. Ha ezt elérték, megállnak. A rákos sejtek azonban tovább másolják magukat, egyre csak szaporodnak, és nem tudják, mikor hagyják abba a folyamatot.

Ezen kívül, ha az egészséges sejtek elfáradnak, diszfunkcionálissá válnak, időnként meg is sérülhetnek, vagy olyasvalami történik velük, ami miatt veszélyessé válnak a szervezetre, működésbe lép a szervezet csodálatos hi-

baelhárító mechanizmusa, az apoptózis (sejtpusztulás). Ha tehát egy sejt veszélyessé válik, elhasználódik vagy megsérül, ez a mechanizmus bekapcsol, és a szervezet számára biztonságos módon elpusztítja a sejtet. A rákos sejtekben viszont nem kapcsolódik be ez a mechanizmus. Ezek a sejtek nem pusztulnak el. Tehát a szervezet azon módszere, amellyel általában korlátozza egy szövet növekedését, a rák esetében nem működik, így a rákos sejtek egyre csak szaporodnak, szaporodnak és szaporodnak.

Úgy véljük, hogy az egyik legfontosabb ok, amiért a rák gyakran halálos, az az, hogy nem vesszük észre idejében. Ma már elismert tény, hogy még a különböző képalkotó eljárásoknak és

a biomarkereket alkalmazó teszteknek is súlyos technológiai korlátaik vannak, ezért jó részt már csak akkor ismerjük fel a rákot, amikor már jócskán előrehaladt a növekedésben. Azaz amikor már túlságosan is megközelíti azt a méretet, amely elég nagy ahhoz, hogy halálos legyen – és mindezt még mielőtt felismernénk.

A rák okozta halál akkor következik be, amikor oly nagyra nő a rákos sejtek száma a szervezetben, hogy az már

nincs jelen, vagy csak nagyon kis mértékben, míg a rákos sejtekben nagy számban fordul elő. Ennek ismeretében pedig lehetővé válik, hogy e fehérje segítségével nagyon korán észleljük, hogy valaki rákos.

**- Hogyan vezetett ez a későbbiekben a szalvesztrolok felfedezéséhez?**

- Egy ragyogó kollégám, aki gyógyszer-vegyész – én magam gyógyszerész vagyok – azzal jött be egy nap a labora-

A vizsgálataink azt mutatták, hogy az egészséges sejtekben nincs sok CYP1B1 (ha egyáltalán van bennük), ezért a szalvesztrolok nem aktiválódnak. Itt tartunk most.

**- Hol található szalvesztrolok, és egyáltalán, mik ezek?**

- A szalvesztrolok polifenolok, természetes polifenolok, amely egy igen nagy vegyületcsoport. A szalvesztroloknak azonban van néhány nagyon specifikus szerkezeti tulajdonsága, amelyek olyannyira leszűkítik a kört, hogy – úgy véljük – a természetben megtalálható mintegy 100.000 féle különböző polifenolból nincs több mint 50, amely ezekkel a tulajdonságokkal rendelkezik. Ez az 50 féle pedig megtalálható különböző gyümölcsökben, citrusfélékben, mindenféle bogyós gyümölcsben, szőlőben, zöldségekben.

A legtöbb zöldség, amelyet egészségesnek tartunk, például a keresztesvirágúak, vagy az olajbogyók nagyon jók. Valamint a fűszernövények, a gyógynövények. A növényeknek nagyon kifinomult védelmi rendszerük van a baktériumok, a rovarok és a gombák ellen. Ezek a kórokozók kárt tehetnek a növényben. A szalvesztrolok a gombák elleni védelmi rendszer részét képezik.

**- Úgy tűnik, hogy kevesebb szalvesztrolhoz jutunk az étrendünkön keresztül, mint korábban? Mi ennek az oka?**

- Úgy véljük, hogy a teljes egészséghez elengedhetetlen, hogy hozzájussunk az étrendünkől bizonyos

mennyiségű szalvesztrolhoz. Mégpedig elég sokhoz. Vegyi elemzések elvégzésekor ugyanis azt találtuk, hogy a mai gyümölcsökben és zöldségekben bizony sokkal kevesebb szalvesztrol található.

Úgy véljük, hogy napjainkban a Viktória-korabeli (1800-as évek vége) zöldségek és gyümölcsök szalvesztrol-tartalmának csupán alig 20 százaléka jutunk hozzá az étrendünkön keresztül, ami nagy probléma. Hogyan lehetséges ez? Nos, véleményünk szerint a főbűnösök a szintetikus agrokémiai gombaölő szerek, amelyekkel a növényeket permetezzük. Ha egy növényt ilyen szerrel permeteznek, azzal elpusztítanak minden gombát, ami csak a talajban megtalálható. Így a növényt nem éri olyan inger,

amely hatására szalvesztrolt kezdene termelni.

Véleményünk szerint ez az oka annak, hogy a modern étrend szalvesztrol-tartalma ennyire alacsony.

**- Alapesetben mennyi szalvesztrolt kellene fogyasztanunk?**

- Erre azért nehezebb válaszolni, mint elsőre gondolnánk, mert a szalvesztrolok sem egyformák. A laboratóriumi vizsgálatok során kiderült, hogy egyesek ezerszer hatásosabbak, mint mások. Amikor almát vagy olajbogyót eszünk, vagy bármi mást, különböző szalvesztrolok keverékét juttatjuk a szervezetünkbe. És különböző gyümölcsök és zöldségek esetén nem mindig ugyanazt a keveréket fogyasztjuk el. Így tehát, ha azt mondom,

fogyassunk x milligramm szalvesztrolt, azzal jóformán semmit sem mondtam. Ezért kidolgoztunk egy skálát, amelyet szalvesztrol pontoknak hívunk. Ez a szalvesztrolok mennyiségén (tömegén) kívül azok relatív hatásosságát is figyelembe veszi. Ezen a skálán mérve, becslésünk szerint, az egészséges léthez valószínűleg naponta legalább 350 szalvesztrol-pontnak megfelelő szalvesztrolt kellene fogyasztanunk. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy naponta 5–10 (a megfelelő szalvesztrolszint biztosítása érdekében bio termesztésű) gyümölcsöt, zöldséget kellene fogyasztanunk, ami elég nehéz feladat.

*Bolke Koster  
OrthoKnowledge*



veszélyezteteti a létfontosságú szerveket, amelyek így nem tudnak tovább működni.

**- Mi volt az Ön legnagyobb felfedezése a rákkutatás terén?**

- Ó, erre igen könnyű válaszolni. Az 1990-es évek elején az Aberdeeni Egyetemen a kutatásban résztvevő kollégáimmal egy CYP1B1 nevű fehérjével kapcsolatban tettünk egy felfedezést. Magát a CYP1B1-et nem mi fedeztük fel, hanem két amerikai kutató, Greenlee és Sutter. Mi ennek a fehérjének egy tulajdonságára jöttünk rá, mégpedig arra, hogy az egészséges sejteinkben gyakorlatilag

tóriumba, hogy „Figyeld, tudod, hol fogjuk megtalálni az új típusú rákellenes vegyületek megfelelőit? A zöldségekben és gyümölcsökben, amelyeket megesszünk.” Nos, a kollégám úgy vélte, hogy valószínűleg egy tipikus természetes összetevőben, egy-gyümölcsökben és zöldségekben megtalálható – polifenol típusú összetevőben fogjuk megtalálni a megfelelő alkotóelemet. Nos, ha szalvesztrolt adunk a rákos sejtekhez a laboratóriumban, bekövetkezik az apoptózis, és a sejtek elpusztulnak. Úgy tűnik, a szalvesztrolok ily módon képesek megölni a rákos sejteket.

**VÉDŐPAJZS A RÁK ELLEN?**

A legújabb kutatási eredmények azt mutatják, napjaink étrendjéből sok esetben hiányoznak azok a szervezetünk számára nélkülözhetetlen tápanyagok, amelyek korábban egészségünket védték. A kutatók megfigyelték, hogy a vegyszermentesen termesztett zöldségek és gyümölcsök az őket érő külső fenyegetésekkel szemben növényi ellenanyagot termelnek. Ezeket elnevezték szalvesztroloknak, amelyek gyakorlatilag a növények immunrendszerét képezik. Összefüggést kerestek a korábbi alacsonyabb számú rákos megbetegedés és a szalvesztrolokban gazdag étrend között és arra a meglepő eredményre jutottak: a szalvesztrolok képesek elpusztítani az emberi szervezetben nap mint nap keletkező rákos sejteket.

Ezt ismerteti Brian A. Schaefer nagyon olvasmányos könyvében, melynek címe: **A szalvesztrolok – a természet védekezése a rák ellen.** A könyv szalvesztrolokban gazdag ételrecepteket is tartalmaz. Kapható a Lipovit Webáruházban: [www.lipovit.eu](http://www.lipovit.eu) Ára 3.800 Ft.

Ugyanitt Salvestrol Xtra kapszula is kapható. Ára most: 19.800 Ft.

**Információ: +36-30-954-0331**

# Hogyan lehet a lila ködből rózsaszín felhő?

## Indulatok és bódulatok

Sokadika van és nincs egy vasam sem... Mit szötymörög az a gyerek a cipőkötéssel?... Miért kell vasárnap reggel hétkor füvet vágni?... Fáradt vagyok és már megint.... Holnap határidő és a felénél sem tartok... Mit fog szólni az orvos?... Mit szól majd az anyám, férjem, feleségem?... Mi lesz ha?... Mi lesz ha nem?

Minden nap vannak céljaink, és minden nap kisebb-nagyobb akadályokon keresztül érzük el azt, vagy vallunk kudarcot. Az életünk tele van bizonytalansággal, külső-belső konfliktusokkal, amit vagy kifelé, káromkodással, indulattal, jelzünk, vagy befelé önváddal, kudarcélménnyel rendezünk le. A gondolat – kavalkád a fejünkben hurrikánként végigsöpör minden porcikánkon, elűzve minden energiát belőlünk, kiűzve a pozitív érzéseket.

Naponta átél, ki nem mondott félelmeinkkel, frusztrációinkkal szemben gyakran érezzük tehetetlennek magunkat. Sodródunk, bezárkózunk, igyekszünk megfelelni a környezetünk elvárásainak. Egészen addig, míg a félelmeink, haragunk, dühünk betegség vagy pszichés zavarok képében már lelki, testi tünetként megálljt parancsolnak.

A harag az egyik legerőteljesebb emberi érzélem, ami



szoros kapcsolatban áll a fizikai, lelki folyamatokkal. Ha elvesztjük felette a kontrollt, eluralkodik mindenünk felett, ezzel negatív irányba terelve az életminőségünket. A fel nem dolgozott düh és félelmek legnagyobb büntetése a saját egészségünk és lelki tartásunk elvesztése, ezért nagyon fontos, hogy megtanuljunk kezelni a feszültségeinket.

A Harvard Egyetem Közegészségügyi Kara és a Rochesteri Egyetem közös tanulmánya arra az eredményre jutott, hogy az idő előtti elhalálozás – az összes halálokot tekintve – 35%-kal nagyobb valószínűséggel fordul elő azoknál az embereknél, akik nem képesek felszínre hozni az érzéseiket és „fedőt tesznek” a külvilág által bennük generált belső feszültségekre. Amikor a rákos megbetege-

déseket vették górcső alá a kutatók, akkor az érzelmi feszültség és a betegség közötti összefüggés 70%-os volt. A szívbetegségek esetében 47%-os volt ez a kapcsolat. (www.femina.hu/egeszseg/rak\_lelki\_oka)

### És most a jó hírek, a lila köd elhesegetésére...

A harag, és az azzal kapcsolatos agresszió kezelése tanulható. Kiengedni ezeket az érzéseket kontrollált formában még mindig jobb, mint bezárni, mint egy szelep nélküli kuktát. Ez érzelmi intelligencia és gyakorlás kérdése. A harag természetes érzés, ne legyen büntudatunk, ha előjön. Átforgatható mozgási, kreatív energiába úgy, hogy közben a kiváltó ok megoldására fókuszálunk.

Az első lépés annak megértése, hogy a haragot kiváltó szituáció egy, a gyengeségünkre adott érzelmi válasz. Mindenkinek van gyenge pontja, ezért emberi dolog, hogy kihozhatóak vagyunk a sodrunkból. Felfedezni az állandóan visszatérő dühítő helyzeteket – ezáltal a gyengeségeinket – tudatosságot és kitartást igényel. Elszánt-ságot és bátorságot, hogy feloldjuk magunkban a félelmet, növelve a türelmet, toleranciát.

### Mit tehetünk most?

- Keressünk egy támogatót vagy barátot, akinek kiönthetjük a szívünket – ez mindig feszültségoldó forrás.
- Akinek van ideje rá és a személyiségéhez is illik, relaxációs gyakorlatokat végezhet.
- A sport segíti az elfojtott erők elengedését.
- A nevetés fantasztikus feszültségelvezető. Akár magunkon, akár a helyzeten, amire haragszunk, nagy feszültségek ürülnek ki általa.
- Kérdések feltevése az adott szituáció kapcsán: Érdeemes ezen dühíteni magam? Megéri erre vesztegetni az energiáimat? Mással is előfordul ilyen szituáció, vagy csak én vagyok az a „szerencsés” kiválasztott?

Biztos, hogy nekem szól ez a sérelem, az én felelősségem?

- Kijelölni a határokat, kerülni azokat a helyzeteket, embereket, akik rossz hatással vannak ránk.



- Megtanulni választani. Vannak helyzetek, amiket nem érdemes beengedni az életünkbe. Nem méltóak ahhoz az életminőséghez,

amit szeretnénk élni. Ezeken egyszerűen lépünk túl, ne adjunk neki energiát.

- Belátni, hogy senki és semmi nem tökéletes. Nem is kell annak lennie. A világ a maga tökéletlenségével tökéletes.

### Gandhi szerint: „Az ellenség a félelem. Azt hisszük, hogy a gyűlölet, de a félelem az.”

Amikor haraggal, frusztrációval találkozunk, emlékezzünk rá, hogy ez az ember fél, és csak az tud félni, aki gyengének, kevésnek érzi önmagát. Építs, adj magadnak és másoknak pozitív energiát, hogy szabadon élhessünk mindannyian!

Szuhai Nóra tréner, coach  
humanfejlesztéscentrum.hu

## Bőrápolás felsőfokon

### AJÁNDÉK KUPON

#### Külső szépség, belső harmónia

Arckezeléssel, igény szerint orvosi konzultációval is egybekötött **szépségtanácsadás ajándékba!**

Az érdeklődő olvasók jelentkezését várja emailen vagy telefonon Ronga Ibolya szépségtanácsadó

Email: ronga.ibolya@gmail.com

Mobil: +36-30 581-2050

Ajándék értéke 4.500 forint



## Megelőzés és regenerálás

# Balkezesnek születél?

– *maradj is az!*

**Balkezesnek születni nem rossz dolog, csak később válik nehezzé. Minden szerszám, minden technikai eszköz jobb kézhez kerül kialakításra, így aki balkezesen éli az életét, lassan-lassan kénytelen a jobb kezét is használni. Ön, aki jobbkezes, próbálja meg legközelebb bal kézzel kimerni a tálból az ételt, beütni a szöveget a falba, vagy a gombot bal kézzel felvarrni. Ugye, milyen kínszenvedés? Milyen kellemtelen átélni az „ügyetlenséget”? Pedig csak arról van szó, hogy nem a megfelelő kezet használta egy tevékenység elvégzésére.**



Szüleim soha nem kényserítették arra, hogy a jobb kezemet használjam, csodálatos emberek voltak, akik támogattak mindenben. Feltétel nélküli szeretetük nem elvárásokat fogalmazott meg, hanem annak bizonyosságát, hogy én csodálatos gyerek vagyok, aki sok mindent meg tud valósítani az életében.

A balkezesnek született gyermekek átszoktatása régen megszokott dolog volt, szerencsére ez ma már nem így van. Amikor én jártam iskolába, még azt az elvet alkalmazták, hogy mindenkinek a „szép kezével” kell írni, akkor is, ha balkezes. Ezért a tanító néni, Gizi néni, aki akkurátus, meglehetősen szigorú, szikár hölgy volt, már közel a nyugdíjához, úgy látta jónak, ha ráerőltet a jobb kéz használatára az írásban. A falusi iskolában, ahol az alsó tagozatnak mindössze két tanterme volt, s aminek a padlóját kátránnyal kenték fel, hogy rende-

zett legyen, s a vaskályha csövével ezüst festékekkel kenték be – olyan szagokat árasztottak, amiket szinte még ma is érzek. Első osztályos korom óta egyedül jártam – egyik héten délelőtt, másik héten délután – iskolába, a biztonságos falusi környezet ezt lehetővé tette. Szerettem iskolába járni, annak ellenére, hogy a tanító néni bizony – ha jól emlékszem –, nemcsak rám szólt, de többször rá is csapott a kezemre, amikor nem megfelelő kezemben tartottam a ceruzát. A következmény? Megtanultam jobb kézzel írni. Ez igazán szép eredmény a tanító néni szempontjából. És az én szempontomból? A következmény az lett, hogy elkezdtem berekedni, alig akart hang kijönni a torkomon, folyamatosan csak halkán, rekedten tudtam beszélni. „Természetesen” a gégszek semmi okot nem találtak a rekedtségre. Így aztán maradt a jobbkezes írás és a folyamatos

rekedtség, ami idővel olyan mértékűvé vált, hogy minden hónapban volt egy-két hét, amikor csak suttogni tudtam, vagy még azt is alig. Szó szerint összeszorult a torkom, és képtelen voltam a hangképzésre. Átélttem éveken, évtizedeken keresztül, hogy kérdezték a jóindulatú idegenek: talán sokat mulattam az éjjel, vagy kiabáltam, vagy nem húztam zoknit a lábamra alvás közben... s folytathatnám a sort, hogy így elment a hangom? Egy darabig magyaráztam, hogy sajnos nekem ilyen a hangom mindig, de később már csak legyintettem, Igen, így van, mulattam, énekeltem... mit magyarázkodjak? Úgysem értik meg. De a torokszorítás ettől egy kicsivel sem lett könnyebb.

A hangom rekedtsége teljes mértékben befolyásolta az életemet. Nagyon szerettem volna tanítani, de ilyen adottságokkal szó sem lehetett arról, hogy ezt a pályát válasszam, hiszen nem tudtam volna napi több órát beszélni. Így más pályára mentem, a Távközlési Műszaki Főiskolán tanultam és közlekedési üzemmérnök lettem. Dolgoztam, éltem az életemet, neveltem a csodálatos gyermekeimet és még csak azt sem tudtam, hogy a hangom elvesztését a jobbkezességre való átszoktatás okozta. Próbálkoztam foniátriával, ahol az idős doktor bácsi kedvesen annyit mondott, asszonyom, ön tele van feszültséggel, mikor szokott pihenni? Természetesen a módszer valamennyi javulást hozott, de nem szüntette meg a problémát, testem túlzott feszültségét.

Ilyen előzmények után nem csoda, hogy lelkesen tanultam a grafológiát, ami segített megfejteni a kézírás alapján az egyes emberek személyiségjegyeit és egy kicsit magamat is. De ez sem vezetett közelebb a megoldáshoz.

A változás akkor kezdődött el, amikor az Alexander-technikát kezdtem el tanulni, ami sikeresen segített kényszerizomtartásaim elengedésében. Sőt, testhasználatom újjáépítésében is, aminek köszönhetően feszültségeim csökkentek, tartásom sokkal jobb lett és kevésbé fáradtam el a nap végére. Tanulmányaim elején még nagyon sok kétségem volt az Alexander-technika módszerének sikerességében, majdnem „úri huncutságnak” tartottam

egészen addig, amíg saját magamon nem tapasztaltam meg jótékony és hosszútávon megmaradó hatását. Annak belátását, hogy én magam tudok változtatni berögzült megszokásaimon és ezek a változások pozitívan befolyásolják a mindennapi életemet. Nem kell „nagy” dolgokat megtennem, csak éppen a napi tevékenységemben kell kissé átépíteni a testhasználatomat, s máris sokkal könnyebb lesz minden. Persze ez azért nem volt ennyire könnyű, de a sok munka, befektetett energia megtérült és a mai napig folyamatosan bizonyítja életemben a módszer hatásosságát.

A tanulmányaim vezettek rá arra, hogy a hangom elvesztése a balkezességről való átszoktatásom következménye, az a tény, hogy állandó

zas évek elején, aki Shakespeare színészként sokszor elveszítette a hangját a színpadon. Volt olyan, hogy az előadást is alig tudta befejezni, annyira berekedt. Mivel nem találtak az orvosok semmilyen szervi rendellenességet, saját magán végzett megfigyelésekkel próbálta megfejteni rekedtsége okát. Miután sikerült beazonosítania, hogy szavalás közben túlságosan is megfeszíti izmait és ez vezet hangja rekedtségéhez, hosszú évek kísérletező munkája eredményeképpen felfedezte, kidolgozta módszerét. Ennek lényege, hogyan használjam a testem felesleges izomfeszültségek nélkül. Ma már a módszer az egész világon mindenhol elérhető az érdeklődők számára.

A tapasztalat azt bizonyítja, hogy a lelki eredetű pana-



frusztrációt kellett megélnem, mert valamit nem tudtam úgy megtenni – szépen írni –, ahogy szerettem volna – s ahogy a bal kezemmel azt meg is tehettem volna.

Az Alexander-technikát Frederick Matthias Alexander dolgozta ki az ezerkilencszá-

szok előbb-utóbb valamilyen betegséghez vezetnek. Most csak a fizikai eredetű elváltozásokra fogok kitérni. A szorongás, a folyamatos stressz következtében az egyes izmok görcsössé, feszültté válnak, többségében megrövidülnek és egy idő után elmoz-



dítják helyükről a csontokat, megbontva ezzel az ízületek egyensúlyát is. A megrövidült izmok következtében az ellentétes oldalon hosszabbodásra, nyúlásra készítetik az izmot, így az egyensúly megbomlása következtében először csak enyhe, később nagymértékű elváltozás, degeneráció jön

munkahelyi szükségszerűség következménye, pl. a fogorvosok féloldalas testhasználat, amelyet nagyon jól lehet az Alexander-technika segítségével korigálni.

Visszatérve a hangomra, a testhasználatom javulása következtében csökkentek a feszültségeim, így a hangom

miként tudom irányítani úgy önmagam használatát, hogy az lehetővé tegye megszólalásomat. Hosszú folyamat részeként jutottam el idáig.

Amikor készültem összedni gondolataimat a balkezességemről való átszoktatásról, mégsem az volt az első gondolat, hogy milyen rettenetes és méltatlan dolog, ami történt velem. Az jutott az eszembe, hogy mennyi mindent kaptam. Az első, ami eszembe jutott, hogy amikor tanultam zongorázni, milyen nagy segítséget jelentett, hogy a bal kezem is „ügyes” volt. Életem során szinte márkámmá, „branddé” vált a hangom, bemutatkoznom sem kellett, akik korábban már ismertek, a hangom alapján pillanatok alatt beazonosítottak. A szükségszerűség, hogy mindkét kezemet használnom kellett, amire tanítottak, azt jobb kézzel: írni, pingpongozni..., amit pedig magamtól tanultam, varrni, vágni, teniszezni... azt bal kézzel végeztem, vagy mindkettővel, ha a helyzet úgy kívánta. A két-kezességem segített abban is, hogy Alexander-technika tanárként egyformán, „jól” tudjam használni mindkét kezemet az érintésben és hogy a Craniosacrális terápiában (amelyet az Upledger Intézet tanfolyamain tanultam meg) a finom érintések csak a két kezem összehangolt munkája eredményeképpen válhatnak igazán hatékonyvá.

Ma már ki merem mondani, hogy az Alexander-technika és a Craniosacrális terápia elemeinek szintézisével egy saját magam alkotta rendszerben foglalkozom a tanítvány-

immal, megőrizve mindkét módszer rendszer-elemeit. Ha nem hangzik nagyképűen, Bátor-módszer szerint. Tapasztalatom szerint tanítványaim sokat és pozitívan változtak a módszer hatására, ami természetesen nagy örömmel tölt el. Kárpótlás a sok-sok kínlódsért, amit a balkezességről való átszoktatásom miatti frusztráció eredményezett, a kényszerű némaságban töltött hónapok, évek fájdalmiért, az önbecsülésem porrá zúzásaért,

a tehetetlenség és kalodába szorítottság érzéséért. Mintha a balett-táncosnak begipszelt lábbal kellett volna táncolnia.

Egy gondolat motoszkál a fejemben: az Istent szeretőknek minden a javukra válik. Hiszem, hogy ez a nehézség, amit gyerekkorom óta elszenvedtem, végül a javamra vált. Ennek révén tudok igazán adni másoknak, elfogadni őket fenntartások nélkül, érintéseimmel szeretetet, hitet, gyógyulást közvetíteni. Nemcsak elvett tőlem a bal-

kezességről való átszoktatás, de sokat kaptam is általa. Ezzel együtt nem kívánom senkinek, hogy ezt az utat kelljen végig járnia, mint nekem. Valószínű, hogy sorstársaim másként élték meg az átszoktatást, de egy biztos, frusztráció, szorongás, önbecsülési nehézségek és ezek következményeként kialakuló problémák kísérhetik életüket, még akkor is, ha nem tudnak arról, hogy gondjaik nagy része ebből az „egyszerű” tényből fakad.

Bátori Zsuzsanna



létre. Elég csak körülnézni az utcán, ahogyan az emberek fejüket lógatva, görnyedt háttal, felhúzott vállakkal jönnek-mennek. Gerincferdülés, gerincserv, térd és váll-panaszok, sok-sok nyaki merevség és fejfájás jön létre, hogy csak néhányat említsek. Helytelen az a köztudatban élő felfogás, hogy „a szüleimtől örököltem ezt a tartást, már nekik is ilyen problémájuk volt, sajnos ezen nem lehet változtatni!” De igen, lehet változtatni, csak akarni kell a változtatást, a változást és tenni kell érte. Lehet nagyon jó eredményeket elérni akkor is, ha az elváltozás nem lelki eredetű okok eredménye, hanem valamilyen

is jobbá vált, kevesebbszer ment el a hangom, bár a betegségeim legjellemzőbb első tünete máig is a torokfájás, a berekedés. Vészcsengőként jelez, hogy jobban figyeljek magamra, többet pihenjek, álljak meg a rohanásban. Ha nem veszem komolyan a „figyelmeztetést”, rendszerint egy heti fekvő kényszerpihenőt követel ki magának a szervezetem. Most már tudom, érdemes figyelni erre a jelzésre.

Nagy segítséget kaptam abban is, hogy tudjak megszólalni egy adott pillanatban akkor is, ha stressz helyzetben vagyok – pl. sok ember előtt kell megszólalnom –,

### Balkezések = Gazdag, zseni Mac-bookdesigner férfiak?

Rengeteg kutatás keres összefüggést a balkezesség és bizonyos tulajdonságok, demográfiai mutatók között. A legtöbbjük azonban korreláció-alapú, tehát egyáltalán nem biztos, hogy ok-okozatiságról beszélhetünk, ami miatt az alábbi információk megbízhatósága igencsak megkérdőjelezhető, de a statisztikák alapján úgy tűnik, hogy:

- Gyermeked kétszer akkora eséllyel lesz balkezes, ha fiúnak születik,
- Ugyanakkor, ha a pároddal mindketten jobbkezesek vagytok, ennek valószínűsége így is csupán 2% körül mozog.
- Ha azonban mindkettőtök balkezes, ez a szám akár 50% is lehet.
- Egy másik statisztika szerint minél idősebb a kismama, annál valószínűbb, hogy balkezes gyermeknek ad életet.
- Ugyanakkor, noha a társadalomban csak 15% az arányuk, a MENSA tagok 20%-a balkezes. Egyesek szerint ez arra utal, hogy a balkezések nagyobb eséllyel lesznek zsenik.
- Míg egyes kutatások szerint a balkezések anyagilag is jobb helyzetben vannak, és átlagosan 15-26%-kal gazdagabbak jobbkezes társaiknál, addig egy másik kutatás ennek épp ellenkezőjét találta.
- Úgy tűnik, a balkezések jobban tudják kezelni a több forrásból egyszerre feléjük áradó információkat és ingereket, aminek köszönhetően a videojátékokban is inkább ők jeleskednek.
- Jóval a számítógép feltalálása előtt, a középkorban azonban úgy vélték, a balkezesség azt jelzi, hogy az illetőt megszállta az Ördög. Emellett a Biblia is jelentősen jobbkez-párti: míg több, mint 100 pozitív tartamú utalás található a jobbkez kapcsán, közel 25 alkalommal említik negatív jelzővel a balkezet.
- És azt tudtad, hogy az USA legutóbbi 6 elnökéből (Donald Trumpot is beleszámítva) 3 balkezes volt? (Barack Obama, Bill Clinton, és id. George Bush?)
- Szintén a balkezések táborához sorolható Albert Einstein, Leonardo da Vinci, Napoleon, Churchill, Morgan Freeman, Sir Paul McCartney és Rafael Nadal is.
- Sőt, a Mac számítógépek 5 eredeti tervezője közül 4 szintén a 15% közé tartozott
- Ugyanakkor a balkezések között gyakrabban fordulnak elő allergiák, migrének, és kóros alvászavar, illetve alkoholproblémák is; sőt egy tanulmány szerint az átlagos élettartamuk is több évvel rövidebb jobbkezes társaikénál.

(Forrás: Pszichoforyou)

# Alkímiától az elmeorvosáig

Napjainkra az orvostudomány fejlődése és a tudomány előrehaladása szinte teljesen kiszorította az egészségügy területéről a babonákat és a kuruzslást. Mégis érdemes szót ejtenünk róla, hiszen a mai gyógyító eljárások kialakulásában igen nagy szerepük volt. A betegségek okainak felderítésében már az ókorban is jelentős előrelépések történtek. A mai modern kémia és gyógyszerészet is részben azoknak a nagyműveltségű írástudó orvosoknak, és tudós alkímistáknak köszönhető, akik a fémek, ásványok és a növények gyógyító erejét vizsgálták.

Az alkímia már az egyiptomi Alexandriában is rendkívül népszerű volt. Később elterjedt a bizánci és arab kultúrákban, majd a XII. századi Európában, ahol ekkor már meglehetősen gazdag kémiai ismeretekkel rendelkeztek a kézműves ipar területén. A XIII. századtól kezdve tisztában voltak azzal, hogy az alkímia fontos szerepet játszhat a gyógyászatban is, hogyan lehet növényekből és fémekből kivonni a gyógyító erőt, lehetőséget nyújtva ezáltal az élet meghosszabbításához.

A nyugati alkímisták főleg a fémek és ásványok arannyá változtatásával kísérleteztek. Mint az élet számos területén itt is voltak szélhámosok, de

akadtak közöttük olyan figyelemre méltó tudósok is, mint pl. Roger Bacon, 1214-1292 között élt Ferences rendi szerzetes, aki Oxfordban tanult és ott is adott elő, már a XIII. században pontos leírást adott a modern kori gépkocsiról, és repülőgépekről. Bacon 1247-ben lemondott párizsi



egyetemi katedrójáról és a kísérleti kutatásoknak szentelte magát. Korát évszázadokkal megelőzve – Különleges művekről és a természet művészetéről való levél – című művében azt írja, „lehetséges repülő gépeket készíteni úgy, hogy a gépben ülő ember valamely gépezet forgatásával mesterséges szárnyakkal mozgat, melyek repülő madár módjára csapkodják a levegőt. Megalkothatónak tartotta pl. a gőzhajót, bűváruhát, teleszkópot is. Tudományos elméletei miatt hírnevét tönkretették. 1278-ban a Ferences rend tartományfőnöke betil-

totta a könyveit, sőt börtönbüntetésre is ítélték „eretnek” tanításai miatt. Kísérletei, rendhagyó bölcselete és az alkímia iránti érdeklődése okán Bacont már életében csodálatos tudósnak nevezték. Halála után egyre inkább terjedt a legenda, hogy varázsló volt. Úgy hírtelt, Bacon akárcsak Faust, a varázserőért cserébe eladta lelkét az ördögnek, – feltéve, ha úgy hal meg, hogy „sem az egyház kebelében, sem azon kívül” nem lesz. Állítólag úgy csapta be az ördögöt, hogy egy templom falában építtetett magának egy cellát, és élete végéig ebben lakott: sem a templomban, sem azon kívül.

De, olyan alkímista is akadt azonban, aki a halálos ágyán utasította el okkult munkáit. – Cornelius Agrippa Kölnben született 1486. szeptember 14-én, itt és Párizsban tanult jog- és orvostudományt. Katonaként, orvosként és tudósként komoly hírnévre tett szert, német, francia, németalföldi és itáliai uralkodói udvarokban szolgált. Leghíresebb műve – Az okkult filozófiáról, avagy a mágiáról 1531-ben jelent meg. Úgy tartották róla, hogy képes akár a lakot is arannyá változtatni. Agrippának azonban csaknem mindig adósságai voltak. Talán emiatt is járta róla az a szóbeszéd, hogy a pénz, ami-

vel számláit kifizette, gyakran értéktelen szarv- vagy kagyló darabokká változott.

Mégis a talán leginkább ismert alkímista Paracelsus volt, az elhivatott középkori doktor, aki eredetileg Philippus Aureolus Theoprastus Bombastus von Hohenheimként született 1493-ban Svájcban. „Para-Celsus”-ra változtatta a nevét, mivel Celsussal, a nagyhírű I. századi orvossal tartotta magát egyenrangúnak. Paracelsus miután számos egyetemen tanult, keresztül-kasul bejárta Európát, és természetes szerekkel folytatott gyógyító tevékenységet. Egyre híresebb lett csodálatos gyógyításaival, amiket főként növényekből desztillált hatóanyagok alkalmazásával ért el. Majd 1527-ben az orvostudományok professzorává nevezték ki Bázisban, ahol is a szaktekintélyek döbbenetére, és tanítványai nagy örömeire olyan mélyen tisztelt orvosok könyveit égette el nyilvánosan, mint Arisztotelész és Galénosz, mert eszméiket idejétmúltaknak tekintette.

Szenvedélyesen foglalkoztatta az alkímia, a betegségek kezelésére vonatkozó gyógyszerek előállítását. Érdekelte a csillagjósolás, valamint az időjárás és az emberi betegségek közötti kapcsolat is. Előrevetítette a homeopátia modern gyakorlatát, de a modern orvostudomány és azon belül az elmeorvosáig felemelkedése is nagyrészt neki köszönhető. Kijelentette, hogy az epilepsziások egyszerűen beteg emberek, és így is kell kezelni őket, egyszersmind elutasította azt a felfogást, ami ezt a betegséget az ördön-

gösséggel társította. Paracelsus helyesen látta meg az összefüggéseket a bányászok tüdőbaja és a munkájuk, valamint a fejszerűség és az idegbénelés között. Ő volt az, aki megalkotta az első átfogó művet a szifilisz kiváltó okairól, tüneteiről és diagnosztizálásáról, de ő volt az is, aki először ópiumoldatot használt a gyógyászatban.

Azt állította, hogy megtalálta a bölcsek követét és, hogy



örökké fog élni. Sajnos a hosszú élet mégsem adatott meg neki, 1541-ben, mindössze 48 éves korában meghalt.

De, hogy mi magyarok se maradjuk ki, bizony nálunk sem volt az alkímia ismeretlen fogalom. Mátyás királyunk udvarában is megfordultak alkímisták. Több alkímista is volt az aranyolvasztó és finomító mesterek között. Cementes János alkímista recepteket is közölt. Mégis a leghíresebb Magyar alkímista Batthyány Boldizsár volt (Zrínyi Miklós, a

szigetvári hős veje) a XVII. században. – Batthyány Boldizsár titkos tudománya – alkímia, botanika és könyvgyűjtés a tizenhatodik századi Magyarországon címmel könyv is jelent meg róla.

Az alkímia központja később Pozsony lett, ahol Mária Terézia 1768-as tiltó rendelete után is folytak aranycsinálási kísérletek. A későbbiekben aztán az alkímisták helyét átvették a különböző titkos

társaságok és filozófiai irányzataik, a Szabadkőműves és Rózsakeresztes páholyok.

Mai szemmel nézve is az alkímistákról olvasni érdekes és izgalmas, rengeteg regény, film vagy épp sorozat szereplői, közkedvelt figurák. Egy biztos, a régi alkímisták, a mesterek tanítványai épp olyan elképedéssel nézhették a kísérleteiket, mint a mai modern kémiaóra látványosabb elemeit az iskolai diákok.

# Álarcok mögött

Sokan nem is gondolnánk, körülöttünk hányan mutatják a külvilág felé a tökéletesség álarcát, hogy leplezzenek valamit. Boldogtalanságot, fáradtságot, fájdalmat, önbizalomhiányt és a lista végtelen. Gyakran órákat töltünk magunkkal foglalkozva, smink, manikűr, haj, ruhakollekciók csak azért, hogy egy arctalan

Újságok, TV, internet, plakátok, ma már nem lehet úgy végigmenni egy utcán, hogy ne zúdulna ránk temérdek sok információ. Mit csináljak? Hogyan csináljam? Mikor csináljam? Mindegyik választ próbál adni a maga módján és mindenki azt hisz/fogad el belőle, amire épp szüksége van.

teinek mindent megadjon. Nem csak férj, feleség, gyerekek léteznek egy családban. Létezik testvér, idős nagyszülő, imádott házi kedvenc vagy legjobb barát, akiknek szükségük lehet ránk. Ilyenkor az egyén háttérbe szorítja önnön érdekeit, korlátait fessegetve, saját egészségével mit sem törődve igyekszik teljesíteni a végtelenségig, elszántan.

Nagyon sokan összeszorítjuk a fogunkat, méltósággal vagy éppen csendes agóniával viseljük a ránk váró megmérettetéseket. Előlép a makacsság, a belső védelmező ösztön, ami megadja a löketet ahhoz, hogy bármilyen nehézség is áll előttünk, végigcsináljuk.

Az emberek legnagyobb része nincs is tisztában azzal, mekkora hős is valójában, hogy ezt tényleg minden egyes nap végigcsinálja. Reggel felkel, felveszi az álarcot, magára ölti a páncélat és nekiindul a teendőknél, mint egy igazi csatának. Karrier, házi munka, másokról való gondoskodás, minden nap egy apró siker, még ha sokszor kilátástalannak tűnik is a helyzet egy betegség, hitelek, anyagi gondok, magány és a társak miatt.

Mégis tovább csinálja, minden egyes nap felkel, küzd tovább az életben maradásért. Ezt kellene takargatni? A bátorságot? Az önzetlenséget? A szeretetet? Az elhivatottságot? Illethetnek valakit nega-

tív jelzőkkel azért, mert nincs vagy túl sok gyereke van, mert túlsúlyos vagy, mert túl sovány, csinos vagy slamos.

Tényleg ettől rettegünk annyira? Ezért kellene az álarcok és önmagunk leki-csinylése, jelentéktelenítése? Hajlamosak vagyunk csak azt meghallani, ami a legnagyobb félelmünk, az ellenkező véleményeket gyakran meg sem halljuk. Szép a ruhám? Jól áll rajtam? – kérdezzük a mellettünk álló embert, aki azt feleli: „Igen, jól!”. Te elhiszed? Gyakran nem, ugye? De ha azt mondaná: „Nem”? Akkor elhiszed? Sajnos nagyon gyakran. Attól, hogy az illetőnek nem tetszik, az a ruha még állhat nagyon jól, neked se tetszik másoké, egyéni stílusod van.

Talán tisztában sem vagyunk a bennünk rejlő erővel, bagatellizáljuk a dolgokat, ha megdicsérnek, legyintünk, hogy semmiség, holott vért izadtunk érte, de úgy gondoljuk ez tényleg egy semmiség, bárki képes rá. Nem, lehet, hogy nem képes. Már ahhoz is rettentő erő kell, hogy bár testünk, lelkünk tiltakozik ellene, mégis fenntartjuk a látszatot.

Szerintem mindez nem hátrány vagy hiba, hanem jellem. Bárcsak ne lenne szükség az álarcokra, de kénytelenek vagyunk viselni, ám nem mindegy, hogyan tesszük azt. Felesleges kérni mindenkitől az elfogadást, mert olyan nem lesz, hogy mindenki elfogad majd. Olyanokkal viszont körbevehetjük magunkat, akik úgy fogadnak el, úgy szeretnek, ahogy vagyunk.

Minden nap szerepeket öltünk magunkra például: vezető-beosztott; tanár-diák;

eladó-vásárló; orvos-beteg; szülő-gyerek és így tovább. A lényeg, hogy ne próbáljunk olyat magunkra erőltetni, ami fizikai kínokat okoz, mert előbb-utóbb beleroppantunk. Próbáljunk meg kapaszkodót, segítséget találni hozzá, vizsgáljuk meg más szemszög-ből.

lenyeljük a békát, igen, és? Legközelebb jobbak leszünk. Legyen bizalmunk magunk felé, fogadjuk el a határainkat, de feszegezzük is azt.

Vannak korlátok, melyek valóságnak tűnnek, de ha közelebbről megvizsgálod a problémát, sok esetben felismerheted: a korlát csak a te



Ítéleteket hozunk első pillantásra egy névtelen ember-ről, akinek maximum a következő lámpáig emlékszünk az arcára, nem látunk bele egy pillanatképpel az életébe, rohanunk tovább, várnak a napi rutinok, a megszokott mókuserék. Ugyanettől az ítélekezéstől rettegünk mi is egy arctalan tömeg részéről, vajon mit gondolnak rólam mások? Amit mi róluk egy, maximum két percig.

Merülj egy percre magadba, gondold át, te milyen terheket és álarcokat cipelsz? Ami pedig a legfontosabb, ismerd fel, hogy ehhez mekkora erőd van igazán. Minden nap csupa kompromisszum, hol mi vagyunk nyerő helyzetben, hol hátrányban. Gyakran

fejedben létezik ilyen-olyan kifogásokkal. Nem baj, ha nem tudunk azonosulni vele, de tartsuk szem előtt, amikor azt gondoljuk másnak mennyivel rosszabb nálunk, hogy minden ember más. A mi problémáink is lehetnek számunkra épp akkora súlyok és fájdalmak, mint egy rosszabb sorsú társunknak. Emiatt ne legyen büntudatunk, mert nekünk más jutott, a békés együttélés érdekében mindenki felveszi az álarcát és erején felül teljesítve végigcsinál egy újabb napot.

Helytállni a mindennapokban épp olyan hősiesség, mint egy fantasztikus filmben a főszereplő világmegmentése.

Ökrös Viktória



tömeg számára megfelelhessünk. Miért?

Miért van szükségünk álarcokra, hogy mások elfogadjanak minket? Sok pozitív gondolkodásmódot támogató „okos” könnyedén kijelenti, ugyan, szeresd magad, a többi nem számít! Hogyan?

Mit tesz egy nő, akár egy férfi? Meg akar felelni a másoknak, a párjának, a családnak, barátoknak, ismerősöknek és vadidegeneknek is és mi történik ilyenkor? Gyakran az egyén az, aki legutolsó helyre szorul a sorban.

Munka, család, tanulás, magánélet. Van, akinek játszi könnyedséggel telik el a nap, hiszen mindenhol a tökéletest mutatja, azt viszont már senki sem látja, hogy a szobája magányában négy fal között zokog a párnájába és egy újabb olyan napért imádkozik, amíg lesz ereje folytatni ezt a színjátékot.

Vannak, akiknek már egyre kevesebb energiája marad fenntartani a látszatot önmagára, inkább összeszedi minden maradék erejét, hogy a párjának, családnak, a szeret-

# Csak tudatosan!

**FIGYELEM! Tréningekre járni nem elég, tenni is kell a boldogságért!**



Carla Galli, van-e, ki e művésznevet nem ismeri? *Gömöri Galina* motivációs tréner, coach, hellingeri családállítások és mesterkód mesterkurzusok ismert vezetője, számos sikerkönyv írója. Életvezetésről szól Galina élete, személyes habitusa, kisugárzása életigenlő. Mi a titok? Van-e egyáltalán titok abban, hogy hogyan kell tudatosan élni? Fortélyokról, tennivalókról és egy új közhasznú alapítvány születéséről beszélgettünk.

**- Védjegy a neved... Carla Gallivá hogyan váltál?**

- Mindebben meghatározó szerep jutott a nagymamámnak, aki elvitt engem a hihetetlenül gazdag orosz mesevilágba, amelynek történeteinek keresztül évezredek óta tanulnak az emberek életről, szerelemről, barátságáról, jóságról, gonoszságról, háláról, szeretetről, bűnről és bűnhődésről, gazdagságról, szegénységről, megbocsátásról. Úgy érzem, hogy ebben és a későbbi kínai iskola hatásában gyökerezik az intuitív spirituális gondolkodásom alapja.

**- Beszélj magadról Galina, mik azok a mérföldkövek, amik az életstílusodat alakították, amiktől ilyen lettél?**

- Nagyon sok mindennel foglalkoztam, sokszor sok mindennel egyszerre, de egy nap úgy ébredtem fel: itt a változás ideje. Hogy ez pontosan mit jelent, és hogyan tovább, még nem tudtam.

Ahogy azt sem, mi az én valódi hivatásom. Ma is azt mondom, hogy ez nem hivatás, hanem hitvallás, és nem én választottam, hanem ő választott engem. Abban viszont biztos voltam, hogy valami új, szellemi kihívásra van szükségem.

Egy barátnőm tanácsára felkerestem egy asszonyt, akiről azt mesélték, kártyából meg tudja mondani a jövőt. Megkerestem, de a „szeánsz” nem tartott sokáig, egy fél óra múlva felajánlottam neki, ha akarja, én is mondom neki az életéről egyet s mást. Nagyot neveltünk, majd abban maradtunk, hogy következő alkalommal újra felkeresem, és magnóra veszem beszélgetésünket, hátha lesz belőle valami anyag, és írok róla egy cikket.

Amilyen gyorsan indult, olyan gyorsan vége is lett a beszélgetésünknek; a jósnő kifogyott a sztorikból. Én pedig már rajta voltam az úton:

egy személyben lettem jósnő és riporter. Nagyon élveztem az új kalandot.

Végül az interjúból nem cikk, hanem egy könyv lett, amely 1989-ben jelent meg *Jósnő vagy boszorkány?* címmel, amit először publikáltam Carla Galli néven. Ezt a nevet a már évek óta Izraelben élő nővérem segített kiválasztani, mert a férjem nem szívesen adta volna az övét egy ilyen témájú könyvhöz. A nővérem egyszer megkérdezte:

- Mit szólnál ahhoz a névhez, amin a kínai gyerekek szólítottak?

- Carla?

- Igen. Miért ne? Hiszen Izraelben ez egy csodás hangzású név. Legyél Carla Gallina!

- Hát, sajnos Gallinaként is nagyon sokan felismernének.

- Akkor abból is vágjunk le két betűt, és a végeredmény: Carla Galli!

**- Tudatosság, pozitív élet-szemlélet, boldogságreceptek, önmegvalósítás, élj a**

**mostban!, legyél önmagad! Ezek a mai divatos „vezényszavak”, amik tömkelege zúdul a hétköznapi emberre a média számos felületén. Definíáljuk a tudatosságot. Mi kell hozzá, hogy a saját életének tudatos vezetőjévé váljon valaki?**

- Először is pozitív gondolkodás. Nem mindegy, hogy te irányítod az életedet, vagy az élet irányít téged. Hiszem azt, ahogy a közmondás is mondja, hogy minden „rosszban” van valami jó. Magam is eszerint élek.

A másik a paradigmaváltás a gondolkodásunkban. Albert Einstein is azt hangoztatta: *“A világ amit teremtettünk a gondolkodásunk eredménye; nem lehet megváltoztatni gondolkodásunk megváltoztatása nélkül.”* Azt gondolom, hogy folyamatos változás szükséges ahhoz, hogy az életünk tudatos vezetőjévé váljunk. Az élethez szükséges, hogy meglássuk saját történetünket és szembenézzünk vele. Ha ezt nem tesszük, minden megoldatlan problémát magunkban hordozunk és az életünkben, a kapcsolati rendszereinkben gyakran hasonló konfliktusokba ütközünk.

Nem látom a változást, várom a csodát – halljuk nagyon sokszor. Csoda nincs, arra lehet várni örökké. A várakozás pedig drága, nagyon drága! Amikor az ember úgy érzi, hogy nincs történés, akkor ott valami nincs rendben. A változásoknál sokszor a megszokott dolgok újraértelmezése, az eddig kialakult és beidegződött hitrendszereink változtatása a legnagyobb kihívás.

Örök igazság: úgy teszünk, ahogy hiszünk. A világ állandóan változik, és ha mi nem teszünk ugyanezt, akkor szinte észrevétlenül megrekedünk a múltban. Nekünk is változni, alkalmazkodni kell. Mi, emberek félünk a változástól, pedig ez az egyetlen, amivel megőrizhetjük az állandóságot.

**- A tüköreffektust elég sokan félreértik, amíg nem tudatosak arra, hogy igazán mások tükrözik vissza azokat a tulajdonságokat, amiket rejtve tartanak, amiken korrigálni kell, ha nem tesszenek a külvilág reakciói...**



**Hogyan kezdjen hozzá, aki már kapizsgálja ezt előtanulmányaiából, de még nem igazán kezdi el a tudatos változtatást saját magán?**

- Először is önismerettel. Megfelelő önismeret hiányában azonban az ember a külvilágban keresi a problémái okát, pedig mindennek mi

magunk vagyunk a forrása. De ezeket a dolgokat sajnos nem tanítják az iskolákban, pedig a sikeres élet alapvető feltétele az önismeret. Nálunk az Akadémián vannak erre vonatkozó megfelelő képzések, foglalkozások, műhelyek.

**- Vannak olyanok, akik túlzásba viszik a tréningekre járást, az önismereti kurzusok látogatását, az elméleti tudásszerzést... Véleményed szerint vannak-e buktatói a gyakori önmarcangoló önvizsgálatnak, az esetleges rossz vágányon haladó – autoidakta – önképzésnek?**

- Ez attól függ, hogy ezt valaki önmaga teszi, vagy egy szakember irányításával történik az analízis. A tudásból és tanulásból soha nem elég. Sajnos manapság sok a „tanító és guru”. Én mindenkinek azt ajánlanám, hogy jó szakembert keressen fel.

**- Vannak tudattalanul**

**aggódók, akik félve közelítenek mindenhez, mert ezt hallották, ezt tanulták meg a környezetüktől és azt a hiedelemrendszert követik minduntalan... holott számos könyvet elolvastak, képzésen jártak, mert érzik, hogy valami nincs rendben az életükben... Létezik-e olyan, hogy valaki nem veszi észre a negativizmusát?**

- Sajnos létezik. Ez alapvető emberi probléma. Az ego dominanciája és tudatlansága félelmeket gerjeszt bennünk. Kicsinek érezzük önmagunkat, nem vagyunk képesek az önszeretetre és a világ elfogadására, együttérzésre. Így inkább ellenállunk, lekicsinyítünk másokat, negatívan vélekedünk a világ dolgairól és ezt sajnos természetesnek vesszük. Hisz ez a természetünk része.

**- „A tudatos életért!” elnevezéssel közhasznú alapítványt hozol létre szakemberekkel azért, hogy a hazai oktatás módszertanába bekerüljön a tudatosság, mint a pozitív életvezetéshez nélkülözhetetlen eszköz. Mi adta az ötletet, hogy életre hívj egy ilyen civil szervezetet, amely a társadalmi jólétre kihatással lesz? Mi a fő célja az alapítványnak?**

- Az édesanyám pedagógus léte motivált arra, hogy a pedagógusokkal, fejlődésükkel, képzésükkel kicsit mélyebben foglalkozzam. Édesanyám hitt abban, hogy az embert – holisztikusan – testi, szellemi, lelki egységében kell szemlélni, és az egészséges tudatosságot, a tudatos létet ebben a szellemben kell formálni. Erre jött az a gondolat, hogy

egy közhasznú alapítvány létrehozása lenne erre a célra a legmegfelelőbb.

Küldetésünk, hogy a pedagógus-társadalom Magyarországon a szervezetünk munkája által is erősebbé váljon, segíteni tudjuk hatékonyságukat.

**- Egy akkreditált tematikájú konferenciát szerveztek a közeljövőben pedagógusok számára. Mi lesz ez, és mikor?**

- Igen, jövő februárban szeretnénk egy konferenciát szervezni, amely a következő témákat érinti:

- A jelen tudatossága a pedagógiában
- Integrált készségek a pedagógiában
- Út a 21. század tanulói felé
- Paradigmaváltás az oktatásban, nevelésben
- A sajátos nézőpontigény segítése

**- Csaktudatosan.hu elnevezéssel médiaportált is indítasz, ami az alapítvány egyik kommunikációs eszköze is lesz. Milyen újdonságokat kínál majd ez a felület az önismereti témák kedvelői számára?**

- A képzéseim, a terápiáim és az előadásaim során saját élményeimet, tapasztalataimat osztom meg a hallgatókkal, kliensekkel, olvasókkal, aki akar, velem tarthat az úton.

Ilyenkor elsősorban saját gondolkodásomat formálom, hiszen tudom, hogy felelős vagyok mindenért, ami körülöttem történik és mindenkiért, akivel kapcsolatban vagyok. Ezeket a gondolatokat esetleg gyakorlatokat még tudatosabban szeretném tovább fejleszteni és közölni a

csaktudatosan.hu médiaportálon. Ezeket a tudatosságot és a jelenlétet segítő gyakorlatokat bárki elvégezheti.

**- Nemrég meghívtak egy privát klinikára is, ahol kifejezetten depressziós, negatív embereknek tartasz önismereti akkreditált programokat...**

- Igen, ez az úgynevezett megoldásorientált segítő program szenvedélybetegség számára. A program arra hivatott, hogy a tudatlanban lévő érzelmeinket tudjuk megtanulni kezelni, és elkezdni átkódolni a számunkra fontos célok megteremtését segítő irányba. Ezen túl fejleszti a kreatív intelligenciát is, hogy életre keltsük önmagunkban a velünk született adottságainkat.

Ez a rehabilitációs program integrált pszichoterápiás megközelítéssel kezeli a függőségeket, depressziót, pánikot – az embert, nem csak a betegséget. A program helyszíne: Swan Lake Pszichoterápiás Központ Balatonfüzfőn.

**- Mi az életigenlésed?**

- A kreativitás mindig is fontos volt számomra. Sok hobbim van, ami motivál és életigenlésre serkent. Sportolok, táncolok.

De most van egy új hobbim is, ami számomra szintén ezt jelenti. Megtaláltam benne az örömet, boldogságot nyugalmat. Ez a festészet. Ezekon kívül fontosnak tartom életre inspirálni és motiválni azokat, akik új életet akarnak kezdeni!

Hiszek abban, hogy az embernek nem kell beleragadni egy problémába, mindenre van megoldás.

Vajda Márta

## Ápoljuk lelki egészségünket

**A mentális egészség világnapjáról 1992 óta emlékeznek meg október 10-én. A világnapot a Mentális Egészség Világszövetsége kezdeményezte, azóta világszerte számos szervezet csatlakozott hozzá. A világnap célja a lelki egészség középpontba állítása, az érzelmi és lelki zavarok megelőzésének elősegítése.**

Ha valaminek világnapja van, azt jelenti fontos és foglalkozni kell vele. Figyelemfelhívások, kiáltványok, kampányok sora hívja fel olyan tartalmakra a figyelmet, amit a földi embernek észre kell vennie... A lelki egészség világnapját az Életigenlők őszi számának szerkesztésekor ünnepeljük. Hagyd magad szeretni és sokkal egészségesebb életet élhetsz!



A test a Szent Lélek temploma, írja Pál apostol korinthusiakhoz írt egyik levelében, ebből következik, hogy ehhez mérten kell vigyázni testünkre, gondozni, sőt ápolni, mert testünk, bármily meglepően hangzik is, nem a miénk, ajándékba kaptuk s jó sáfárként kell rá felügyelnünk. Az a szó, az újszövetségi görögben, amit jelen esetben testnek fordítanak, a szóma, - ez köszön vissza a pszichoszomatikus szakzsargonunkban - sokkal többet jelent, mint pusztán csontszerkezetünkre tapasztott élő anyagot, húst, benne foglaltatik a psziché is, tehát önmagunkat, egész személyiségünket fedi le, így magában hordozza azt a testi-lelki kölcsönhatást, ami a mentál-higiéncia tárgya.

Ha a Hegyi beszéd parancsolatai szerint törekszünk élni, - ne ijedjünk meg a parancsolat

szótól, mert Jézus tanítása nem korlátoz, hanem oltalmaz – akkor sok pszichoszomatikus betegségtől óvjuk meg magunkat. Gyökösy Endre lelkész-pszichológus Magunkról magunknak című könyvében is olvashatjuk, mert számos munkájában ír erről, hogy amikor haragszunk, mérgesek vagyunk, csak egy példa a Hegyi beszédből, a düh, az indulat - főleg a tartós és elfojtott - méregként települ májunkra, a szeretetlenség szívünkre, mivel szimbolikusan érzelmi életünk központja. A szeretetlenség konkrétan a Hegyi beszédből: ha csúnyán beszélünk, bánunk szüleinkkel, nem békélünk meg felebarátunkkal. Itt ugye kristálytisztán tetten érhető a pszichoszomatikus hatás. Szóba került az elfojtott indulat, de minden elfojtás és be és meg nem vallott bűn összefüggésbe hozható heveny pszichoszomatikus rosszulletekkel, de sok esetben krónikus; például szív- és érrendszeri illetve daganatos betegséggel, amit kiválóan példáz az 32. zsoltár, amit Gyökösy Endre találóan pszichoanalitikus zsoltárnak nevezett: „Míg elhallgatám, megavultak csontjaim a napestig való jajgatás miatt. Míg éjjel-nappal rám nehezedék kezéd, életerőm el-lankadt, mintegy a nyár hevében. Vétkemet bevallám néked, bűnömöt el nem fedeztem. Azt

mondtam: Bevallom hamisságot az Úrnak - és te elvetted rólam bűneimnek terhét.”

Szeressük önmagunkat is, mert önmagunk szeretete a mértéke felebarátunk szeretetének, vagyis akkor tudjuk szeretni felebarátunkat, ha önmagunkat is szeretjük. Szeretjük önmagunkat azzal is, ha nem gyűlölködünk, szidalmazunk, vádaskodunk, szitkozódunk, mert ha ezeket tesszük egyszerűen szeretethetetlenek leszünk és saját pszichénket, piszkítjuk,



szeplősítjük, romboljuk és ez a szómában, a lelkes testben, személyiségünkben, önmagunkban, jelen korszakbeli megjelenésünkben, létformánkban negatív elváltozásként, energiahiányként, betegséggé válhat.

Tehát ápoljuk testünket-lelkünket, mint kertjeinket, mint a paradicsomkertet Ádámnak kellett volna, ne fojtsunk el semmit, valljuk meg bűneinket és szeressük felebarátunkat és hagyjuk szeretni önmagunkat.

Batári Gábor

# Nagyjaink életigenlése

## Madách Imre, aki látta a jövőt

### A falanszter 6 ismérve

A falanszter Madách óta az egyéniséget elnyomó, merev, gépies társadalmi berendezkedéssel egyenlő. Madách azért látta, hogy Az ember tragédiája XII. színében, emberisé-



get óvó szeretettel bemutatta a falanszter lehetőségének életidegenségét, vak célszerűség-hajszolását, kíméletlen, hideg haszonelvűségét egyértelműen a természetesség, az érzések, a szeretet, a szellemi értékek, a lelki egészség, egy szóval az életigenlés mellett tette le voksát.

### Az egyik legkiválóbb Madách a magyar irodalom egyik legkülönösebb alkotója

Madách Imre a magyar irodalom egyik legkülönösebb alkotója. Jellegzetes „egyikönyves” szerző, akinek fő műve Az ember tragédiája azon-

ban irodalmunk kiemelkedő, egyedülállóan jeles darabja. A nagy magyar drámai művek közül az is kiemeli, hogy Az ember tragédiája egyszerre magyar és egyetemes alkotás.

A Tragédia vizsgálatok már akkor nehézségbe ütközünk, amikor a műfaját próbáljuk meghatározni. Talán akkor járunk legközelebb a valósághoz, ha – jobb híján – a dráma műfajába soroljuk, de minden, a dráma műfajára jellemző sajátosság ellenére sem klasszikus dráma. Madách drámai költeményként definiálta, ami viszont műfajként ismeretlen az irodalomban. Annyi bizonyos, hogy a drámai forma csak keretül szolgál a filozófiai jellegű költeménynek. Formailag mindenesetre a világirodalomban egyedülálló művel van dolgunk.

Az ember tragédiája Madách saját bevallása szerint 1859. február 17. és 1860. március 26. között keletkezett. 1861. elején a költő eljuttatta a kéziratot Arany Jánoshoz, aki elsőre félretette a Tragédiát, ám második olvasásra fölismerete nagyszerűségét és néhány stiláris gyöngességét kijavítani javasolta;

Madách tisztelettel elfogadta ezeket a javaslatokat. Arany János segítségével a

magyar irodalom jeles testületéhez, a Kisfaludy Társasághoz is eljutott a mű, s végül 1862 januárjában jelent meg.

Fontos ismerni a Tragédia keletkezésének körülményeit. Ebben az időben Magyarországon a közélet megmerevedett, az 1848-49-es események után a Haynau-féle katonai diktatúra, majd a Bach-féle hivatalnokrendszer irányította az országot. A reformkor pezsgése után a forradalom, s annak szükségszerű bukása csüggedést gerjesztett az országban. Ebben a légkörben, a szellemi-világnézeti, egyéni és nemzeti válság légkörében írta meg Madách fő művét.

A költőt magánéletében is súlyos csalódás érte, ezidőtájt házassága felbomlott. Ugyanakkor a magyar közéletben elindult egy reménykeltő folyamat, amely végül a kiegyezéshez vezetett, és Madách személyes élete is könnyebbé vált, mert édesanyja lelki támaszt nyújtott neki. A reménytelenség és a reménykedés váltakozott tehát Madáchban úgy magánéletében, mint magasabb, nemzeti szinten. A továbbiakban Madách jövőt látó képességét felhasználva fogjuk vizsgálni a napjainkban felbukkanó falansztert.

### A falanszter-gondolkodás

A falanszter-gondolkodás erőteljesen a 20. században ütötte fel fejét jellemzően a szocialista és a nemzeti szo-

cialista diktatúrákban, ám már korábban, a jakobinus diktatúrában ugyancsak, de manapság is fellelhetők bizonyos ismérvei egyes szektáknál, társadalmi csoportoknál, szervezeteknél, sőt világszervezeteknél. Ezért érdemes áttekinteni a falanszter-jellegű világlátás főbb jellemzőit. 1. Egyenlődsdi mind anyagi, mind társadalmi, mind személyiségi értelemben 2. A nemek közötti különbség bagatellizálása. 3. A hagyományos – egy férfi egy nő szövetségén alapuló – családnak mint a társadalom alapsejtjének kétségbevonása. 4. Minden nemzeti, sőt vérségi kötelék mellőzése. 5. Minden tradíció elvetése. 6. A lélek, a szellem, a vallások, az erkölcs, a művészetek, a szórakozás minden szerintük nem racionális, nem hasznos dolog, még a szeretetnek is tagadása.

### A falanszter a Tragédiában

A falanszter szót eredetileg az utópista szocialisták egyike a francia Charles Fourier használta a szocialista társadalom alapsejtjének megnevezésére. Szerinte a távoli jövőben az emberek kb. kétezres csoportokban élnek majd közös lakó- és munkatelepeken, amelyeken mindenki a neki legkedvesebb munkát választhatja, s egyenlő arányban részesül a közös javakból.

Madách Imre Az ember tragédiája című művének XII. színe a Falanszter. Az író a Fourier-től átvett keretet ellentétes tartalommal töltötte meg.

A falanszter a köztudatba a legtokéletesebben elgépisedett, az egyén tehetségét és érdekeit figyelembe nem

vevő szervezetként ment át. Madách Imre Az ember tragédiájában. Fourier pozitív utópiáját ellenutópiává teszi. A célszerűség társadalmában egyetlen érték létezik, maga a cél. Nincs szellemi, politikai, művészi, erkölcsi nagyság, a szimbolikus hírességek (Platón, Michelangelo, Cassius, Luther) tevékenysége nevetéses, hajdani nagyságukat



idéző tetteik pedig hibák. Ádám, aki a korábbi színekben maga is „célokért küzdött”, szembesül a célelvőség abnormális szélsőségével és az egyéniség, az individuum, az individuális értékek pusztulásával. A közösség nem társadalom, hanem uniformizált egyedek tömege, s amikor azt látja, hogy a falansztervilág a lelkiiséget is korlátozni akarja, a lelki kapcsolatokat is megszünteti, fölszámolja a családot, mélységesen, véglegesen csalódik.

Madách negatív utópiája több XX. századi alkotással rokon. Aldous Huxley Szép új világ, George Orwell 1984, Karinthy Ferenc: Epepe, Déry Tibor G. A. úr X-ben, és Szatmári Sándor Kazohinia című regénye hasonló képeket festenek a jövő társadalmáról.

### Mit tanulhatunk Madách életigenlésétől?

A Tragédia vizsgálatok teljes egészében elének tárul Madách Imre világszemlélete: a minőség, az erkölcsi, szellemi értékek egyértelműen magasabb rendűek, mint a mennyiség, a materiális javak, ám a kettőt nem lehet egymástól különválasztani, hanem együttesen kell képviselni őket.

A küzdés, az állhatatosság, a hűség, a vágyakozás szépsége olyan érték Madách szemében, amely újra és újra nagy tettekre, szellemi és anyagi javak alkotására sarkallja az embert, s így az élet a maga árnyoldalaival mégis értékes és teljes. Soha semmit fel nem adni, hanem kitartani, ez egyben betegséghez, egészséghez, gyógyuláshoz való viszonyát is tükrözi, mivel szinte egész életén át betegeskedett; szívbaj, tüdőbaj és köszvény is kínoztta, tehát a gyógyulás kulcsa is: soha fel nem adni, „ember küzdj és bízva bízzál” – ez Madách világszemlélete és egyben mondandója, mondhatjuk kicsit pátoszosan, ez maga az életigenlés himnusza.

Batári Gábor

## Erzsébet – királynéi testben Sissi-lélek

Egyes szerzők véleménye szerint neve: Sisi, melyen mindenki ismeri, az Elisabeth közismert becéző változatának, a Lisinek félreolvasásából ered. Erzsébet családjában előszeretettel használtak becéző neveket: Ludovika hercegnő Mimiként, nővére, Ilona Neneként is ismert. Számos nyelvben (pl.: francia, spanyol) Sissi változatban is szerepel, ahogyan Magyarországon is nevezzük őt.

Mi hát Erzsébet királyné oly különös életigenlése? Mondjuk ki bátran alapvetően a Sissi-lelkület. Mit értek ez alatt? Életének utolsó évtizedét meghatározza fia váratlan halála és a tragédia feldolgozhatatlansága, illetve a haláleset jellegéből következő, halálig kísérő lelkiismeret-furdalás. Rudolf 1889-ben Mayerlingben elkövetett öngyilkossága Erzsébetet rendkívül megviselte. Teljesen átadta magát a gyásznak, ezt követően kizárólag fekete ruhát viselt, reprezentációs kötelezettségeit minimálisra csökkentette.

Erzsébet szomatikus és pszichoszomatikus betegségei súlyosbodtak. Mégis ebben a súlyosan depressziós állapotban az életet választotta, élsportolói szinten űzte a lovaglást, utazott, legkisebb gyermekét, Mária Valériát nagy lelkesedéssel nevelte, verset írt, vallásfilozófiai kérdésekkel kezdett ismételt foglalkozni, ezt értem Sissiség, Sissi-lélek-lelkület alatt,

amit a híres, ötvenes években készült Sissi filmben a címszerpet alakító Romy Schneider nagyon jól fogott meg. És persze a fokozott szellemi megterheléstől remélte gondolatai elterelését, e célt szolgálták egyébiránt görög tanulmányai is és a magyar nyelv elsajátítása, mert felet-



tébb szerette a magyarokat. Erre szép példa az alanti Mikszáth idézet – mármint a magyarokért rajongásra, egyben az életigenlésre:

„A királyné lesüti fejét ... és ez a hófehér arc egyszerre csak elkezd pirosodni ... mindig jobban-jobban. Először csak nem olyan fehér többé, azután olyan, mint a frissen sürt tej, mintha rózsaszínnel volna befuttatva, azután piros lesz, mint az élet, piros, egészen piros. Milyen káprázat! Ferenc József király mellett ott ült egy életpiros királyné. Egy percig tartott az egész. Szemei tágra nyitlak, a régi ragyogás kicsillant belőlük. S a szemekből, melyek úgy

tudtak valaha mosolyogni, hogy egy szomorú országot vidítottak föl, egy könnycsepp buggyant ki. Százan és százan látták a drága cseppet. Meg-

volt a reciprocitás. Egy mosolygó ország föl tudta vidítani a királynét.”

Erzsébet birodalmi császárné és magyar királyné volt, de ha szigorúan vesszük a származását, sem osztrák, sem magyar nem volt, hanem német, pontosabban bajor. München környékén, Bajorországban született 1837-ben, szerette a magyarokat, legendásan szép és kedves nő volt.

### Unokatestvérek házasságai

Eredeti neve Elisabeth Amalie Eugenie von Wittelsbach, I. Ferenc Józsefnek, a Habsburg birodalom császárné és Magyarország királynéjának felesége, Erzsébetnek hét testvére volt, sorrendben ő volt szülei harmadik gyermeke. Sissi karácsonyi ajándék volt, hiszen december 24-én született. Feljegyezték, hogy egy, már kifejlett foggal a szájában született meg, ami Bajorországban az életét végigkísérő nagy szerencse jelének számított.

Szülei első unokatestvérek voltak, azaz Sisi egy vérfertőző kapcsolatból született! Nemesei és uralkodócsaládok esetében azonban ez nem volt szokatlan dolog, sőt, teljesen bevett szokás a közeli rokonnokkal való házassodás. Egyik nővérét, Ilonát gyerekkora óta úgy nevelték, hogy ő lesz majd Ferenc József felesége. Az első találkozásukkor azonban az akkor 23 éves császár első látásra beleszeretett a kijelölt menyasszony hűgába, az alig 16 éves Erzsébetbe.

Erzsébet és Ferenc József 1854-ben esküdtek, az ifjú feleség még 17 éves sem volt ekkor! Ha meglepődtünk

azon, hogy Sissi szülei unokatestvérek voltak, most még jobban meg fogunk, hiszen Sisi és Ferenc József szintén unokatestvérek voltak! Ferenc József édesanyja, Zsófia és Sissi édesanyja, Ludovika édestestvérek.

Sissi-nek és Ferenc Józsefnek tehát ugyanaz a személy volt a nagypapája: I. Miksa bajor király. Az esküvőhöz a vérfertőző kapcsolat miatt be kellett szerezni a pápa engedélyét is.

Sissi és Ferenc József az uralkodóházaknál ritkaságszámba menő szerelmi há-



zasságot kötött, ami azonban, leginkább a császár munkamániája és Zsófia főhercegnő, – aki ugyebár egy személyben volt Sissi nagynénje és anyósa – ellenszenvé és mesterkedései miatt nagyon hamar megromlott. Sissi négy gyermeket szült: három lányt és egy fiút.

Ferenc József teljesen elhanyagolta Sissit, leginkább munkájának és szeretőinek élt, így Sissi harminc éves korára beteges, depressziós, magányos nővé vált. Lelki

eredetű betegségek kínozták, teljesen elhidegült férjétől, és gyógyulást keresve gyakran fordult meg a tengernél, mint például Korfu szigetén.

### Rendkívül szép nő, darázsderékkel, több kilós hajzuhataggal és csúnya fogakkal

Sissi legendásan szép nő volt. Egyetlen szépséghibája volt csupán: Fogai nagyon csúnyák voltak. E feletti szégyenében sosem nevetett, sőt, sosem mosolygott nyilvánosan, és ahol csak tudta, kerülte a beszélgetést is. Hűtlen-

kedő férjétől ráadásul nemi betegséget kapott, ami miatt amúgy sem szép fogai elfekedtek, majd kihullottak. Idős korában egyes beszámolók szerint műfogsort használt.

Szépségét tudatosan ápoltta. Csodaszép, bokájáig érő, sötétbarna haját napi két órán át ápolták-fésülték az udvarhölgyek. A hajzuhatag több kilót nyomott, a nagy súly miatt sokszor fájt a fejbőre, feje és nyaka. Haját tojással, mézzel, konyakkal kezelték, hogy

minél fényesebb legyen. A hajmosás, melyre háromheteente került sor, egy egész napig tartott. Alakja legendásan karcsú volt. 172 centiméteres testmagasságához képest csupán 50 kiló volt. Formáját a sportnak (lovaglás, torna), az állandó fogyókúrának és az egészségtelenül szorosra húzott fűzőnek köszönhetette.

### **Személyesen választotta ki férje szeretőit**

Megromlott házassága miatt menekült Bécsből. Renggeteg időt töltött Gödöllőn, Svájcban és a már említett Korfu szigetén. Néha évekre eltűnt Bécsből: utazgatott, jó-tékonykodott.

Annyira elhidegült férjétől, hogy irtózott a testi kapcsolattól. Akármilyen hihetetlen, de személyesen választotta ki férje szeretőit, csak hogy megússza az együttléteket. Legjobban sikerült választása egy Katharina Schratt nevű színésznő volt, aki utolsó éveiben a császár félhivatalos szeretője lett, olyannyira, hogy Ferenc József végrendeletében komoly összeget hagyott rá.

### **A merénylet**

Minden szülő elképzelhető legnagyobb tragédiája gyermeke halála. Sissinek két gyermeke elvesztését kellett megélnie: elsőszülött lánya, Zsófia két éves korában, tifuszban halt meg, egyetlen fia, a trónörökös Rudolf herceg pedig a császárral való politikai és személyes ellentétek, valamint szerelmi okok miatt öngyilkosságot követett el.

Sissin életének utolsó éveiben, mint említettük, elhatal-

masodott a depresszió, álnéven utazgatott Európa-szerte udvarhölgyével, egyedül ebben lelt némi örömet. Egyik ilyen útja során felkereste Svájcot is. 1898. szeptember 10-ét írtak, amikor Genfben hajókázni indult az őt kísérő Száray Irma grófnővel, amikor egy férfi váratlanul odalépett hozzá, fellökte, majd elszaladt. Sissit a magyar grófnő felsegítette a földről, majd felkísérte a hajó fedélzetére.

Amikor a vízi jármű elindult, a 60 éves császárné hirtelen elájult. Száray Irma grófnő ek-

mert volt a magyar nemzet iránti szeretete, történészek szerint komoly befolyást gyakorolt férjére, hogy létrejöhessen az 1867-es kiegyezés. Halála után Magyarországon több szobrot kapott, de róla nevezték el Budapest Erzsébetváros nevű városrészét, a később csatlakozott Pest-erzsébetet, ahogy több más közterületet is.

Az ország egyik legforgalmasabb hídja, a budapesti Erzsébet-híd is az ő emlékét őrzi. A régi Erzsébet-hidat egyébként még Sissi életé-



kor fedezte fel rajta a sebet, és döbbent rá, hogy a férfi nem fellökte, hanem egy kihegyezett reszelővel szíven szúrta a császárnét. A hajó visszafordult, de mire kikötött, Sissi eszméletét veszítette és a parton hamarosan meghalt.

### **Így áll ma is egymás mellett egykori férj és feleség Budapest szívében – hidak formájában**

Halála különösen sokkolta a magyarokat, hiszen nagyon népszerű volt nálunk. Közis-

ben kezdték el építeni, de a II. világháború végén a német csapatok felrobbantották. 1964-ben adták át a jelenleg is használt, modern, fehér színű hidat. Az pedig csak hab a tortán, hogy a közvetlenül mellette büszkén álló, csodaszép, zöld színű Szabadsághidat eredetileg Ferenc József-hídnak hívták. Így áll ma is egymás mellett egykori férj és feleség Budapest szívében – hidak fémtestében.

Batári Gábor

## Készítsük fel szervezetünket a télre!

**Beköszöntött az ősz, az időjárás hidegebb, szelesebb, egyre kevesebb a napsütéses órák száma és minden egyes nappal közelebb kerülünk a télhez. A nyári pihenés után, szeptembertől újra megkezdődtek a dolgozó hétköznapok, és ez által az életritmus felfokozottabbá vált, mint a nyáron megszokott.**

A rohanó életmód miatt könnyen válunk kapkodóvá, és kezdünk rendszertelen életet élni, kevesebb időt szentelünk a pihenésnek és feltöltődésnek. Sokan küzdenek



a stressz miatt alvászavarral, ingerültséggel, szorongással, búskomorsággal. A rendszeretlen életmód könnyen kimeríti a szervezetet, gyengíti az immunrendszert, emésztési problémákat okoz, és sokaknál jelenik meg valamilyen mozgásszervi probléma - derékfájás, hátfájás.

Ősszel mindig jó, ha egy kicsit nagyobb figyelmet szen-

telünk testi-lelki jóllétünknek, egészségünknek, közérzetünknek, fizikai kondíciónknak, annak érdekében, hogy a szervezetünk fel tudjon készülni a téli időszakra. Az ősz és a tél a természetben is a visszahúzó-dás, a pihenés ideje.

A legjobb, ha ősszel tudatosan felkészülünk arra, hogyan támogassuk testünk természetes folyamatait - a tisztulást, feltöltődést, pihenést. Ilyenkor hasznos, egy kis immunerősítés, méregtelenítés, ami friss energiákkal tölti fel szervezetünket.

### **Immunerősítő táplálkozás az őszi időszakra**

Ősszel sokan tapasztalják, hogy megnő az étvágyuk. Az emberek szervezete jobban kívánja a tartalmasabb, nehezebb és nagyobb adag ételeket. A szervezetünk elkezd felerősíteni, tartalékolni a téli időszakra. Nagyon fontos, hogy egészséges, tápláló, jó minőségű, az immunrendszerünket erősítő ételeket fogyassunk ebben az időszakban, amik elégedettséggel, boldogsággal töltik el a testet és a lelket.

Helyezzük a lista elejére

a zöldségekből és/vagy hüvelyesekből készült fűszeres leveseket, amik átmelegítik a testet, segítenek táplálni a szervezetet, rendben tartják a folyadékháztartást és nagyon sok tápanyagot, vitamint, nyomelemet tartalmaznak.

Elsődlegesen édes, savanyú és sós ételeket fogyassunk. Az ételek legyenek meleg, szaftosak, lédúsak és könnyen emészthetőek. Készítsük őket friss alapanyagokból, idénynek megfelelő vegyszermentes (bio) zöldségekből főzve vagy párolva.

Fogyassunk minőségi zsírokat, ghít (tisztított vaj), olívaolajat, sok meleg gabonát - basmati rizs, quinoa, búzadara, hajdina, kukorica. Legyen része a menünek valamilyen hüvelyesekből készült étel, legideálisabb a mungó babból vagy vörös lencséből készült dhál (sűrű leves). Szezonálisnak megfelelő zöldségeket használjunk: cékla, sárgarépa, sütőtök, édesburgonya, mángold, kisebb mennyiségben zeller, spenót.

Rendszeresen együnk olajos magokat (mandula, dió, tökmag, szezámmag, napraforgómag), aszalt gyümölcsöket (datolya, mazsola, füge) - a magokat, aszalt gyümölcsöket áztassuk be fogyasztás előtt, mert akkor könnyebben emészthetőek. Például, ha tízórára szeretnénk néhány szem diót vagy mandulát fo-



gyasztani, este áztassuk be, majd reggel öntsük le az ázató vizet róla.

Használjunk immunrendszer erősítő és emésztést segítő fűszereket (gyömbér, kurkuma, fekete bors, fahéj, édeskömény, római kömény, koriander, kardamom, asafoetida).

Kis mennyiségben fogyasztunk olyan friss, szezonális gyümölcsöket, amelyek erősítik az immunrendszert, kiváló választás a körte, alma, szilva.

Étekezzünk megfelelő időben és lehetőleg mindig ugyanazon időpontokban. A főétkezést tegyük 12:00-13:00 óra közé, és ez legyen a nap legértékesebb étkezése, mert az emésztés tüze (az agni) ilyenkor a legerősebb. Kerül-



jük a nassolást, ne együnk az étkezések között. Az ételeket főzzük meg, de ne főzzük túl, mert mindkét esetben gyengítik a szervezetet. Kerüljük el a húsos, zsíros és a cukros ételeket, mert ezek is gyengítik az immunrendszert.

Nyugodt körülmények között együnk és az ételeket alaposan rágjuk meg! Ne együk

magunkat tele (maximum 3/4 részig töltsük meg a gyomrunkat). Az étkezés után ne pattanjunk fel az asztaltól, várjuk meg, amíg az emésztésed beindul! Kortyoljunk a nap során rendszeresen forralt vizet, gyömbérteát, fűszeres gyógyteákat! Az étkezésekhez ne igyunk túl sok folyadékot! Együnk rendszeresen a nap során, ne hagyjuk ki a reggelit sem! Reggelire ideálisak a kása félék, például a zabkása.

Immunrendszerünk erősítése érdekében kerüljük az alábbiakat:

- Keserű, csípős, és fanyar ízek.
- Alkohol, kávé, tea, cigaretta.
- Száraz és a puffasztott ételek, pirítós, diétás ételek.

- Hideg ételek és hideg italok. A hideg ételek (nyers ételek, saláták, szendvicsek, fagyalt, hideg tejtermékek) gyengítik az emésztést és az immunrendszert, hűtik a testet.
- Vegyszeres (nem bio) tartósítószerrel, feldolgozott, génmanipulált, félkész élelmiszerek.

- Előző nap főzött, újramelegített és a fagyasztott ételek.

### Testmozgás és jóga

Mozogjunk rendszeresen! Válasszunk olyan mozgásformát, ami erősíti az immunrendszert, nem erőlteti meg a testet túlságosan és életenergiával (pránával) tölt fel. Ideális a jóga, thai chi, a kényelmes séta, kirándulás. A jóga gyakorlatok segítenek oldani a feszültséget, javítják az emésztést, serkentik a méregtelenítést. Ősszel gyakoroljunk olyan jóga pózokat, amik segítenek a testből elűzni a hideget, serkentik a keringést, javítják az emésztést és kedvezően hatnak a légzőszervekre is.

### Életmód

Tartózkodjunk sokat a szabadban, menjünk kirándulni. Kezdjük a napot meditációval, ez igazán segít elérni a harmóniát és az egyetlen igazán jó módszer a feszültségek oldásához és az önismerethez. Ősszel a természet is visszahúzódik, tegyük ezt mi is, forduljunk kicsit befelé. Hagyjunk időt szervezetünknek a pihenésre, feltöltődésre.

Próbáljunk új, egészségünket támogató szokásokat kialakítani. Ha csak egy-egy tanácsot be tudunk építeni az életünkbe, már sokat tehetünk szervezetünk erősítéséért. Figyeljünk magunkra, milyen változásokat tapasztalunk, hogyan változik az emésztésünk, az energiaszintünk, a kedélyállapotunk és elménk békéje.

Vitai Katalin  
MJSZE által minősített  
jógaoktató  
[www.eljharmoniaban.hu](http://www.eljharmoniaban.hu)

# Együnk okosan!

- segít az Okostányér -

**Erdélyi-Sipos Aliz dietetikus, táplálkozástudományi szakember. Elmondható, hogy szakmája a munkája, a hivatása és a szívügye is egyben. Korábban újságíró-műsorvezetőként is az emberi élet rejtelmét, az egészséges életmód fortélyait vitte képernyőn az emberek közelébe, nemrégiben ismereteit bővítve egészségügyi kommunikációs tanácsadó és szóvivő szakon is diplomát szerzett. Jelenleg az Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége főtájkáraként tesz azért, hogy a dietetikus szakma minél inkább elismert legyen mind a szakemberek, mind a lakosság körében.**



### - Honnan jött az ötlet egy új magyar táplálkozási ajánlásra?

- Az idült, nem fertőző betegségek 70-80%-a a helytelen táplálkozás miatt alakul ki. Az Országos Táplálkozás- és Tápláltsági Állapot Vizsgálat alapján a magyar felnőttek 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott, amely az életkorral növekvő tendenciát mutat. Nemekre lebontva a férfiak 65% (túlsúlyos: 37%, elhízott: 28%), nőknél ez az érték 60% (túlsúlyos: 28%, elhízott: 32%). Az elhízás az életminőség romlásán túl számos krónikus

betegség kialakulásának kockázatát növeli, mint például a 2-es típusú cukorbetegség, a szívkoszorúér-, a magasvérnyomás-betegség, a stroke, egyes rákbetegségek. A felmérés eredményei mellett azt is érdemes szem előtt tartani, hogy a táplálkozástudomány is egy fejlődő, változó terület és a lakosság irányába történő kommunikációban is a közérthetőség lényeges és fontos, hogy mindez hiteles forrásból származzon. Ezen túlmenően rengeteg „egészséges táplálkozási” cikket lehet olvasni, amely egyáltalán nem megalapozott szakmailag, de jól hangzik és trendi. Ezek hosszútávon inkább károkat, mint előnyöket okoznak.

Tehát sok-sok tényező reemtette meg az igényt és a lehetőséget egy új ajánlás megfogalmazására. Erre az igényre válaszolva alkotta meg a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége táplálkozási irányelvét, amely az OKOSTÁNYÉR nevet kapta.

- Mi van az OKOSTÁNYÉR-on? Mennyire okos ez a tányér?

- Természetesen kicsit elfogult vagyok, hiszen szakmai szervezetünk dolgozta ki. Ez a tányér nagyon okos, mert közérthetően közvetíti a bonyolultnak ható információkat is és mindez hiteles forrásból származik. Az OKOSTÁNYÉR végigvezet bennünket az alapvető élelmiszer csoportokhoz (zöldségfélék, gyümölcsök, gabonafélék, tej és tejtermékek, hús és húskészítmények, halak és tojás) kapcsolható táplálkozási tanácsokon. Emellett a megfelelő folyadékbevitelre, továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére vonatkozó útmutatás is megfogalmazódik. Így ad iránymutatást egy napi étrend ajánlott összetételéről.

A sok-sok fontos alapelvből talán egyet emelnék ki: az egészséges táplálkozásban, így OKOSTÁNYÉR-nál sincsenek tiltások, tiltott élelmiszerek, csak a mennyiség és a gyakoriság az, ami változik.

- Egészségmegőrzéshez vagy betegségből való gyógyuláshoz ad inkább támogatást?

- Az OKOSTÁNYÉR alapvető

en az egészséges felnőtt hazai lakosság számára ad útmutatást. Az ajánlásban konkrét adagmennyiségek is szerepelnek, amely egy felnőtt ember tápanyagszükséglete alapján lett kiszámolva. Tehát az OKOSTÁNYÉR segít az egészség megőrzésében, a tiltásoktól mentes, ízletes táplálkozás kialakításában.

Egy betegség esetén mindig az adott állapotnak és kezelésnek megfelelő egyéni tanácsot adnak a dietetikusok a páciens számára, amely támogatja a gyógyulást.

**- Milyen a fogadtatása? Hol terjesztitek?**

- Megszületését egy másfél éves munka előzte meg. Majd az ajánlást bemutattuk a Magyar Tudományos Akadémián, és örömmel mondhatom, hogy az OKOSTÁNYÉR rendelkezik a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottságának ajánlásával.

Ezt követően párhuzamosan kezdtük el megismertetni a szakmával és a lakosokkal. Vagyis rengeteg konferencián, egészségnapokon, rendezvényen beszélünk róla és természetesen adunk is belőle az érdeklődőknek. Azonban tudjuk, hogy nem elegendő, hogy néhány percben hallanak az új ajánlásról vagy pár sorban vagy akár egy oldalban olvasnak róla, hiszen a fő cél az lenne, hogy mindenki számára elérhető legyen, akár az összes háztartásban a hűtőgépen, vagy a konyha bármely falán ott legyen és rápillantva egyre többször annak megfelelően táplálkozzanak. Ezért az ajánlásnak már külön honlapja is van: [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu), ahonnan mindenki letöltheti.

Ezen túlmenően az új étkezési szokások megvalósítását segíti a honlapon található plusz információ, például: Vásároljunk okosan! Hogyan készítsük el ételünket okosan? Étleadagok okosan, okos étrend – receptek és menüjavaslatok. És ősztől már mobil applikáció is segíti azokat, akik ennek megfelelően szeretnék táplálkozni.

**- Beszéljünk picit a manapság divatos diétákról, későbbi esetleges mellékhatásairól több megvilágításban. Mi a személyes véleményed – emberként, nőként – a divatdiétákról? Csak néhány ismert említve közülük: Atkins fehérjediéta, ketogén-diéta, 90 napos szétválasztó étrend, vércsoport-diéta, gyümölcs-kúra...**

- Amíg egészségesnek érezzük magunkat, egyáltalán nem foglalkozunk azzal, amit a szakemberek mondanak, sőt az emberek egy része az egészség jegyében extrémításoktól, tiltásoktól sem mentes, egészséges táplálkozásnak vélt divatirányzatot folytat, holott az egészséges táplálkozás változatos, ízletes, tiltásoktól mentes.

A XXI. században a kisportolt, kicsit soványabb alkat a divat. De hogyan lehet ennek eleget tenni, amikor a sok mozgást igénylő életvitelt felváltotta a minden tekintetében motorizált társadalom, az ülő életmód, a fizikai munka csökkenése és mindezek mellett az élelmiszerválaszték döbbenetes mennyisége és viszonylagos gyors elérhetősége, megszerzhetősége? Tegyük hozzá még a médiából tömkelegével érkező tökéletes alakú, szupernői ideálokat.

Nem véletlen, hogy ilyen

nagy piaca van a különböző celebek által népszerűsített divatdiétáknak. Legtöbbször gyors és látványos testtömegcsökkenést eredményeznek. Gyakran az egyhangúságra építenek azáltal, hogy egyes tápanyagok, ételcsoportok kizárólagos fogyasztását írják elő. A gyors fogyás mögött azonban sokszor nem valós eredmény van, vagyis nem a felesleges zsírokat veszi el az érintett.

A divatdiétáknak kockázatai lehetnek, hosszú távon eredménytelenség, mert a diétát nem kíséri az életmód/beállítódás megváltozása, negatív hatás az alapanyagcserére, egyoldalú nyersanyag-válogatás. Egyes tápanyagok túlzott fogyasztása fokozhatja például a szív- és érrendszeri rizikófaktorokat, fokozottan megterheli a vesék működését, emelkedett inzulinértékek, emelkedett vérszír szint jöhet létre. De szakemberek is tudom, hogy sokan ezzel nem törődnek, mert most azonnal és gyorsan akarnak mindent, pedig a többletkilók sem most azonnal és gyorsan jöttek fel.

Gyakorló dietetikusként foglalkozom inzulinrezisztens páciensekkel. Köztük sokan súlyproblémával küzdenek. A táplálkozási szokásaikat kérdezve legtöbb esetben rengeteg kipróbált divatdiéta és annak káros következményei derülnek ki, melynek kijavítása nem megy egyik napról a másikra, de ha a páciens együttműködő és ő is akarja, akkor közösen valódi és tartós sikereket tudunk elérni.

**- Szóvivő vagy, médiavilágban is jártas újságíró-műsorvezetőként mit mondasz: van-e – nyilván van, de mikor és hol – felelőssége a**

**médiának az agyonretusált modellek ábrázolásával túltolt trendi diétamegosztások miatt eltorzult étkezési szokásokból jelentkező betegségek kialakulásában, esetleges tragédiák bekövetkezésében?**

- Azt gondolom – és ez biztos nem mindenkinek tetszik – mindkét oldalnak megvan a felelőssége a médiának és a médiafogyasztónak is. Talán a legfontosabb: nem érdemes egymásra mutogatni, és csak a másokban keresni a hibát. Tudom, hogy nehéz eligazodni az információáradatban, sokan már szinte vallásos hittel fordulnak egyes véleményvezérek felé. Egészséges önértékelés, megfelelő társas kapcsolatok nélkül nem könnyű függetleníteni magunkat a ránk nehezedő testkép és egyéb elvárásoktól.

Mivel remélhetőleg mindenki, minden nap eszik, ezért sokan azt gondolják, már mindent tudnak a táplálkozásról és nemcsak maguknak, hanem másoknak is képesek érendi, rosszabb esetben diétás tanácsot is adni. Pedig ez nem ilyen egyszerű.

**- Az evéshez való egészséges viszonyulás kialakítása kinek a feladata, mikor kell kezdeni?**

- Bármennyire hihetetlen, már a fogantatás előtt érdemes, hiszen ma már nyilvánvaló, hogy a várandósság alatti táplálkozás és az első két év rendkívül lényeges nemcsak a baba és gyermek jelenkori egészségének fejlődése szempontjából, hanem a későbbi egészségi állapota szempontjából is.

A szűkebb és a tágabb környezet: szülők, nagymamák, óvoda-és iskolapedagógusok ugyanúgy szerepet játszanak a

megfelelő vagy éppen helytelen étkezési szokások kialakításában. A dietetikusok nemcsak a kialakult betegségek esetén tudnak segíteni, hanem már a prevenció, a helyes táplálkozási szokások kialakításában is. Többször találkozom – illetve jönnek hozzám – súlyfelesleggel küzdő gyermekek. A szülőkkel, nagyszülőkkel és természetesen a gyermekkel együtt megbeszélve változtatunk az



étkezési szokásokon, éheztetés nélkül, és így a közös erőfeszítés meghozza a gyümölcsöt. De ehhez mindenkinek azonos elveket kell vallani. Ennek ellenére itt már nehezebb dolgunk van, hiszen mindig könnyebb már első lépésben a jó étkezési szokásokat kialakítani, mint a rossz szokásokat leküzdeni.

**- Szeretsz enni? Mik a kedvenc étkeid, idényeid?**

- Mindent szeretek enni. Változatosan táplálkozom és főzők is, persze a munka mellett nem minden nap. A példamutatást rendkívül fontosnak tartom, nekem is van egy kiskamasz gyermekem és nem elég mondani, hogy mit egyen, hanem példát is kell mutatni és megfelelő ételeket a családi asztalra tenni.

Ez azt is jelenti, hogy mindenki kiveszi belőle a részét, hiszen a nyersanyagok nem a hűtőben teremnek, van, aki a bevásárlást vállalja magára, van, aki a zöldségpucolást.

Sokan ismernek, ezért nem titkolom, az ebédet általában egy finom desszerttel zárom, amit sokszor én sütök. A családom szerint is finomak, pedig van bennük teljes kiőrlésű liszt, kevesebb cukor a hagyomá-

nyoshoz képest és gyümölcs, tejtermék, vagy akár zöldség is.

**- Mi az életigenlésed?**

- Addig kell igent mondani az életnek, amíg van rá lehetőségünk. Vagyis nem holnap vagy holnap után kell elkezdenni mozogni, kicsit egészségesebben táplálkozni, felhívni a barátnőt, a szüleinket, hanem ma, mert lehet, hogy holnap már késő. Ezt nem volt egyszerű megtanulni, hiszen a nap nekem is 24 órából áll. De mindig van választás, igaz az átgondolásához idő kell, érdemes és szükséges fontossági sorrendeket felállítani, de a halogatás biztos nem megoldás, mert ma van az a holnap.

Vajda Márta

# Egészséges ételek ősszel is? Hát, persze!

Fontos, hogy észben tartsuk: az **egészséges táplálkozásra** egész évben érdemes figyelni, mert a derékbőség növekedésével növekszik egyes daganatos betegségek és több krónikus betegség kialakulásának a kockázata (2. típusú cukorbetegség, a szív- és érrendszeri problémák).

Nem kell, hogy a nyár elmúltával véget érjen a zöldség- és gyümölcsszezon! Az immunerősítés az ősz első heteiben különösen fontos, hiszen a borongós, esős hónapokban az immunrendszerünk sokkal nagyobb megterhelésnek van kitéve. Lényeges, hogy tápanyagraktárainkat ne szintetikus készítményekkel, hanem természetes módon töltsük fel.

## Padlizsánkrém

**Hozzávalók (kb. 6 főre):**

- 6 db közepes padlizsán,
- 3-4 gerezd fokhagyma,
- 1 db lilahagyma,
- 1 dl olíva olaj,
- 1/2 citrom leve,
- só,
- bors.

### Elkészítése

A padlizsánokat grillen vagy sütőben (200 fokon kb. 40 percig) addig sütjük, amíg fekete nem lesz a héja és el nem válik a hústól. Ha megsültek a padlizsánok, egy kicsit hűlni hagyjuk őket, majd kanállal egy tálba kaparjuk a belsejét.

Fakanállal alaposan összetördeljük és összekeverjük (ha a padlizsán sokáig fém evőeszközzel érintkezik, befeketedik a húsa).



Hozzáadjuk a finomra aprított hagymát, a zúzott fokhagymát, a citrom levét, majd sózzuk, borsozzuk.

Az egészet összeforgatjuk és vékony sugárban, folyamatos kevergetés mellett hozzáadagoljuk az olajat. Egészen addig keverjük, amíg krémes állagot nem kapunk és a padlizsán teljesen szét nem esik.

Friss rozs- vagy tönkölykenyérrel és zöldségekkel tálaljuk.

### A padlizsán egészségre gyakorolt hatása

A padlizsán rendkívül értékes tápanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz, többek között folsavat, niacint, patotén savat, káliumot, foszfort, magnéziumot és kalciumot. A padlizsán rostban gazdag, oldható szénhidrát vi-

szont kevés van benne, ezért hatékony a vércukorszint szabályozásában. Csökkenti a koleszterinszintet és stabilizálja a vérnyomást, hozzájárulva

ezzel a szívproblémák kialakulásának csökkentéséhez. A padlizsán fitotápanyagokat tartalmaz, amely megvédi a sejtmembránokat a károsodásoktól, és segíti a memória működését. Egészségesen tartja és védi az emésztőrendszert, magas rosttartalma miatt megakadályozza a székrekedést, és csökkenti a vastagbélrák kialakulásának esélyét. A padlizsánban nagy mennyiségű C-vitamin található, ezáltal erősíti az immunrendszert, valamint antibakteriális és antivirális védelemmel látja el a szervezetünket. Vérképző, vízajtó, bélgyulladás gátló, emésztést fokozó hatású. Emésztőszervi, máj- vese- megbetegedések-nél jó hatású, de nem ajánlott a fogyasztása gyomorsavtúltergés és gyomorfekély esetén. A

padlizsán antocianin-tartalma csökkenti az összkoleszterinszintet, és növeli a jótékony hatású HDL-koleszterin szintet. A benne lévő fenol savak megvédik a sejteket a káros szabad gyököktől, így rákellenes tulajdonsággal is rendelkezik.

## Joghurtos körteleves

### Hozzávalók:

- 4 Vilmos körte,
- 1 citrom,
- 6-8 szem szegfűszeg,
- 2-3 db egész fahéj,
- 3-4 evőkanál nyírfacukor,
- 2 dl natúr joghurt,
- 1 dl főzőtejszín,
- 2 evőkanál liszt vagy 1 evőkanál keményítő,
- csipet só.

### Elkészítése

Egy edénybe felteszünk főni 1 liter vizet. Beletesszük a szegfűszeget, fahéjdarabkákat, a citrom vékonyan levágott héját és kifacsart levét, csipetnyi sót. Az egészet kb. 8-10 percig forraljuk, majd kidobjuk belőle a szegfűszeget és a fahéjdarabkákat.

A meghámozott, magházától megszabadított körtéket

felkockázzuk és óvatosan a levesbe tesszük, kb. 5 percig főzzük.

Közben elkészítjük a habarást: a lisztet vagy a keményítőt (ettől bársonyosabb lesz a leves) elkeverjük kevés hideg vízzel, majd hozzáadjuk a joghurtot és a tejszínt, csomómentesre kikeverjük. A forró levesből hozzámerünk egy keveset, elkeverjük, és a leveshez öntjük. Újra felforraljuk, hozzáadjuk a cukrot és a citromlével pikánsra savanyítjuk. Jó hidegre hűtve tálaljuk.

### A körte egészségre gyakorolt hatása

Gazdag antioxidánsokban, flavonoidokban, és tápanyagokban is bővelkedik. A körteben rengeteg C-és K-vitamin rejlik, de rézben is bővelkedik, ennek köszönhetően antioxidánsként harcol a káros szabadgyökök, így a rák kialakulása ellen.

Egy darab körte a napi szükséges C-vitamin mennyiségének 11%-át, a réznek 9%-át tartalmazza. A rost leköti a daganatot okozó vegyi anyagokat a vastagbélben, megakadályozva, hogy károsítsák a vastagbél sejtjeit. Ez lehet az

egyik oka annak, hogy a rostban gazdag diétákat (ilyen a körte) a vastagbélrák kockázatának csökkentésével társítják. Továbbá, az a tény, hogy az alacsony rézbevitel növelheti a vastagbélrák lehetőségét (emelkedett szabadgyök termelés), szintén magyarázza, hogy miért olyan jó ez a gyümölcs a vastagbél egészségének szempontjából.

## Mozzarellás rakott karfiol

### Hozzávalók:

- 1 kisebb karfiol,
- 2 dl 12%-os tejföl,
- 1 dl joghurt,
- 1 csomag mini mozzarella,
- 3 evőkanál reszelt, füstölt, csípős paprikás sajt,
- 1 tojás,
- 2 evőkanál zsemlemorzsa,
- 1 evőkanál olaj,
- só ízlés szerint,
- 1 csipetnyi citromsó,
- 1-2 koktél paradicsom.

### Elkészítése

A karfiolt megmossuk, rózsáira szedjük és forrásban levő sós vízben 3-4 percig előfőzzük. A főzővízbe tegyünk egy csipetnyi citromsót.

Közben előmelegítjük a sütőt 180 fokra.

A tojást feltörjük, egy keverőtálba tesszük, majd habosra verjük. Hozzáadjuk a tejfölt, a joghurtot, a sajtot, a zsemlemorzsa (egy kicsit félreteszünk a tepsi megszórásához). Adunk hozzá ízlés szerint sót, kb. 2 csipetnyit és jól elkeverjük.

A sütőformát kiolajazzuk és megszórjuk a zsemlemorzsaival. Leszűrjük a karfiolt és a főzőléből kb. 2 evőkanálnyit tegyünk a tejföls masszába. Belerendezzük a karfiolrósát a





kerámia tepsibe (vagy jénaiba), majd nyakon öntjük a masszával. A tetejére helyezük a mini mozzarellaakat, a paradicsomot, és betesszük a sütőbe. 180 fokon kb. 25-30 percig sütjük (alsó-felső sütés, a végén 5 percig légkeveréses fokozat).

#### A karfiol egészségre gyakorolt hatása

A karfiol szulforafánt tartalmaz, ami egy kéntartalmú vegyület. Kimutatták róla, hogy megöli a rákos őssejteket, ezáltal pedig lassítja a tumor növekedését. A karfiol a kurkuma hatóanyagával, a kurkuminnal együtt segíthet megelőzni és kezelni a prosztatatarákat.

A szulforafán csökkentheti a kémiai indukált emlődaganatok kialakulását, gátolja továbbá a humán emlő ráksejtek növekedését a sejtenyészetekben, ami a sejtek pusztulásához vezet. A karfiolban megtalálható izocianátok is rákellenes hatásúak. Egy adag karfiol a napi ajánlott C-vitamin mennyiség háromnegyedét tartalmazza. Jó forrása a K-vitaminnak, különféle fehérjéknek és ásványi anyagoknak: tiamin, riboflavin, niacin, magnézium, foszfor, B6-vitamin, folsav, pantoténsav, kálium, és a mangán.

### Őszi brokkoli saláta

#### Hozzávalók:

- 1 fej brokkoli rózsáira szedve,
- 1 csokor újhagyma (de lehet lila vagy póré is) finomra vágva,
- 1 biocitrom leve és héja,
- só,
- bors,
- 1 kiskanál dijoni mustár,
- 1 evőkanál agavé szirup,
- 2 dl növényi joghurt vagy tejföl,
- 2 evőkanál majonéz,
- 1 alma felkockázva,
- 1 marék dió,
- olívaolaj.

#### Elkészítés

A brokkolit egy tapadásmentes serpenyőben kevés olívaolajon megpároljuk, sózzuk,



borsozzuk, és adhatunk hozzá egy kevés őrölt szerecsendiót is. Ha megpárolódott, de még roppanós (max. 5 perc), félretesszük, amíg kihűl. Egy tálban összekeverjük a joghurtot, a fűszerekkel, citromlével, héjjal, sziruppal, mustárral, és hozzáadjuk a hagymát, almát, majd a brokkolit. Tetejét megszórjuk dióval, és máris tálalhatjuk.

#### A brokkoli egészségre gyakorolt hatása

A brokkoli az egyik legfontosabb daganatellenes anyagokat tartalmazó zöldség. Kutatások szerint, a mell-, gyomor-bél-, prosztatata vagy tüdő-daganat kialakulásának megelőzése terén hatékony.

A brokkoli egyik lényeges hatóanyaga a glükoszínolát, amely az emésztés közben szulfarofánná alakul. Ez a vegyület elősegíti a szív- és érrendszer védekező képességét biztosító fehérjék termelődését. Emellett pedig csökkenti a szabadgyökök szintjét, azaz azon sejtkárosodást okozó molekulák számát, amelyek a különféle daganatos megbetegedésekért tehető felelőssé.

Különösen ajánlják dohányosoknak, mert a dohányfüst okozta káros sejtek mérgeztető mechanizmusát is segít

helyreállítani a glükoszínolát. Magas a C-, az E-, a B1- és B2-vitamin-, folsav- és béta-karotin-, a niacin-, a patoténsav-, a kalcium- és a vastartalma.

### Szőlővel töltött sült alma

#### Hozzávalók (3 adag):

- 3 db alma,
- 2 evőkanál méz,
- 1 teáskanál vaj,
- őrölt fahéj
- őrölt szegfűszeg,
- őrölt kardamom,
- 2 marék dió,
- 2 marék szőlő.

#### Elkészítés

A diót durvára vágjuk, a szőlőszemeket félbe és ki is magozzuk. Az alma felső részét levágjuk. Kiszedjük a magházat és egy karalábévájó vagy egy kiskanál segítségével az alma belső részét egy tálba kanalazzuk.



A kikanalazott almához hozzákeverjük a mézet, a vajat és a fűszereket, majd összekeverjük az egészet, hogy a vaj és a méz is felolvadjon. Ezt turmixgépben vagy aprítógépben pépesítjük. Hozzákeverjük a kimagozott szőlő felét, de ezt már nem turmixoljuk, csak összekeverjük.

Az előkészített almákat egy sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük. Megszórjuk őrölt fahéjjal és meglocsoljuk egy kevés mézzel. Belekanalazzuk az almás pépet és a tetejét megszórjuk a felaprított dióval. Az almák köré szórjuk a maradék szőlőt. 200 °C-ra előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük.

#### Az alma egészségre gyakorolt hatása

Az almában előforduló antioxidánsok a sejteket károsító folyamatok semlegesítésével hatnak jótékonyan egészségünkre, ezáltal erősítik az immunrendszert, gyulladáscsökkentő és rákmegelőző hatással rendelkeznek.

A hasznos vegyületek (flavonoidok, quercetin glycosid, a phloretin glycosid, a chlorogénsav és az epicatechin) legnagyobb számban az alma héjában vannak jelen, így ajánlott hámozás nélkül fogyasztani a gyümölcsöt.

Segíti az emésztést, ami leginkább a rosttartalmának köszönhető. Rosttartalmának egyharmadát a pektin adja, amely javítja az anyagcserét, savtartalma pedig a bélmozgást serkentve kedvez az emésztési folyamatoknak.

A székrekedés és hasmenés egyaránt orvosolható vele. Megköti a bélben a rákkeltő (carcinogén) anyagokat, így csökkenti a vastagbél daganatok kialakulásának kockázatát.

Fontos a koleszterin elleni harcban, és kiváló hatású cukorbetegség esetén is, mivel a vékonybél falát bevonva csökkenti a cukor felszívódását. A légutak tisztításával a gyulladás leküzdésében játszik szerepet.

### Őszibarack gyömbér zöldturmix

#### Hozzávalók (kb. 1 literhez):

- 1 banán,
- 3-4 db őszibarack,
- 2 cm gyömbér,
- fél fej római saláta,
- 1 marék spenót,
- 1 karika citrom (héja nélkül),
- 3 dl szűrt víz.

#### Elkészítés

Tegyünk mindent a turmixgépbe, alulra a gyümölcsöket, felülre a spenótot és turmixoljuk krémesre. Ha szükséges, higítsuk meg vízzel.



A zöldturmix hidegen az igazi, így ügyeljünk arra, hogy minden gyümölcsöt és zöldséget a hűtőben tároljunk.

#### Az őszibarack egészségre gyakorolt hatása

Minden megvan benne, ami egy egészséges gyümölcshez kell. Sok kalciumot, magnéziumot, foszfort, A-, C- és K-vitamint tartalmaz. Olyan anyag van benne (béta-kriptoxantin), amely rákellenes és gyulladásgátló hatású. Kalóriatartalma nem magas, és nem is alacsony: 10 dkg gyümölcsben kb. 40 kCal. A glikémiás terhelése alacsony, nem emeli meg túlságosan a vércukor szintjét. *Molnár Éva (fotók: pixabay.com, nosalty.hu, tasty.hu)*

# Humor

**„Szeretem azokat az embereket, akik megnevettetnek. Őszintén mondom, mindenél jobban szeretek nevetni. A nevetés nagyon sok betegség gyógyszere, és a nevetésre való hajlam talán a legfontosabb emberi tulajdonság.” (Audrey Hepburn)**

## Érdekes párosítás

Szabó úr csúnyán leégett a napon, így hát elmegy az orvoshoz. Az orvos egy különleges krémet és mellé viagrát ír fel neki.

- Doktor úr, ezzel mit kezdjek? – értetlenkedik a páciens.

- Nos, uram, a krémmel a sérüléseket kell kenegetnie, a viagra pedig segít a bőrétől távol tartani a takarót.

## Megszomjazott

A háziorvos a bolt előtt találkozik az egyik betegével.

- Ejnye, ejnye, Gábor bácsi! – magának szigorú fekvést írtam elő – dorgálja az orvos a páciensét. Mondja, mindenáron tüdőgyulladást akar szerezni? - Dehogyan doktor úr, csak néhány üveg sört.

## Megoldotta

Egy apáca elmegy az orvos-

hoz, mert nem tudja abbahagyni a csuklást. 5 perc múlva sírva rohan ki a rendeléből. A nővér bemegy, és megkérdi:

- Mi történt, doktor úr?

- Megvizsgáltam és közöltem vele, hogy gyereke lesz.

- De hát ez lehetetlen!

- Természetesen. Viszont a csuklása azonnal elmúlt.

## Nem mindegy

Fogorvosnál egy gyönyörű nő hangosan morfondírozik:

- Mi lehet fájdalmasabb, kihúzatni egy fogat, vagy szülni egy gyereket?

Mire a fogorvos:

- Kérem, kisasszony, gondolja meg gyorsan, mert nem mindegy, mennyire döntöm hátra a széket.

## Pálinka

- Pálinkát ihatok, doktor úr?

- Már tegnap is megmondtam, hogy nem szabad egy körtönyt sem. Miért kérdi ma

megint?

- Gondoltam, tegnap óta fejlődött már valamit az orvostudomány.

## Kényszerképzet

Két orvos beszélget a pszichiátrián. Megszólal az egyik:

- Van egy betegem, akinek az a kényszerképzete, hogy két majom és egy sámli van a fejében és veszekszenek a sámli. Már minden terápiát kipróbáltam, de nem használt.

- Na és ezek után mit csinálsz? – kérdi a másik.

- Megoperálom és vagy kiviszek egy majmot, vagy beteszek még egy sámlit.

## Halálos ágyon

A beteg a halálos ágyán fekszik, és kérdezi az orvosától:

- Doktor úr, mennyi van még hátra az életemből?

- Tíz.

-Tíz? Detízmi? Év, hónap, nap?

- Kilenc, nyolc, hét...

### ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Bátorfi Zsuzsanna, dr. Boros Judit, Ökrös Viktóra, dr. Svastics Egon, Szuhai Nóra, Turi Emese, Vitai 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

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

Web: eletigenlok.hu | rakellen.hu | facebook.com/rakellen.alapitvany

ISSN: 2559-9739

Az Életigenlők rákellenes életmagazin megjelenését és a szűrőkamionos rendezvényt támogatták:



# UÑA DE GATO VIBE

Macskakarom kapszula



Eredeti termék Peruból  
Országos Gyógyszerészeti Intézet engedélyével

## A SZERVEZET

# VÉDEKEZŐKÉPESSÉGÉNEK

## DAGANATOS BETEGSÉGEK KIEGÉSZÍTŐ KEZELÉSÉRE\*

## NÖVELÉSÉRE

Itt keresse:

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

**HerbaHáz**  
AZ EGÉSZSÉG ÁRUHÁZA

valamint gyógyszertárak  
és gyógynövényboltok

## MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK TÜNETEINEK CSÖKKENTÉSÉRE

# 100 kapszula egy dobozban

\*OÉTI Szakértő Testület Tudományos állásfoglalása (2013/06/SZT0007)

Kizárólagos importőr: Sprintvital Kft. 1116 Budapest Fehérvári út 144. Tel.: +36-1-617-0591 [www.eljtozabb.hu](http://www.eljtozabb.hu)

**A kockázatokról és mellékhatásokról  
kérdesse meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**

**BioBran®**



A BioBran egy Japán immunológiailag és klinikailag is evidence based termék (standardizált arabinoxylan koncentrátum) mely képes a rosszindulatú tumorokhoz társult egyensúly zavart megjavítani az immun rendszerben.

**Tudományosan bizonyított, hogy képes növelni az NK sejtek aktivitását 300% -al 2 hét alatt.**

További információért látogasson el honlapunkra:

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

A BioBran készítménnyel kapcsolatos kutatások elérhetősége:

[www.biobran.org](http://www.biobran.org)



**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)



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](http://www.anitafehernemu.hu)

