

ÉLETIGENLŐK

eletigenlok.hu | rákellenes életmódmagazin | 2017 tél - ünnep

ajándék

A boldogság melós...

exkluzív interjú

Epres Attila színművésszel

Nagyjaink életigenlése

Kegyelemről, reményről és a Kodály-módszerről

NEVESSÜNK JÓÍZŰEN!

interjú Dr. Gelléri Ágnes pszichológussal

Komáromi Pisti: Az álom valóság lehet

Odaadás - Szuhai Nóra ünnepi írása

A tenger csodái

Dr. Boros Judit az algákról

Építsünk szeretethidakat

interjú Horváth József molekuláris biológussal

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 oldalon.

Központi mintabolt: 1124 Budapest, Fűrj u. 2.

Telefon: +36 1 365 1660, e-mail: info@hyd.hu

Kövessen minket a Facebookon is!

www.preventa.hu

Tél van... Itt a szent ünnepvárás időszaka

De jó lenne „csak úgy” szeretve lenni...

Az ünneplések ideje elérkezett. Decemberben a fényességre és a nyugalomra vágyás egyszerre zajlik bennünk, körülöttünk. Elkereskedelmiesedett világban élünk, az év végi időszak még inkább az időszükéről, a rohangálásról, „a még ezt el kell intézni, még azt be kell fejezni” feszakóról szól.

A nagy kérdés: mikor jön el az igazi énidő, a mi időnk, amikor szavak nélkül, percek-órák, napok számolgatása és minden különösebb fakszni helyett csakúgy vagyunk... Ma már egyre többen törekszünk a lelkünknek kedves dolgokkal foglalkozni, kreatív jó munkákat végezni, a szívünk hangja szerint lelki jóllétben élni. Ahogy egyre közeledünk az év végi időszakhoz mindenki így vagy úgy számot vet azzal, hogy mitől lehet szebb, megihettebb, nyugalmasabb az ünnep, amiben feltöltekezhet a hétköznapokra.

Van egy híres film A Kék Madár (The Blue Bird), a kedvenc mesém, a boldogságkeresésről szól. Ilyenkor tájt, decemberben legalább egyszer megnézem és mindig van benne egy szó, mondat, jelenet, hangulat, ami újat ad, helyére tesz kavargó érzelmeket. Mindenki azt keresi, kutatja, hogy miként érkezhethet meg életébe a vágyott boldogság. A film főüzenete beavat a titokba: „Akkor lehetünk igazán boldogok, ha mindenki boldog körülöttünk.” Ez a híres mondás jó iránymutató lehet ebben a fényes, szeretetre hangolt időszakban. Hiszen azt biztosan állíthatjuk, hogy mindannyiunk szívében ott a titkos vágy arra, hogy szeressék, és hogy szerethessen. Bontogassunk hát masnikat a

szívek mélyére rejtett szeretet-csomagokon! Ott meglelhetjük azt, amiért itt élünk ezen a csodálatos, színes földön. Megélhetjük a boldogságot, ha megértjük a természetét. Azt, hogy lehet bármennyi pénzünk, a boldogság nem vehető meg. Csakis úgy kaphatunk belőle, ha megszívleljük, amit Epres Attila színművész az exkluzív interjúban mondott: „A boldogság melós...”

Kedves Olvasó!

Legyél életigenlő, mondj igent a boldogságra, a lelki békére! Örülj az együttlétnek, örülj annak, hogy vagy! Hogy egészséges vagy. Hogy van terved, és van hozzá lehetőséged, hogy megvalósítsd. Előtte a most közeledő csendes időszakban nyugodj meg, töltekezz be a fényekkel, ízekkel, illatokkal, szívből elmondott imákkal, a szeretettel, szerelemmel. Reptessünk sok-sok kék madarat!

Játékokkal, mesékkal, nevetéssel teli szép, szent karácsonyt, életigenlő újévet kívánok szeretettel,



Vajda Márta
főszerkesztő

A boldogság melós...

Exkluzív interjú Epres Attila színművésszel



Epres Attila

Az élet célja: az élet, és hogy szeresd, amit csinálsz! – mondta a tőle megszokott, kissé rekedtes hangján Epres Attila színművész, aki gyógyulásának küzdelmes folyamatába avatja be az olvasókat. Elmondta, leginkább a türelemre tanította a műtét utáni rehabilitáció, ami még most is tart. Voltak értelemszerűen nehéz, nagyon nehéz időszakok, káromkodós napok, volt sok családi, baráti, kollegiális jó szó, és mindvégig tudatosította magában azt is, hogy ma már ebbe a betegségbe nem kell belehalni. Öröm és megtiszteltetés számunkra, hogy a betegségről a kezdeti egy-két nyilatkozat után csak portálunknak adott interjút.

- Mikor határozta el, hogy színész lesz?

- Nem színész, hanem erdész akartam lenni. A soproni erdész amatőr színpad rabolt el az erdész szakmától. A volt állattan tanárom Vigh Péter vezette ott az amatőr Fintor színpadot és ő csábított el. Így végül nem az erdészeti egyetemre jelentkeztem, hanem a színművészeti főiskolára.

- És ott a színművészeti főiskolán milyen élmények érték?

- Megelőzte a filmzés. Amikor végzős voltam a soproni erdészeti Kovács Jancsi vidéki színpadokhoz szereplőket keresett készülő film-

jébe és beválogatott a híres Cha cha cha-ába. Aztán az első filmfőszerepemet a katonaság alatt forgattam a Vészerződés című filmben, még főiskola előtt. Aztán a főiskola telt, ahogy telt, egyes élmények értek ott, valószínűleg túl fiatalon vettem fel. Szinetár Miklós osztályába kerültem, erre ma is büszke vagyok, ő készített fel arra, hogy ez a pálya nem lesz se vidám, se könnyű, a túlélési ösztönöket is tőle kaptuk.

- Melyiket szereti jobban a színházi színészetet vagy a filmzést?

- Mind a kettőt szeretem csinálni. Persze van olyan színész, aki simán kijelenti,

hogy ő nem szeret filmezni. Én szeretek hajnalban kelni, a stábbal lenni, természetesen a színpadi szereplésem jóval gyakoribb.

- Szomszédok közt is szeretett lenni...

- Először egy futárt játszottam, aztán egy presszóst, én csak azokkal találkoztam, akik bejöttek a presszóba, nagyon szerettem azt a stábot. Horváth Ádám nagy ajándéka volt a szakmai életemnek, meg egyébként is.

- Beszélgetésünk apropója, hogy Ön meggyógyult daganatos betegségből. Hogy vette észre, hogy meg kell küzdenie ezzel a kórral?

- Szerencsém volt, hogy megjelent egy megduzzadt nyirokcsomó a nyakamon. Először azt gondolja az ember, hogy mandulagyulladás, nyálmirigy vagy ez, vagy az. És az első két orvos sem tudta, hogy mi lehet. Aztán hála Istennek a Szent Imre Kórházban egy csodálatos osztályvezető főorvos, Morvai professzor azonnal észrevette, hogy miről van szó. Ezt követte a biopszia, MRI, kivizsgálások és pár napon belül megtudtam, hogy rák-betegségem van, akkor még nem tudtuk, hogy hol, mert valahol mindig kell lenni egy primer daganatnak, azt kell megkeresni, aztán szép lassan kiderült, hogy az a mandulámban van.

Morvai professzor mondott egy csodálatos dolgot: van nálam egy jobb orvos, aki ezt megcsinálja. Itt még egyszer megkérdeztem, hogy mit mondott... Átküldött Dr. Huszka János professzorhoz, ő műtött meg, ő specialistája a nyaki műtéti nagytakarításnak. Először belülről kiműtötte a mandulát, aztán kívülről felvágta a nyakam jobb oldalát, kivett tizenhárom nyirokcsomót, a fültömiregy részét, a nyálmirigyét. Majd a műtéti gyógyulás után harminc sugárkezelést is kaptam. Hosszú időszak volt, amíg a melléktünetek elmúltak. Nem tudtam felemelni egy darabig a jobb kezem,

nem tudtam nyelni egyáltalán, megsüketültem a jobb fülemre, elment a hangom, iszonyatos mértékű szájpénész keletkezett a számban, nagyon sokáig nem éreztem ízeket, elment a szaglásom. Egyszer megszámloltam huszonnégyféle tünet volt, ezek nagyon lassan gyógyultak.

Persze ezeket nem a műtét okozta, hanem a sugárkezelés, amit nem mindenki tud. Egyszer elmentem egy professzornőhöz, aki azt mondta: „nem kell megijedni, tízhúsz éve még belehaltak, de ma már ebbe a betegségbe nem kell belehalni, most már olyan fejlett technikáink vannak, hogy ezt meg tudjuk gyógyítani.”

- Ez egy magányos küzdelem?

- Ez döntés kérdése. Miután a családom megtudta, az igazgatóm, Mácsai Pál volt, az első, akinek elmondtam. Palival úgy döntöttünk, hogy ne csináljunk a dologból tabut, a következő társulati ülésen elmondtam. Rengeveteget köszönhetek a feleségemnek, aki soha egyetlen gyenge pillanatot se mutatott ebben az időszakban, végig mellettem volt, átsegített a gödrökön, amiből volt egy-kettő. Volt egy káromkodós négy-öt nap, amikor úgy érzi az ember, hogy minden orvos gyilkos, amikor ezen átlendültem tisztult aggyal

tudtam, hogy már a gyógyulás következik. Minden értelmes barátom azt mondta, hogy beszéljünk róla, mert bele fogok bolondulni. Egy ilyen betegségről muszáj beszélni, kapaszkodókat kell találni az embernek a környezetében. Fontos látni, hogy akik körülötte vannak, szeretik, erőt adnak, értelme van élni.

- A rehabilitációs folyamat meddig tartott?

- Több mint két éve, szeptemberben volt a műtét, de még mindig van szájszárazság, kicsi szájjár, olyan ételek, amit nehezen tudok lenyelni, kell javítgatni a fogakat, mert a sugárkezelés sokat tönkre tett. Most nagyon jól haladok, edzettebb vagyok, mint bármikor, jól sikerült az edzéstervem, amiben a lányom volt a szakavatott segítségemre.

- Mi az Ön életigénye?

-A pozitív gondolkodás. Azért vagyunk a világon, hogy boldogok legyünk. Ezért csinálom a hivatásomat is, mert az emberek lelkében szeretnék egyfajta boldogságot, jobb megértést előidézni. Minden ősi filozófiából az élet szeretetét olvasom ki. Csányi Vilmos professzortól egyszer megkérdezték, hogy mi az élet célja? Azt válaszolta: az élet célja az élet.

Az álom valóság lehet

Ami a miénk, az a miénk legyen!



Komáromi Pisti

Dr. Komáromi István volt rendőrfőkapitány, művésznevén Komáromi Pisti november 2-án, Halottak Napján adott interjút, a vesztések tükrében beszélgettünk életigenlésről. Szó volt dalainak megszületéséről, szeretetről, szerelemről, elmúlásról-elengedésről, sírásról-nevetésről, egészségről-gyógyulásról, természetességről. Az is kiderült: Pisti a pezsgőt életformának tartja, a relaxáció és a nevetés mellett a legfontosabb adomány számára a hinni tudás.

ipari technikumban érettségizve, Deep Purple, Led Zeppelin, Black Sabbath gitározva. De az élet forgandó.

Problémamegoldó író ember

Napján beszélgettünk, a 136 dalod közül az egyik legszerettebb, legideillőbb a Búcsúdál... Hogyan született?

- Néha járkálok temetőben, kórházakban, nem árt látni, hogy mi lesz a dolgaink vége. Ezek után másképp értékelem, igenlem az életet. Húsz éve írtam a dalt, magam is meglepődtem, hogy mekkora siker lett. Sláger lett idézőjelben a temetőben, mindenhol. Nem halt meg senkim, úgy született, hogy beszélgettem egy temetkezési vállalat vezetőjével. Meghívtak egy krematórium-látogatásra és valahogy ezeknek a hatására kikavarodott belőlem a Búcsúdál, de amikor utólag ránéztem a szövegre rácsodálkoztam, hogy biztos a Jóisten vezette a kezemet.

- Meg lehet szokni az elvesztést?

- A Maslow-féle szükség-

leti hierarchiában az első szint a fizikai létfenntartás, (táplálkozás, ruházkodás) a második szint a biztonsági szükséglet. A biztonság igénye foglalja magában, hogy félünk az ismeretlentől, és ez van a halállal is. A legnagyobb, legismeretlenebb ismeretlentől félünk, de mindenkinek eljön az igazság pillanata, akár gazdag akár szegény, a kétszer két méteres, földalatti lakba költözés elkerülhetetlen. Jó lenne ezt már az élet folyamán tudomásul venni, e szerint élni, mások iránt jó szívvel viseltetni, segíteni a többieknek, akkor talán jobb lenne ez a világ.

- Hogyan kerültél közel a természetes életmódhoz?

- Egy korábbi rendőrségi

pszichológus barátom egyszer mesélni kezdett arról, hogy ő az embereket az egészséges életmódra tanítja. Azt is mondta, hogy alapvetően nem az üzlet miatt csatlakozott alapításkor tulajdonostársként egy magyar, tisztességes, értékesítési hálózathoz. Én azt mondtam mérnök ember lévén, hogy semmit nem hiszek el, amíg ki nem próbálok. Kiprobáltam, nagyon bevált, kezdtem megváltozni, visszatért az egészségem, 10 kilót fogytam, 10 éve antibiotikum nem volt a számban, tisztává, természetessé visszaváltoztattott, szűrt vizet iszunk, olyan anyagokat veszünk magunkhoz, ami a megelőzést segíti.

- Mit javasolsz a hazai polgár-

roknak, hogyan éljenek életigenlően?

- Természetes, valódi élelmiszereket fogyasszanak és igyekezzenek stresszmentes, irigykedésmentes, jó légkörben élni, rengeteget mosolyogni.

- Mi az életigenlésed?

- Nagyon szeretek relaxálni, mert úgy érzem, hogy egyik részem túl előre szalad, a másik meg lemarad, olyankor utolérem magam. Sokat sétálok, inkább zöldegpárti vagyok a gyümölcssel szemben, viszont az étcsokit nagyon szeretem. Alvásügyben erősítenem kell és van, ami „bűnözők,” ez a pezsgő, de az nekem életforma. Mindennek a pozitív gondolkodás az alapja, ami végső soron a hit.

- Hogyan vezetett utad a színpadra?

- Kettős én vagyok születésem óta fogva, egyrészt nagyon érzékeny vagyok a problémákra, másrészt kemény, határozott, katonás ember is vagyok. Ez a kettősség végigkísért a pályámon. Sokan azt gondolják, hogy a rendőrség után kezdtem zenélni, ami nem így van, mert gyerekkorom óta zenélek. Ha nekem valaki 18 éves koromban azt mondja, hogy rendőr leszek, nemhogy rendőrtábornok, harsány hahotában törtem volna ki, vállig érő hajjal, suli-zenekarban, villamos

vagyok. A dalszövegeim azért hitelesek, mert magából az életből jöttek. De van, amikor feldolgozok műveket, például Ady versének a Karácsonyi regének, amit Szabó Gyula mond el, a zenei háttérét én szereztem. Folyamatosan zenélek Kárpát-medence szerte és Ausztriában, az USA-ban, felléptem Irakban Moszul ostroma előtt, mostanság mennek a tárgyalások Algériával, az ottani miniszterelnök hívott meg bennünket. Szeretem, amit csinálok, és ezért úgy érzem, nekem soha többet „nem kell dolgozni”.

- November 2-án, a Halottak



A kormányzat az egészségmegőrzést támogatja

KÖRINTERJÚT KÉSZÍTÜNK: Miniszterelnökség NGM, EMMI, FM

Azt mondják a hagyományos orvoslás és a komplementer medicina képviselői, a témában tevékeny civil szervezetek és kormányzati körökben is, hogy a betegségből való gyógyulás legjobb módja a megelőzés. Mit tehetünk egyénileg és mit társadalmi szinten az egészségért? A Rák Világnap alkalmából 2018. február 1-én a Magyar Tudományos Akadémián „A rákellenes küzdelem kiemelt közügy” címmel akkreditált képzés, majd március végén kétnapos nemzetközi konferencia kerül megrendezésre a 33 éves A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány szervezésében, hogy közösen tegyünk lépéseket egy egészségesebb, megelégedettebb társadalomért. Decembertől-márciusig tartó körinterjúban megkérdezzük a releváns minisztériumok képviselőit. Elsők közt a Miniszterelnökségen érdeklődtünk.

Egy egészséges társadalomért tenni kell!

-mindenkinek-

Ha valami, az egészség kérdésköre így vagy úgy mindenkit érintő – nyugodtan mondhatjuk – ösztársadalmi kérdés. A főkérdés az, lehetne-e ezt a mindenkit érintő kérdést kiemelt társadalmi ügyként kezelni? Erről beszélgettünk a Miniszterelnökségen Dr. Latorcai Csaba helyettes államtitkárral.

- Véleménye szerint mi az egészséges nemzet kritériuma?

- Egy egészséges nemzet olyan munkaképes, életerős emberekből áll, akik önmagukban és együttesen, lelki, szellemi és fizikai szempontból is egyensúlyban vannak. Ekkor képes az egyén és közösség felelősséget vállalni egymásért, hatni egymásra. Az egyén ekkor tudja a leghatékonyabban betölteni az elvárásoknak megfelelő tár-

sadalmi szerepét a családban, a munkahelyen, a szűkebb és a tágabb környezetében is. Mindehhez azonban szüksége van a belső jólétére, egy erős, saját értékrendre, amihez alkalmazkodva irányíthatja életét. Ezekon túl mindennapjainak egyik elkerülhetetlen és éppen ezért fontos elemei a gazdasági tényezők, valamint a politika. Itt jelenik meg a kormányzat szerepvállalása is, amely bár sokszor csak közvetetten érint bennünket, igen jelentős szerepet játszik a társadalom, a nemzet életében. Az un. általános kormányzási feladatokon túl lehetőséget kell biztosítani többek között a tehetség kibontakoztatására, a világszínvonalú gazdasági környezet megteremtésére, a nem kormányzati szervekkel való mind szélesebb körű



Dr. Latorcai Csaba

együttműködésre, az egészségfejlesztés javítására, illetve folyamatosan törekedni kell társadalmi kapcsolataink, velünk élő embertársaink helyzetének javítására.

- Az egészség a legdrágább kincsünk, azonban az egészséges életmód, a jobb életminőség sokba kerül. De a gyógyulás még többre... Ön szerint a 21. századi ember egészséges vagy beteges életmódjában szociális - anyagi - helyzete, vagy inkább attitűdje, felelősségvállalása játszik szerepet?

- Álláspontom szerint ugyan

fontos az anyagi biztonság, de az egészséges életmód nem feltétlenül függ a pillanatnyi anyagi helyzettől. Számos módja van annak, hogy saját magunk és a körülöttünk élők érdekében is tegyünk egészségünkért. A természetjárás, a kocogás, a mindennapi testedzés nem anyagi kérdés. Kopp Mária egyik tanulmányában az olvasható, hogy nem a szegénység önmagában, és nem is a nehéz szociális helyzet, hanem a viszonylagos szociális-gazdasági lemaradás szubjektív átélése a leglényegesebb egészségügyi veszélyeztető tényező. Tehát, amikor valaki depressziós lesz attól a tényről, hogy pl. nincs gépkocsija, és emiatt úgy érzi, hogy lemaradt, hogy családjának nem tud megfelelő feltételeket teremteni, akkor ez a lelkiállapot az, ami fokozza mind a lelki, mind a testi egészség romlását.

- „Mindenkiben képződnek hibás sejtek, de fontos tudni, mit tehetünk saját magunkért és miben kérhetünk segítséget.” – szölt idén A rák ellen... alapítvány kampányfilmjének üzenete. Felmerült bennünk, meg kellene fogalmazni egy holisztikus szemléletű rákellenes minimumot...

- Magyarországon a rák népbetegség. Ezzel a ténnyel szembe kell néznünk, és ha ez sikerül, megtettük a kezdő lépést ahhoz, hogy megtaláljuk az okokat. Ha azokat azonosít-

tottuk, képesek leszünk megtalálni a megfelelő gyógy-módot is. Meggyőződésem, hogy elsődleges feladatunk megelőzni a kór kialakulását. Ezen kívül fontos, hogy rendszeresen eljárjunk azokra a szűrővizsgálatokra, ahol a diagnózis időben felállítható és a gyógykezelés haladéktalanul elindítható. A rák kialakulásának kockázata csökkenthető egészséges életmóddal és táplálkozással, valamint a megfelelő mozgással, a test és a lélek kiegyensúlyozott-ságának megteremtésével.

- A tervek szerint több partner-szervezettel közösen lobbizva kiemelt társadalmi ügyé lehet minősíteni a rákellenes kérdést... Kinek mit kell tenni ezért?

- Véleményem szerint széleskörű összefogás szükséges, mert sokakat érintő, mélyen megrázó dologról van szó. Az Ön által említett, Magyar Tudományos Akadémián szervezett akkreditált képzés és a tavaszi nemzetközi konferencia is ennek a megértését, elindítását és véghezvitelét tűzte ki célul. Ebből a meggyőződésből táplálkozik a kor-

mányzat egészségmegőrzésre irányuló politikája, aminek keretében forrás biztosításával lehetőség nyílt többek között a tornatermek, tanuszodák fejlesztésre, továbbá az iskolai étkeztetés reformjára.

- Államtitkár úr, mi az életigenlése? Advent idején mit üzen az olvasóknak?

- János evangéliumából idézem Jézus szavait: „Az én parancsom, hogy szeressétek egymást, amint én szeretlek benneteket. Senki sem szeret jobban, mint az, aki életét adja barátaiért.”

/János 15, 12-13/

Szabad akaratot kaptunk. Ki hogyan él vele az egyéni döntés kérdése. Megkaptuk a szeretet parancsát is, de nem mindenki veszi figyelembe, vagy nem jól gyakorolja azt. Úgy gondolom, az igazi szeretet önmagától is tevékeny, mert ha felebarátomat magam elé helyezem, lemondok valamiért az ő javára, akkor már él, pontosabban valóban köztünk él a szeretet!



Építsünk szeretethidakat!

Szemléletváltás a szereteten keresztül...

Az életigenlés az, amikor úgy döntesz, – mindegy milyen az életed, mindegy milyen betegséged van – élni akarsz. Ehhez szeretet kell és hit. Isten nem másra tanít, mint a szeretet nyelvére. Meg kell tanulni hinni és bízni is. Egyes kutatások szerint a betegségek kialakulása esetén 50-60 százalékban a lelki háttér a döntő, és a gyógyulást ugyanilyen arányban lelki oldalról kell közelíteni. – mondta Horváth József molekuláris biológus, rákkutató az Életigenlőknek adott interjújában.

– Huszonkilenc éves, karcagi származású, fiatalok körében példakép vagy, iskolákban, óvodákban tartasz előadásokat, országosan ismernek, a kutatásaid elismertek. Mind ez cigánytelepről indulva, és nagyon fiatalon. Hogy indult ez a sikeres pályaválasztás?

– Karcagon, a déli külvárosi részen lévő cigánytelep nevelkedtem, ott jártam általános iskolába. Középiskolai tanulmányaimat Pécsen kezdtem a Gandhi Gimnáziumban, majd visszakerültem Karcagra, ott végeztem el a középiskolát, ami alapvetően

mezőgazdaságra, közgazdaságtanra specializálódott iskola, így a biológiai oktatás magas színvonalú volt. Bár én nem biológus, és nem is orvos akartam lenni. Inkább a képzőművészet, a grafika érdekelt. Amikor elkezdődött a történelem-oktatás, úgy hatodik osztály tájékán, beleszerettem az ókori görög és római történelembe, és a római jog révén a jogtudományok, az ügyvédi hivatás felé irányította a figyelmemet. Amúgy is régi elképzelésem volt, hogy legyen egy olyan kontaktszemély, akihez a cigány emberek fordulhatnak, ha van bármilyen jogorvoslati problémájuk. Szerettem volna önkéntes alapon ügyvédi vagy jogtanácsadói irodát nyitni, ami a cigány emberek jogorvoslati nehézségein segít. Jó tanuló voltam mindig, mindig egyik iskolában, még a Gandhiban is iskolaelsőként végeztem. Akkor jött az életembe Zsuzsa néni, aki a biológiához csalogatott, különböző versenyekre mentünk, kisebb-nagyobb sikereket értünk el. 2006-ban részt vehettem a Tudományos Diákkö-

rök Országos Konferenciáján. Ezt úgy kell elképzelni, mint az egyetemen a TDK és az OTDK versenyt, csak középiskolásoknak hozták létre, hogy a természet- és egyéb tudományterületek felé vonzzák a fiatalokat. Továbbjutottam a regionális versenyen, az országosra az élettudományi szekcióban kerültem be, és elhoztam a legnagyobb díjat. Témám drog-kutatással, prevencióval kapcsolatos: a Cannabis sativának, a marihuánának, közismertebb nevén a fűnek az idegéletti hatásmechanizmusával kezdünk kicsiben foglalkozni.

– Pontosabban? Mire jutottatok azon a területen?

– Akkor robbant be a tudományos köztudatba a CB1, CB2 receptorral kapcsolatos óriási felfedezés, ami Freund Tamás és Haller József agykutatók érdeme, és ez a téma kapóra jött nekem. Mindehhez egyetemi tudást kellett elsajátítanom középiskolás fejjel. Maga az agy, mint témakör sem egyszerű, és mindezt 16-17 éves fejjel elkezdni, kemény vállalkozás volt. Ám azt vettem észre, tényleg érdekel. Megfogtak, magukkal ragadtak a molekuláris szinten zajló történések. Mindazt, ami nem fogható kézzel, nem látható szemmel, meg akartam érteni. Tudni akartam miként lehet az, hogy látunk egy je-

lenséget, de nem tudjuk, mi módon működik belül. Azt akartam megérteni, hogy a drogok hatása alatt, milyen módon működik az agy.

– Kell hozzá saját élmény?

– Ha a biológiai háttér megértését tekintjük, ahhoz nem, de magát az élményt csak átélni lehet, de ezt szét lehet választani.

– Hogyan jött a rákkutatás?

– Amikor molekuláris genetikusként lediplomáztam, kerestem az irányt, hogy merre induljak el, és akkor adódott egy rákkutatással kapcsolatos lehetőség a Debreceni Orvostudományi Egyetem Molekuláris Biológia és Biokémia Tanszékén, mégpedig a szájúregi daganatok korai diagnózisának megállapítása nyálszerű jelzőmolekulákkal.

– Afogorvosok körében milyen afogadtatás? Véleményed szerint fel fogják használni a fiatalok fogászati vizsgálatánál?

– Robbanásszerűen fejlődik az orvostudomány, egy onko-team-ben szigorúan véve már nemcsak orvosok, onkológusok, sebészek dolgoznak. Ma már egyre többször vannak be biológus kutatókat is, mivel az orvos jóllehet nagyon ért a terápiához, nem biztos, hogy egészében átlátja a molekuláris hátteret. Hiszem, hogy a kutatók, amiket mi is csinálunk,

mind átmennek rutindiagnosztikába, hogy átültethetők legyenek egy iskolai fogászati szűrés esetére is.

– A hit és a rák kapcsolatában fontos az önismeret, ami tulajdonképpen egyfajta párbeszéd...

– Azt szoktam hangsúlyozni a pácienseimnek, hogy hiába lenne csodaszerem, amitől holnap meggyógyul, ha nem hisz benne, nem fog működni. Ez az agyunk egyik nagy rejtélye, a gondolattal való teremtés... A visszajelzések alapján azt mondhatom, hogy sokkal jobb a gyógyulási arány azok közt, akik hisznek.

– Mi az életigenlésed?

– Az életigenlés az, amikor úgy döntesz, tökéletesen mindegy, milyen az életed, tökéletesen mindegy, milyen betegséged van, élni akarsz, arra törekszel, hogy életben maradj. Ehhez egyértelműen kell a szeretet is. Úgy hiszem, hogy kellene olyan személyiségek, akik ezerszer táglelkübbek, melegszívűbbek, akik ki merik mondani azt, hogy mi a szeretet, miért fontos. Régóta foglalkozom azzal, miként lehetne szemléletváltást elérni a szereteten keresztül. A szeretetre való nevelést vissza kell hozni a világba. Hidat kell építeni, 21. századi, „menő” módon, a szeretet nyelvével kell szeretetre nevelni.



Horváth József

Életigenlő kurátorok

a 33 éves A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány új kuratóriumában

Prof. Dr. Kiss István, kuratóriumi elnök: A táplálkozás mindenütt ott van...



Kezdetől fogva nagy tisztelettel figyeltem az alapítvány tevékenységét, aztán a sors úgy hozta, hogy közelebb kerültünk egymáshoz, és nagyon bízom abban, hogy együtt hosszú ideig fogunk sikeresen tevékenykedni. Úgy gondolom, hogy ami már most az elmúlt időszakban történt, az egy óriási előrelépés. Az utóbbi időben új programok indultak az alapítvány életében. Amennyire erőm és időm engedi, igyekszem majd hozzájárulni. A táplálkozás mindenütt ott van az egészségünkben, a daganatok kialakulásában pedig kiemelten.

Aki azt mondja, hogy tökéletesen táplálkozik ma Magyarországon, az lehet, hogy egy picit lódit. Ami engem illet a reformtáplálkozásban való „példamutatás terén” azt mondhatom, hogy a lehetőségekhez mérten nagyon sok mindenre tudatosan odafigyelek, sok minden van, amire már nem kell tudatosan odafigyelnem, mert automatikusan működik. Nyilvánvaló, hogy a reformkonyháról pozitívan gondolkodom. Nagyon szeretem például a brokkolit, a brokkolicsírárt, ami daganat-megelőzési szempontból is kiváló étel, és egyébként nagyon szeretek főzni. Sajnos az elmúlt időszakban nem jutott elég időm rá. Most már inkább igyekszem jó helyeket felkutatni, meglátogatni, figyelek arra, hogy a finomság mellett egészségesek is legyenek.

Nyilvánvaló, hogy a betegségek ellen nem úgy lehet küzdeni, hogy kitermeljük a sok beteg embert és aztán megpróbáljuk több-kevesebb sikerrel meggyógyítani őket. Sokkal inkább meg kell előzni a betegségeket. Ez csak úgy működik, ha egy olyan környezetet, egy olyan életmódot, egy olyan világot próbálunk megteremteni. A testi, lelki harmónia egyszerűen erőssé tesz bennünket és véd a betegségek ellen. A holisztikus szemléletben mindennek megvan a helye, túlzásoktól távolmaradó, vállalható, boldog és egészséges jövő.



Prof. Dr. habil Hegyi Gabriella MD. PhD, kurátor: Inkább életet adjunk az éveknek, mint éveket az életnek...

Nagy megtiszteltetésnek érzem, hogy ennek a 33 éves szervezetnek tagja lehetek. Figyelemmel kísértem az alapítványt 1985 óta, és drukoltam, hogy a daganatos megbetegedésekben a felvilágosítás, az egészséges életmódra történő nevelés, az egészségtudatos magatartásnak a kialakítása felé lépéseket tegyen. Már akkor is üdvözöltem ezeket a lépéseket. Úgy érzem, képes vagyok arra, hogy átfogóbb ismeretekkel, és a tudásomnak megfelelően segítsen az alapítvány munkáját.

Azt vallom, hogy inkább életet adjunk az éveknek, mint éveket az életnek. A holisztika az egészséges életmód kialakítása mellett a testi-lelki-szellemi egészséget is jelenti. A mai stresszes világban rengeteg olyan információ éri az embert, ami tévedésekre adhat okot - mit hol keressen? ki az igazi gyógyító? ki az igazi holisztikus gyógyító? – nagyon gyakran eltéved. Én ebben szeretnék tanácsot adni, hiszen ismerem a szakmát és az ország egyetlen komplementer medicina tanszékének vezetőjeként hathatós segítséget tudok a kollégáimmal nyújtani. Hosszú évek óta létezik a komplementer medicina alkalmazása a világon, ez érezhetően Magyarországon kicsit hátrébb áll. Ez azt is jelenti, hogy az oncothermia, táplálék-kiegészítők helyes megválasztása tekintetében nagyon gyanakvó az orvostársadalom. Ehhez szeretnék nagyobb ismeretekkel hozzájárulni magam és a PhD hallgatóim.

A XXI. századnak az integratív medicina jegyében kell továbbmennie. Ide tartozik például a hiperthermia

vagy a mind and body technikák. Rengeteg olyan beteg van, aki daganatos betegséggel küzdve keresi más módokat is. Ehhez kell nekünk hiteles információkat adni a betegek részére. Az ember egy bizonyos idő után már nem a gyorséttermi láncokat látogatja, és ez azt is jelenti, hogy igyekszik egészségesen táplálkozni. A minőségre adjunk nagyobb hangsúlyt, ne a mennyiségre. Ebben benne van a megfelelő dietetikai irányelvek alapján az ún. myplate, amit Amerikában 2011 óta ismer mindenki. Ez a módszer a megfelelő fehérjék, vitaminok, nyomelemek, zsírok, szénhidrátok arányát mutatja meg. Nincs számízve semmi olyan, ami nagyon egészségtelen, ezeknek a megfelelő összeválogatása – különösen a daganatos betegek részére történő összeválogatása - nagyon fontos dolog. Hiszen soha egyetlen daganatos beteget negatív nitrogénegyensúlyba nem hozhatunk például különböző fogyókúrákkal.

Németh Márta, szociológus, tréner, kurátor: Fontos a megelőzés és a rehabilitáció



Az alapítványt a születésétől kezdve figyelemmel kísérem, lévén édesanyám az alapítók egyike, és fontos szerepet vállalt az alapítvány mindennapi életében. Azt gondolom, hogy ez egy nagy esemény egy családon belül, hogy anyáról lányára száll át egy tevékenység. Pontosan nem tudom azt csinálni, mivel ő orvosként vett részt az alapítvány munkájában, én szociológus vagyok, és ezzel a tudásommal tudok hozzájárulni az alapítvány mindennapi tevékenységéhez.

A személyes életvitelünkben nagyon fontosnak tartom, hogy az élelmiszerek jó minőségűek legyenek, a lehetőségekhez képest a legfrissebb idény gyümölcsök és zöldségek, lehetőleg a legkevesebb hozzáadott vegyi anyagot tartalmazzák. Arra is nagyon figyelek, hogy ne konzervekből, ne előre feldolgozott ételeket együnk, illetve ha valamit feldolgozott ételek közül használunk, akkor nagyon kíméletes módon, fagyasztással vagy szárítással legyen tartósítva. A gyerekeimmel és a családommal is sikerült elfogadtatni és megszerettetni az élelmiszereknek ezt a fajtáját. Ők sem a gyorséttermeken szocializálódtak, holott tizenévesen elég általános, hogy azt kedvelik a fiatalok.

Ami nagyon fontosnak tartok az oktatás. A közoktatáson, köznevelésen túl a különféle képességek, készségek magától értetődő elsajátítása is szükséges, tehát, hogy hogyan éljen az ember egészségesen, azt nem kizárólag az iskolában tanulja meg. Ahhoz olyan tapasztalatokat kell szereznie - akár az alapítvány által szervezett rendezvényeken - olyan kiadványokat, műsorokat kell látnia, amelyek abba az irányba mutatnak utat, hogy a helyes táplálkozás hogyan segítheti az mindennapjait. Nagyon fontos szerepe van az alapítványnak a megelőzésben és a rehabilitációban egyaránt. Akik egészségesek azoknak is segít azzal, hogy úgy tudják élni az életüket, hogy ne találkozzanak daganatos megbetegedésekkel. Nagyon fontos szerepét látom az alapítványnak abban is, hogy betegséggel megküzdők számára nyújtson hiteles információkat, mert sokan nem tudják az információdömpingben eldönteni, hogy mely információk megbízhatók, az nyugodtan fordulhasson az alapítványhoz táplálkozási kérdésekben is.



Éljünk természetesen!

Jót teszünk fűvel, fával, levegővel



Ferenczy László

- Miként kerültél kapcsolatba a természetgyógyászzal, honnan fű, fa, virágszeretet?

- Eredetileg villamosmérnök-tanári diplomát szereztem. Ez azért fontos, mert van egy nagyon racionális énem is. Bigott materialista vagyok, aki kökemény idealista is, és ez a hozzáállás nagyon sokat segít a munkámban. A természetgyógyászzal régóta foglalkozom, első körben kaptam vizsgáztató jogosítványt az ETI-ben. Orvos-tervezőgyógyász rendeltést folytattam több mint tíz évig, ám e közben rájöttem, hogy nem halat kell adni az embereknek, hanem megtanítani őket halászni.

Így kerültem kapcsolatba egy olyan magyar céggel, ami ebben segített. Mindig is kíváncsi, kicsit kétkedő ember voltam, nem fogadtam el a standard válaszokat, de ami-

Az egészséget megőrizni és a betegségből meggyógyulni is természetes úton, a természet erejével kell - fűvel, fával, virággal és ezzel még jót is teszünk a levegővel, vízzel, földdel – vallja Ferenczy László természetgyógyász, a népszerű "Egészségkönyv" szerzője, aki egy ismert hazai természetes életmódot többféle formában terjesztő cég képviselője, és csak akkor kritizál, ha tudja a megoldást is...

ben kétkedtem, annak utána is jártam, mert azt tanultam édesapámtól, hogyha valamit kritizálok, csak akkor tegyem, ha tudom a megoldást is. Az a csodálatos, hogy ma már a természetgyógyászat ugyanolyan bizonyítékokra épül, mint a mai bizonyítékokon alapuló orvoslás, sőt ősidők óta tapasztalaton alapul, mégis további bizonyítékokat kell szerezni a hivatalos gyógyászat számára a már régen gyógyhatásúnak bizonyult gyógynövényekről.

- Vallod: a rákgyógyítás titkos módja, a megelőzés...

- A rák sok-eredetű, ezért

nem egy szinten, nem egy síkon kell gyógyítani, nem lehet csak C vitaminnal, gyógyteákkal, tápszerekkel vagy csak sugár- és kemoterápiával, műtéttel gyógyítani. Az igazság valahol középen van. A betegséget nagyon befolyásolja a személyiség, a szociális környezet, és hogy miként gondolkodunk a világról. Nagyon hiányzik az iskolákból az úgynevezett életcsinálás művészetének, az önismeret útjának a tanítása. hogy az életem harmonikus, boldog legyen. Ennek három alappillére van: a fizikai egészség, a pénzügyi háttér és az időgazdálkodás. Ha



ezek közül egy sérül, a másik kettőt is magával rántja.

- Túlmisztifikált lett az egészséges életszemlélet-kialakítás... Szerinted az?

- A transzcendencia előbb-utóbb minden ember életében megjelenik: ki vagyok én, hogy működöm, honnan jövök, hova tartok, mi végre vagyok a földön? Mi lenne, ha ezt már tízen-húszon éves korban elkezdénénk tanítani, milyen jó lenne, hogy nem a tumoros betegeknél kerülne szóba, hogy önmagával, a lelkével is foglalkozzon.

Egyáltalán nem olyan nehéz egy embert meggyőzni, mert minden meggyőződés belülről fakad. Inkább rádöbbeneni kell mindenkit arra, hogy köze van a saját életéhez, és nem misztikus dolog, hogy egyfajta lelki életet éljen. A magyar nyelv csodálatos, szakrális nyelv csak néhány példa; „meghasadt a szíve”, „epét hányt az irigyégtől”, „ezt nem tudom lenyelni”, eláruljuk verbális kommunikációnkkal, hogy miként állunk a világhoz és saját magunkhoz. A nehezebb talán az, rádöbbeneni, hogy mindenki felelős az életéért.

Az életünkért felelősek vagyunk. Ha el tudom érni, hogy ne gondoljunk haraggal senkire, mert a gyűlölet tényleg elpusztít - elsősorban saját magunkat, nem akire irányul -, ha meg tudjuk érteni, hogy a szeretet annyi: elfogadlak.

Az egy döntés, hogy a másikat nem akarom megváltoztatni.

- A láthatatlan világot nem hinni, hanem megtapasztalni kell...

- Az a csodálatos, hogy ma már nagyon sok dolog, amit korábban csak hinni lehetett, most megtapasztalható. Ha valami nem fér bele a tudásomba, a hit-hiedelemrendszerembe, ha érdekel, kezdjek el vele foglalkozni, ha nem, mert úgymond

Bárki, aki az egészséghez keresi a természetes utakat, ha belélapoz, a betegség oldaláról kap választ arra, hogy mi az, amit alkalmaznia kell..

- Nagyon szeretik ezt a könyvet, már több nyelven megjelent, angolul, szlovákul, románul és magyarul sokadik kiadásnál tart.

- Mit az életigenlésed?

- Nagyon szeretek élni. Fantasztikusan csodálatos a világunk, hihetetlen lehe-



tudományosan nem értem, nem is érdekel a dolog, akkor nem hazudtolom meg a másikat, aki megtapasztalta az általam hihetetlennek tűnőt. Minden orvos, és természetgyógyász két dolgot tehet vagy támogatja a szervezetünk öngyógyító folyamatait, vagy gátolja.

- A népszerű Egészség könyved rövid, velős, mindenre kitér.

tőségekkel, szépségekkel, értékekkel teli. Rá lehet csodálkozni ezeregy dologra, ha a figyelmemet tudatosan a csodákra irányítom. Egyediek vagyunk. Megteremtettem egy olyan otthont, ahol körülvettem magam élőlényekkel rengeteget tanulok a madaraktól, a kutyáimtól és a pacienseimtől. Hangsúlyozom ennek alapja az: legyetek jók, ha tudtok, a többi nem számít.

Gyógyítható a férfimeddség...

Mire vezethető? Beszéljünk róla!



Dr. Erdei Edit

Arany középút... Nyolc óra munka, nyolc óra pihenés, nyolc óra szórakozás... Mindenre kellő időt szánni, megadni a módját evésnek, alvásnak, pihenésnek. A valódi, igazi élethez az elengedhetetlen, hogy ne csupán testben, hanem lélekben is egészségesek legyünk. Szórakozzunk, nyugodt legyen pihenésünk, legyen örömteli elfoglaltságunk, teljesíthető célunk. Mindennek rendelt ideje van. Dr. Erdei Edit urológus-andrológus szakorvos a mértékletességet, az önmegtartóztatást tanácsolja a teljes élethez.

- Manapság gyakran felvetődő kérdés a népességfogyás...

- Igen, nagyon jelentős probléma, gyakori az efféle hír: a gyermekvállalási kedv csökkent. Nem arról van szó, hogy a gyermekvállalási kedv csökkent volna, hanem a megszülető gyermekek száma csökkent jelentősen, aminek elsődleges oka mind a nőknél, mind a férfiaknál a meddség megjelenése.

- Mire vezethető vissza a férfimeddség kialakulása?

- A meddség nagyon bonyolult, sokrétű kérdéskör, többféle oka lehet. A legáltalánosabb probléma maga a helytelen életmód és a nem megfelelő környezet. Persze van genetikai háttere is, de az nagyon csekély, csupán pár százalék. Ha meddségi gyanú merül fel, első lépésként

úgynevezett spermaanalízist kell végeztetni, ami egy egyszerű laboratóriumi vizsgálat. Ismeretesek bizonyos genetikai betegségek, amelyek együtt járnak a meddséggel, ilyen például a Turner-szindróma.

- Van-e szűrése a férfimeddségnek?

- Nincs szűrése. Ráadásul a férfiak sokkal kevésbé orvoshoz járók, mint a nők. Ez megmutatkozik fiatal korban is. Sokáig úgy vélekedtek, hogy a teremtés koránál nem lehet baj, maga a férfimeddségi probléma fel sem merült nagyon hosszú ideig, ezért nem is kutatták, nem foglalkoztak vele.

- Mostanában divat jól kinézni, különböző alakformáló, testépítő szereket szedni. Vannak,

akik ezt tovább fokozzák hormonkészítmények rendszeres szedésével, bele sem gondolva, hogy ezeknek a szerekek később milyen mellékhatása lehet...

- A tények nem megfelelő ismeretéből adódnak a fent említett problémák. Kiegészítő szereket használnak a fiatalok, zömmel valóban alakformálókat, izomnövelőket. Nagy probléma, és kiemelt veszélyt jelent, hogy azok a férfiak, akik így akarnak sportos, egészséges alakot, sokszor nem megfelelő helyről szerzik be ezeket a kiegészítőket. Így nincs kellő információjuk az esetleg kialakuló mellékhatásokról sem. Sőt, egyes forgalmazók esetében semmi sem garantálja, hogy az általuk forgalmazott termékekben valóban azok az összetevők szerepelnek, ame-

lyek az ismertetőkből szerepelnek. Ezek a készítmények valóban meddséget okozhatnak mind amellest, hogy külső megnyilvánulások nincsenek.

- A stressz, a szorongás, a túlpörgetett életstílus összefüggésbe hozható-e a betegséggel?

- Igen. Nagyon sokáig nem is gondolták, hogy a stressz mennyire befolyásolja magát az aktust is. Erről a kilencvenes évek óta beszélünk nyíltabban. Később már azt tapasztalhattuk, hogy az idősebb korosztály is kezdett megnyílni. Egyébként nekik volt a legnehezebb, mert sokan közülük úgy élték le életük legjavát, hogy ezekről a dolgokról nagyon keveset tudtak.

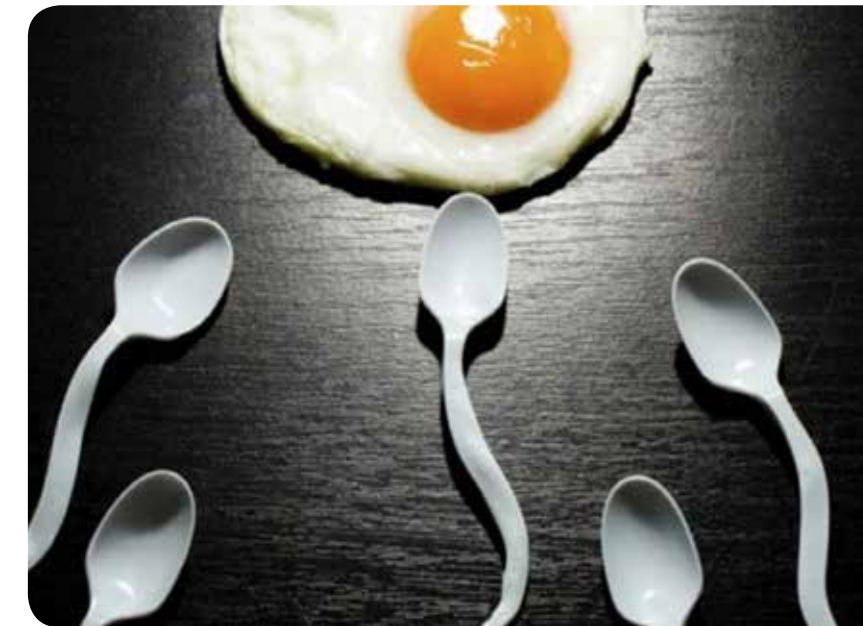
- Gyógyítható-e a férfimeddség?

- Az elsők közt voltam, akik hivatalosan foglalkoztak ezzel kérdéssel. Határozottan állíthatom, hogy gyógyítható. Ahogy fejlődtek a diagnosztikus és terápiás lehetőségek, úgy lett egyre több mód a férfimeddség kezelésére. A szervi eltérés a legtöbb esetben orvosolható. Azonban egy folyamatos stresszes életmód vagy egyéb súlyos lelki tényezők, bizony komolyan megnehezíthetik a kialakulást és a gyógyulás folyamatát.

- Milyen diagnosztikai eljárások

léteznek ezen a területen?

- Többféle. Első a spermaanalízis, az a nagy vízvázlat, hogy találunk-e ondósejteket az ondóban vagy nem. Ez a probléma alapköve. Aztán jön a vérvizsgálat, amivel a bizonyos általános paramétereket és a szükséges hormon-határteret tudjuk ellenőrizni, azon kívül az ultrahang-diagnosz-



tika, a heréről beszélünk, van-e valami olyan eltérés, ami azt bizonyítja, hogy itt a meddségnek valamilyen formája vagy a kezelésnek a lehetősége fennáll.

- A komplementer medicina alkalmazható-e ezen a területen?

- Igen. Régóta alkalmazom is. Mivel különbözőek vagyunk, többféle típusú gyógymód ajánlott. Fontos hangsúlyozni: egymás mellett, és nem helyett! A történelmi fejlődés során a nyugati és a keleti orvoslás nagyon eltérő utat

járt be. Am külföldi tapasztalataim megerősítettek, hogy a módszerem helyénvaló.

- Mi az életigenlésed?

- Az arany középutat, a mértékletességet, az önmegtartóztatást tartom fontosnak. Ma már száznál több évet is élhetünk, amihez az kell lélekben is egészségesek legyünk.

Az önismeret tanulható

egyéni és közösségi lehetőségek a daganatos betegek gyógyulásának támogatásában...

Ma egyre ismertebb szakma a coaching, és egyre több tréning-módszer is kínál megoldásokat ahhoz, hogy az életünket harmóniában éljük. A gyógyulás utáni önismeret-fejlesztésről, énkép-kialakításról adott interjút Németh Márta szociológus, tréner, A rák ellen, az emberért, a holnapért! új alapító kurátora...



Németh Márta

- Hogy lettél szociológus, mikor ismerted meg az alapítványt?

- Az alapítvánnyal a kapcsolatom jóval messzebbre nyúlik vissza, minthogy szociológiával kezdtem volna foglalkozni. Édesanyám, Dr. Farkas Ilona az 1985-ös alapítók között volt, így végigkísérhettem ezt a tevékenységét. Így nagyon korán világossá vált számomra, hogy emberekkel szeretnék foglalkozni. Nem is a szociológus az első végzettségem, hanem a Tanítóképző Főiskola, utána mentem a szociológia szakra. A szociológus pálya azért fogott meg, mert az okokat és az összefüggéseket kutatja. A főiskola elvégzése után, szociológiai tanulmányaimmal

párhuzamosan kezdtem el készségfejlesztő tréningeket vezetni, eleinte diákoknak, pedagógusoknak.

- Mi motivált abban, hogy a trénerséget választottad szakiránynak?

- A tréneri munkát az egyetem mellett tanultam meg. A szociológusképzésnek nem része a trénerképzés. Oly módon kapcsolódnak össze, hogy az általam elvégzett változás-menedzsment szakirány háromfelé indít el: az egyik a HR kapcsolatok rendszere, a másik a munkaügy, a harmadik a terület- és településfejlesztés. A HR és a munkaügy

területén a vállalati szervezésfejlesztés egyik eszköze a tréningek tartása. Nagyon sokan járják ki iskoláikat, akár élük le az életüket úgy, hogy nem találkoznak készségfejlesztéssel. Holott nemcsak tartalmi tudásra van szükség, hanem a készségeinkre és a képességeinkre specifikus fejlesztésére is.

- Esetleg az oktatásbeli hiátusnak a pótlására alakult ki a coaching?

- Véleményem szerint a pszichológia, a pszichoterápia nagyon elment patológiás irányba, nem nagyon foglalkoznak azokkal, akik egyébként egész-



ségesek. Azokkal a mindennapi megoldandó problémákkal foglalkozik a coach, amiket nem tud egy ember egyedül kibogozni, mert nincs rálátása saját életére messzebből. A coach módszereivel képes lesz más szemszögből, márdátávlattól megnézni merre menjen tovább. A coach csak a módszereket kínálja, amivel a kliens saját maga fogja a problémát megoldani, és az nagyon nagy önbizalmat ad neki a továbbiakhoz.

- Ha egy rákbetegségből gyógyuló találkozik ezzel a szakterülettel, mit tanácsolsz nekik?

- A coach nem gyógyít, önmagában nem helyettesítheti az onkológust vagy más szakorvost. Annak, aki daganatos betegséggel szembesül, nem javasolom, hogy orvosok helyett coach-hoz forduljon. A coach a megelőzésben segíthet azzal, hogy a felgyülemlett konfliktust megtanítja kezelni, mivel az elnyúló, feloldatlan probléma okozza a stresszt, a stressz pedig a megbetegedést. Ha az egyén kigyógyul a konkrét daganatos betegségből, akkor utána tanácsolom, hogy coach-hoz forduljon, ezzel megakadályozhatja, hogy a betegséget okozó stressz újra kiújuljon.

- Összefüggésbe hozható-e az

önismeret-fejlesztés az egyén szociális hátterével?

- Mindenképpen. Nincs az életünknek olyan tevékenysége, ami ne lenne alkalmas az önismeret-fejlesztésre. Abban, hogy bármilyen tevékenységben meglássuk azt a részt, amivel az önismeretünket tudjuk fejleszteni, az önismeretre való igénynek fel kell ébredni. Ez rendszerint külső hatásra történik. Hogy ez belülről fakadjon, az főleg ingergazdag környezetben történik. Azok a társadalmi



csoportok, amelyek a családi háttérüktől nem kapták meg az első készítéseket arra, hogy legyen igényük önismeretre, meg kell támogatni azzal, hogy fontossá tesszük számukra azt, hogy tudatosan figyeljenek önmagukra, és a környezetükre.

- A gyógyult betegek munkahelyi reintegrációja fontos terület lehet...

- Szerencsére nagyon sokakkal előfordul, hogy meggyógyul és visszatér a munka világába. A munkáltatók, és a leendő

munkatársak nincsenek arra felkészülve, hogy olyan emberekkel is együtt kell működniük, akik nem teljesen egészségesek. Lényegesnek tartom megtanítani, hogy gyógyulást követően lehetőleg ne ugyanazokkal az attitűdökkel folytassák a munkához való hozzáállásukat, ahogy kikerültek onnan. Figyelni kell arra, hogy kisebb legyen a stressz terhelés és jobbak legyenek az emberi kapcsolatok. Ezek olyan faktorok, amik megvédik az embert a megbetegedésektől.

Mindezek mellett, azt kéne a munkáltatóknak elsősorban felismerniük, hogy az egészséges munkavállaló gazdaságilag is megéri. A hosszan egészségesben tartott munkavállaló, akit emberszámba vesznek sokkal lojálisabb, motiváltabb, lelkesebb, nem beszélve arról, hogy az a munkáltatónak is jobban esik, ha a konkrét haszon kívül méltán bánik embertársaival.

- Mi az életigenlésed?

- Az örömteli tevékenységet nagyon fontosnak tartom, ezt üzheti szabad idejében is az ember, de a munkája is lehet örömteli, amiből jön a nevetés, a pozitív gondolkodás. Ezek a mindenki számára vágyott állapotok egymást hívják elő, ha örömteli tevékenységet folytatunk.

A mediátor nem pszichológus



Dr. Gulyás Kálmán

Dr. Gulyás Kálmán jogász, mediátor egy manapság egyre nélkülözhetlenebbé váló szakterületről adott interjút. Elmondta a megoldhatatlanná fajult viták legnagyobb számban érdekalapon keletkeznek és minden esetben az érzelmi érintettség akadályozza a pozitív végkimenetelt. Kiemelte, a mediátor a probléma megoldását keresi, az érzelmeket kizárja. Az alternatív vitarendezés kultúrája egyelőre

– bár konfliktus van bőven – még gyerekcipőben jár nálunk.

– *Érdekegyeztető vagy, a szakmád a szívügyed és a hivatásod...*

– Teljesen elkötelezett vagyok a béke mellett ennek egyik formája a szeretet, mert ahol nincs szeretet ott béke sincs. Protestáns hívő ember vagyok.

– *A jogi pályából egyenesen következett a mediációs tevékenység?*

– Ezzel kapcsolatban van egy óriási tévedés Magyarországon, a mediátor nem jogász, nem is pszichológus, még csak nem is pszichiáter. Van egy mediátor amerikai barátom, aki azt mondja, hogy erre születni kell, olyan emberi adottságokra

van szükség, ami nem biztos, hogy megvan mindenkinben, aki mediátor akar lenni.

– *Békéltetésről van szó?*

– Van egy gyűjtőfogalom: az alternatív vitarendezés. Ez azt jelenti, hogy van a vitáknak bíróságokhoz képest történő alternatív rendezése. A világon két nagy jogterület van a kontinentális és az angolszász. A döntőbíráskodás, közvetítés, békéltetés, az alternatív vitarendezési forma az angolszász jogrendszerből nőtt ki.

– *Valahol mégiscsak jogi beállítódás szükséges?*

– Nem kell jogi attitűd. Itt a konfliktuskezeléshez kell

érteni. A konfliktusok nem mindig jogi alapúak, vannak érdekviták is, ahhoz nem kell jog. Ám ha a jogi nézeteltérés elakad, akkor is békéltető-közvetítő szakember kell azért, hogy olajozottan folytatódhasson tovább a jogi eljárás. A mediáció jogi háttere ma már elég megalapozott Magyarországon. Bár nem az számít, hogy mi megalapozott jogilag, hanem, hogy mi működik.

– *Ismerik az emberek ezt a vitarendezési módot?*

– Nagyon sok konfliktusunkat mediálással, vitarendezéssel meg lehetne oldani. Rosszak a beidegződéseink, rossz a vitakultúránk. Az a baj, hogy nem ismerünk mást, mint bíróságra járást, utcán, kocsmában lerendezést, rendőrségi feljelentést. A megbeszélés, tárgyalás, mintha nem is létezne. Bár protestáns vagyok kedvelem Ferenc pápát, aki azt mondja párbeszéd és szeretet nélkül nincs konfliktusrendezés.

– *Jó emberi kapcsolatokra, örömteli tevékenységre mindenki törekszik, legalábbis lájk szinten.*

– Nem lájkolni kell, hanem beszélgetni.

– *A vitakultúra fejlesztés fontos lenne... Hol kezdjük?*

– A Nemzeti Alaptantervbe kellene belevenni a konfliktuskezelést. Meg kell tanítani a diákokat már az alsóbb iskolában az emberi méltóság tiszteletére.

– *A genetikai hajlamosításon túl a daganatos betegségek többségének a hátterében a lefojtott, kimondatlan szo-*

De ez még nem praxis!

– *Családon belüli konfliktusoknál felkérhető mediátor?*

– Lehet családon belüli konfliktusokat mediálni. Válás esetében, ha már eldöntötték, hogy elválnak, de van még egy akadály, hogy meg tudjanak egyezni a közösen szerzett dolgok elosztásá-

– *Fontosnak tartod békeséget és a szeretetet... Van egy bölcsélet, miszerint ha a szívünkkel gondolkodunk, és az eszünkkel érzünk az vezet igazi szeretetalapú békeséghez. Szerinted ez utópia?*

– Ha az lenne, régen feladtam volna a küzdelmet az alternatív vitarendezés ügyében. „Meggzállottan”



– *morúság, fájdalom, lelki sérülés áll. Az érdekérvényesítési technikák megtanítása cégeknél, gyógyult betegek-nél hozhat eredményeket a konfliktusok kezelésében?*

– Mindenről őszintén kéne beszélni. Szeretünk mondatokat, szavakat kimondani és azt hisszük, hogy ezzel megoldottunk valamit.

ban, akkor hívhatnak mediátort. Ha van egy jó mediátori megállapodás, akkor egy tárgyaláson vége a dolognak.

– *Mi az életigenlésed?*

– Szeretek jókat enni, szeretem az embereket. Fontos még az ima, a nevetés, az örömteli tevékenység és a zene, tánc.

hiszek ebben a kultúrában. Jobb lenne az életünk, ha a konfliktusainkat e szerint az elv szerint oldanánk meg.

Konfliktus nélküli élet nincs, a konfliktusok elkísérnek a születésünktől a halálunkig. A mediátor azért dolgozik, hogy ezeket a bonyodalmakat feloldjuk.

A hit endorfint növel

Fontos az önvizsgálat, a tájékozódás és a tudatos döntés



Dr. Juhász György

Az őssejtek egy bizonyos kor után inaktívvá válnak. Az őssejtaktivátorok felébresztik a bennünk szunnyadó őssejteket, amelyek intelligens módon ott teszik a dolgukat, ahol szükséges. Dr. Juhász György főigazgató-főorvossal, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány új időszámítása szerinti új alapítójával izgalmas témáról, az öngyógyítás alternatív módjairól beszélgettünk. Az interjúból az is kiderül, vannak-e mindenkiben aktiválható őssejtek...

- Hol van az orvos felelőssége abban, hogy ráirányítsa az ember figyelmét az öngyógyító képességére?

- Mindenkinek a saját felelőssége, hogyan éli az életét. Minden betegnek, minden egészségesnek tudatos döntése, hogyan táplálkozik, hogyan mozog, mennyire szeretetteljes az élete, és milyen orvost választ. A beteg felelőssége, hogy milyen orvost választ. A társadalom gondolkodása eltorzult ebben, mert az orvost a tudományos materialista személet befolyása miatt szinte tévedhetetlennek tartja. És ezért van annyi orvosi műhiba per, mert a bizonyítékok nagyon sántítanak. Vannak, akik az evolúcióban hisznek, - ami bizonyíthatatlan, mert nem

tudják bizonyítani – nagy kérdés akkor, hogy egy erre alapuló orvostudományban hol vannak a bizonyítékok? Lehet, hogy a statisztikában, de mint tudjuk, a statisztikák is sokféle módon készülnek.

- Mikor jön el annak az ideje, hogy a komplementer medicina bekerüljön a gyógyításba?

- Akkor, amikor eljön a világbéke. Amíg ágyúval lönek verébre, amíg a gyógyszergyáraknak érdeke kötődik a vegyületek eladásához, addig minden áron meg fogják gátolni azon terápiák elterjedését, amik kiváltanák az ő roppant drága gyógyszereiket. Filléres alapanyagokról van szó, amit ezerszeres haszonnal tudnak eladni. Egyes vélemények szerint nagyobb

hasznuk van, mint a fegyvergyártásnak, a prostitúciónak és a kábítószer-terjesztésnek együttvéve.

Egyetlen mód van, ha az emberek nem csak a vegyszeres teljesítmény szerint választanak orvosokat, hanem olyanokat, akik empátiásak velük. Mert mi gyógyít? A szó, az igaz, szeretetteljes szó, az odafigyelés, a természet. Mi gyógyít még? A hit, ami endorfint termel. Sok szakirodalom szerint az emberek jelentős százaléka gyógyszerek mellékhatásába hal bele. Alig van olyan daganatos ismerősöm, aki nem a kemoterápia mellékhatásába halt bele, mert ez a kezelés bizonyos időszakában tönkre teszi az immunrend-

szert, aminek a vége halálos tüdőgyulladás. Az egyén felelőssége abban van, hogy informálódni kell a gyógymódok felől, és csak akkor szabad belevágni a protokoll által előírt terápiákba.

- Beszélünk az őssejtekről! Gyakran esik szó róluk...

- Az embrionális őssejtek a 12 hétig élő magzat többféle szövet létrehozására képes, úgy nevezett pluripotens sejtjei. Nagyon sok őssejt átalakul a megfelelő szöveti sejté, ezek az őssejtek kevésbé lesznek pluripotensek, ahogy a szerv specializálódik, beszűkül a hatékonyságuk, potenciájuk. Ám mindig maradnak a potenciájuk javarészét megőrző alvó őssejtek, amelyek később felhasználhatók. A magzati őssejtek azok már zömében kevésbé teljesítő, de még mindig szöveti-szervi differenciálódásra alkalmas sejtjei lesznek. Ezek nyerhetők ki a köldökzsinórból is. Ahogy a felnőttkor elkövetkezik, egyre csökken az őssejtek aktivitása, egyre aluszékonyabbak. Lehet, hogy ez az öregedés egyik oka is.

- Vannak ma már őssejteket felébresztő hatóanyagok...

- Igen, amikor egy szerv funkcióműködését kellene pótolni, de nem mozdulnak az őssejtek, de életképesek lennének, viszont alszanak, akkor kell egy hatóanyag, ami feléb-

reszti őket. Van ilyen, a tyúktójából nyerték ki kutatók. Öt év klinikai kutatás fejlesztés eredménye: A megtermékenyített tyúktójas 9. inkubációs napján olyan anyagot tartalmaz, amely több ezerszeresére felgyorsítja az embrió növekedését. Ezt az anyagot FGF2-es /Fibroblast Growth Factor/ növekedési faktort tartalmaz. Ezen kívül még több mint 20 féle aminosavat, ásványi anyagot és vitamint tartalmaz. Az emberi és állati szervezetbe bejutva elindítja az anyaőssejt szaporítási folyamatát. Fizikai-mentális-érzelmi szinten is egyensúlyt teremt a szervezetbe.

Ezen vegyület képes a meghibásodott sejteknek a lecserélésére, valamint az új sejteket eredeti hosszúságú telomerekkel tudja gyártani, melynek öregedésgátló fiatalító hatása van. Az anyaőssejtünket képes osztódásra bírni és a szervspecifikus sejteket újra elkezdni termelni, így újabb differenciált őssejtek tudnak keletkezni igény szerint a szervezetben. 22-25 év után az anyaőssejt alvó sejté alakul, és csak akkor áll munkába ha életünk veszélybe van. A piacon ma ez a legmagasabb szintű táplálkozási értékkel bíró termék. Tapasztalatok alapján legelőször az agyban lévő neurodegeneratív elváltozásokra és a szemproblémáknak a javulá-

sát tapasztalják az emberek elsőként. Ilyen az alzheimer-kór, autizmus, szklerózis multiplex. Tumoroknál, cukorbetegségnél, pszoriázisnál néhány hét alatt fantasztikus javulások tapasztalhatók. Ez egy új terület, helyre állítja, fiatalítja a szervezetet és a daganatterápiákban is nagy jövő állhat előtte. Saját példám, hogy mióta megfelelő dózisban szedek őssejtaktiválót, azóta lecsökkentek az ízületi fájdalmaim, visszazsugorodtak a megnagyobbodott nyirokcsomóim, lefogytam több mint húsz kilót és még talán meg is fiatalodtam, kicsit...

- Mi az életigenlésed?

- Egyrészt ajánlom az Életigenlők magazin és az életigenlők.hu webportál cikkeinek olvasását, az onkorádió hallgatását, hisz ez a hiteles és sokoldalú tájékoztatás volt az alapvető fő célkitűzése A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítványnak. Másrészt javasolom mindenkinek a sokoldalú tájékozódáson alapuló tudatosságot. A valódiságát egy információnak mindig meg kell tudni érezni. Ha hiteles forrásból, hiteles emberek közlik, akkor azt érdemes megfontolni, persze még ebben az esetben is szét kell nézni, és másokat is meg kell hallgatni, utána jóérzés-rosszérzés paritás alapján kell tudni dönteni.

Titkot árulunk el magunkról...

A tudatos testhasználat tanulható

Ragaszkodunk a megszokásainkhoz, még akkor is, ha tudjuk, hogy azok nem mindig jók, és próbáljuk elutasítani az új dolgokat még akkor is, ha azok pozitívak. Van egy módszer, az Alexander technika, ami a benne rejlő prevenció és rehabilitációs lehetőségek kiaknázására törekszik, ezzel is segítve a változásra, változtatásra törekvést. Pedig előremenni, építeni, új dolgot létrehozni csak szemléletváltással lehet. A tudatos testhasználat tanulható. A változást csak magunkon kezdhethetjük el. Bátorri Zsuzsanna Alexander-terapeutával beszélgettem.

www.alexander-technikahaza.hu



- Az Alexander-technika az egészséget holisztikusan közelíti meg...

- Teljes körűen, a fizikai, mentális, emocionális, szociális, lelki és társadalmi egészség kölcsönhatását hangsúlyozza. Holisztikus, mert az embert a maga teljességében: testi, lelki, szellemi egységében vizsgálja. Ennek szellemében az Alexander-technikát az ember mentális és fizikai állapotának fejlesztésére alkalmazható pszicho-fizikai módszernek tekintjük.

- Hogyan működik a módszer?

Az Alexander-technika tanulás révén lehetőséget ad a testi és pszichés történések tudatos kontrolljára, ill. a tudatos testhasználat fejlesztésével segíti a szüktelen stressz és fájdal-

mak megelőzését, enyhítését. Többszörös a haszon, egyfelől a fizikai testhasználatot javítva változnak – pozitív irányban! – a lelki folyamatok, ami mindenképpen – ismételten pozitív irányban! – javítja a szellemi teljesítőképeséget. Leegyszerűsítve: a helyesen működő testhasználat, jó testtartás megelőzi vagy megszünteti a fájdalmakat, ami javítja a közérzetet. A jó közérzet pedig aktívabb cselekvésre ösztönöz akár fizikai, akár szellemi síkon. Gondoljunk csak el, ha az aktív dolgozók akár csak néhány százalékkal tudnának magukon ezen a módon változtatni, ösztársadalmi szinten milyen teljesítménynövekedést tudnának elérni – és mellette hány százalékkal tudnák csökkenteni a betegállományt,

vagy az egészségügyi ellátás finanszírozását.

- Annyi mindenre tudatosnak kellene lennünk... Az, hogy miként látjuk, láthatjuk magunkat kívülről, ez miért fontos?

- Többet kellene foglalkoznunk azzal a ténnyel, hogy testhasználatunk milyen sokat, gyakran túl sokat is elárul nemcsak magunkról, de a témához és a partnerekhez való hozzáállásunkról is. Fontos elgondolkozni azon, hogy egy megbeszélésen, tárgyalás során figyelni kell a testtartásunkra, testhasználatunkra is, hiszen a nonverbális kommunikációval sokkal több információt szolgáltatunk a partnerünknek, mint magával a beszéddel. Eleve kudarcra van ítélve az a tárgyalás, amikor a civil szervezet kép-

viselője olyan gondolattal, érzéssel lép be a szobába, hogy „bocsánat-hogy-élek, vagy ennek ellenkezője, „én-vagyok-a-jani te-megy- kis- akárki-vagy”... Természetesen a dolgok nem ennyire feketék, fehérek, számtalan árnyalat létezik, de érdemes ezekre odafigyelni.

- Ezek szerint szerepet kell játszani, vagy mindenkinek egyformának kell lenni?

- NEM! Akkor tudunk sikert elérni, ha harmóniában vagyunk magunkkal, ha szavaink és testbeszédünk ugyanazt mondják. És ebben sokat segít az Alexander módszer, hiszen a tudatos kontroll lehetőséget ad arra, hogy folyamatosan

monitorozzuk magunkat, akár tárgyalás közben is. És megtanulható, hogyan kell ülni, állni, járni, hajolni.... Ki is próbáltuk néhány percen belül, a fáradt résztvevőkből egyenes háttal ülő mosolygós hallgatók váltak – titkon remélem, hogy erről képek is készültek, bizonyítandó, mennyire egyszerű a változás, és mennyire látványos lehet!

- Mi a titok kulcsa?

Fontosnak tartom, hogy tanuljunk meg egymást elfogadni olyannak, amilyen, hiszen jól tudjuk már elméletben - ami igaz a gyakorlatban is - hogy a kedvünkért senki nem fog megváltozni. És alkalmazkodjunk ehhez. Itt nincs

szó önfeladásról, hanem sokkal inkább empátiáról, kompromisszum készségről, egyfajta szeretetről, amivel a másik számára jót akarok tenni, adni, megfogalmazni. Azt hiszem, a szeretet kulcsszó ebben a megoldáskeresésben. Olyan sok indulat feszül a térben és olyan kevés az egymás megértésére irányuló törekvés, hogy ebben a kérdésben még igen sok a tennivaló. Az erőteljes érzelmi töltés nem tűr meg ész-érveket, a neveltetésből származó attitűd nem könnyen írható felül. Talán nem is kellene. A legfontosabb, hogy a sokszínűség mellett legyen az alap-kérdésekben konszenzus, legyen békeség köztünk és szeretet.





Babonával gyógyítottak

Az ókortól napjainkig folytonos változáson megy át az a folyamat, amit gyógyításnak nevezünk. Gyakorta megmosolyogjuk a régi gyógymódokat, praktikákat, pedig a belőlük nyert tapasztalatok és kudarcok jelentős mértékben hozzájárultak a mai orvostudomány, valamint a természetgyógyászat kialakulásához, a tudomány fejlődéséhez. A görögök gyakori háborúskodásaiknak köszönhetően remekül megtanulták a különféle szúrt és vágott sebesülések kezelését. Nemcsak kitisztították a sebet, hanem ismerték a gyógyfüveket is, amivel elősegítették a gyógyulást.

A betegségtől való félelemből, hiszékenységből az ókori ember mondákat, babonákat alkotott. Nem tudni, hogy valóságban élt-e vagy csupán a képzelet szülte volt Aszklépiosz, az istenné vált gyógyító. A legenda szerint Apollón isten bele szeretett a gyönyörű Korónisz királynőbe. Miközben közös gyermeküket Korónisz a hasában hordta, Apollón megbízásából egy fehér holló őrizte minden lépését.

De hiába, mert a királynő mást szeretett... Mikor Apollón megtudta, hogy kedvese elárulta, rettentő haragra gerjedt. Bosszúból elsőként a hollót változtatta feketére, majd elpusztította a szerelmeseket, de életben hagyta saját gyermekét, Aszklépioszt. A csecsemőt a gyógyfüvek ismerőjére, Kheiron kentaurra bízta, akinél a fiú híres, nagy tudású orvosá cseperedett.

Bár Aszklépiosz alakja a legendákba vész, az mégis történelmi tény, hogy gyógyító hatalmára hivatkozva sok templomban betegeket kezeltek. A gyógyulni vágyók elmentek egy Aszklépiosz-szentélybe, fizettek a papoknak, és lefeküdtek aludni. Éjszaka a pácienst megálmodta, hogy milyen kórbán szenved, hogyan lehet kezelni, vagy a papok értelmezték a gyógyítás módját az álma alapján. Előfordult, hogy a csodás gyógyulásoknál inkább a betegek hite volt döntő erejű, nem a kezelés hatásossága.

Az emberek kénytelenek voltak a félig-meddig csaló papokhoz fordulni, mert a jól képzett, felkészült orvosokból kevés volt. Az ókori görögök szerencséjére még a szélhámós gyógyítók is többnyire egyszerű, a legkevésbé ártalmas kezelési módokat alkalmazták: a rendszeres testmozgást, fürdést,

diétát. Olykor gyógyszeres kezelésre, hánytatásra, és érvágásra is sor került.

Az igazi görög és római gyógyítók hatalmas tudásanyaga a középkorra szinte teljesen feledésbe merült. A kereszténység a testet csak a földi élet nyűgének, az Istenhez vezető út egyik lehetséges formájának tartotta. Erénynek számított, ha valaki csendesen tűrte a fájdalmait. Az egészség szempontjából fontos tisztálkodást, fürdést viszont elleneztek.

A betegségeket Isten büntetésének tartották, és imával, önsanyargatással védekeztek ellene vagy a Sátán művének vélték és ördögűzéssel próbálkoztak. A középkori egyház az imáknak, a bibliának, a szenteknek, és az ostyának egyaránt varázslatos gyógyerőt tulajdonított. Ezzel azonban visszaélésekre is lehetőséget adott az akkori vajásoknak, áldásosztóknak, kuruzslóknak. Ha a szerencsétlen betegnek fekélye volt, úgy három Miatyánkot, három Üdvözlégyet, és egy Hiszekegyet rendeltek, miközben kaprot, rutát, verbénát és körömvirágot kellett kevés szenteltvízben kiáztatni. A nőknek Szűz Máriához, a férfiaknak Jézushoz kellett imádkozniuk. A hiedelem szerint a fekélyt a fekete bo-

szorkány átka okozta, és ezt a gonosz varázslatot csak a kapor és a verbéna volt képes semlegesíteni. A templomból ellopott ostyáról azt gondolták, hogy minden kórságra gyógyír. A szentelt gyertya viaszát az ellenséggel szemben tartották hatékonynak. A középkor elején az egyház még elnéző volt ezekkel a praktikákkal szemben, bár nemkívánatosnak minősítette.

Pápai Páriz Ferenc Bazelban szerzett orvosi oklevelet 1674-ben. Ekkortájt a legtöbb háznál volt házipatika, mégis csak kevesen értettek a gyógyításhoz, ezért írta meg Pápai Páriz „Pax corporis...” című művét. Arra törekedett, hogy mivel művét elsősorban szegény embereknek írta, mindenhol megtalálható gyógynövényeket soroljon fel. Az orvosi tudáshoz hozzáadott egy kis babonát, és egy kis népi gyógyászatot is. Gyógyszerként ajánlja például: a halott ember koponyáját, a patkány és vakondok hamvát. A benulásokat kacsaszírral, az epilepsziát pedig füstöléssel gyógyította. A „Pax corporis...” ennek ellenére kiemelkedő mű, mivel a benne szereplő növények és betegségek nevei ekkor jelentek meg első alkalommal magyarul nyomtatásban.

*Turi Emese
parapszichológus*

Odaadás

Az ajándékozás odafigyelés valakire

Az ajándékokon keresztül egy részünket odaadjuk annak az embernek, aki fontos számunkra. Az odaadás azonban az életünk minden mozzanatában jelen van, meghatározza a viszonyulásainkat a munkához, magánélethez, az egész életvezetésünkhöz.



Szuhai Nóra

Adni energia, idő, türelem, akaratnélküliség. Odafigyelés, koncentráció valakire. Az odaadás is ez, csak nem tárgyasult formában öltet leggyakrabban, hanem cselekvések, célok megvalósulása lesz az eredmény. Amíg csapongok, nincsenek vízióim, nem adtam oda magam egy tervnek, egy helyzetnek, egy feladatnak. Az odaadás, azt jelenti: odaadni magamat. Belehelyezkedni, átlényegülni valamivé. Ha odaadom magam, a gondolataim, a szívem, az egész lényem azzal azonosul. Nincs már semmim, mert odaadtam, ugyanakkor mindenem egy dologban koncentrálódik. Odaadtam az időmet, a munkámat, az energiáimat, hiszen csak akkor tudok valamit teljességében megélni, ha odaadó vagyok. Az Én harca az Egység ellen. Odaadó-



nak lenni azt jelenti, eggyé válok valamivel.

Ajándékokat, pénzt adunk, hogy magunkat ne kelljen. Sok lehetőséget tartunk a markunkban, sok könyvet olvasunk egyszerre, több dolgot csinálunk azonos időben, csak, hogy ne kelljen odaadnunk magunkat, eggyé válnunk valamivel teljesen. Az eredmény is ennek fényében születik. Amennyire odaadtam magam, olyan mértékben számíthatok a sikerre. Ha 100%-ban, azaz teljes lélekkel, testemmel, gondolatommal valami mellett kiállok, mindenem egy do-

logban koncentrálódik. Azért teszem ezt, mert ezt akarom tenni. Zuhanyozni szeretnél? Zuhanyozz teljesen! Élvezd, ahogy végig folyik a hátadon a langyos víz, érzékd a simogatását, szívbe a tusfürdő illatát. Ha így teszel, felfrissülsz. Ha közben utasításokat adsz a párodnak, arra figyelsz, hogy lefőtt-e a kávé, öltözik-e a gyerek, a zuhanyozás nem lesz egyéb, mint egy – jó esetben - tisztálkodási folyamat. Mindeközben sem a zuhany alatt, sem a gyerek mellett nem vagy. Mindenhol jelen vagy, és mégsem. Az eredmény frusztráció.

De vajon miért félünk az odaadástól? Miért nehéz odaadni magunkat egy feladatnak, egy közösségnek, egy embernek, elköteleződni valami vagy valaki mellett? Odaadni magamat nem egyenlő a birtoklással. Birtokolni lehet tárgyakat, pénzt, tudást, stb. de élményt, szeretetet, megélést nem. Birtokolni könnyebb. A birtokláshoz nincs szükség odaadásra, elég, ha uralom hatalmammal fogva. Aki csak birtokolni akar és tud, megteheti ezt anélkül is, hogy odaadná magát. Az odaadás értelmessége félelmetes, mert azzal a téves érzettel jár együtt, hogy ha odaadom magamat bárminek/bárkinek, elvesztem a szabadságomat, az uralmam a dolgok, helyzetek, emberek felett. Az odaadástól való félelem az emberi tudat terméke. A természetben, az univerzumban minden tel-

jességben, odaadásban és befogadásban VAN. Nincs jelen a mérlegelés, az osztózás, a megtartás vágya. A nappal, nem adja oda magát az éjszakának, a fény a sötétnek, a tavasz a nyárnak. Amikor éjszaka van, akkor a maga tökéletességében, odaadásában megvalósul. A tavasz minden ízében tavasz. Nem gondolkozik azon, hogy szeretne nyár lenni, csöpögős őszibarackot érlelni. Odaadja magát az esőknek, langyos melegnek, a bimbók növesztésének. Egyszerűen csak van, a maga természetességében.

Emberi gyarlóságunk, félelmeink, bipoláris érzékelsünk mondatja velünk azt, hogy, ha odaadom magamat, vagy bármit, amivel rendelkezem, kevesebb leszek, hiányérzetem lesz, veszítek. Talán fel sem fogjuk, hogy

az odaadással egy magasabb minőségű életet kapunk, ami élményszerű, lelki feltöltöttségben gazdagabb. Igazuk van azoknak, akik azt mondják, hogy nem lehet mindent 100% odaadással csinálni. Gyereket nevelni, karriert építeni, kapcsolatokat ápolni, tanulni, utazni, háztartást vezetni. Ez így van. Egyszerre egy időben nem is lehet. Valami sérülni fog. Valamit nem fogsz tudni számodra ideális, 100%-ban megvalósítani. De mi az, ami igazán fontos a számodra? Az élet minden pillanatában dönthetsz arról, mi az, aminek 100%-ban odaadod magad, mert számodra ez fontos. Ne érd be kevesebbel! Ha csinálod, csináld teljesen, ha nem, inkább ne is tegyél bele energiát!

Szuhai Nóra
coach, tréner, mentor
www.legjobbvagyonok.hu



Szívvvel. Lélekkel. Neked

A Pszichoforyou megálmodója életigenlő



Amikor a Pszichoforyou, Magyarország első és az olvasók körében egyre népszerűbb online pszichológiai magazinjának története elkezdődött, a megálmodója éppen egy hosszú terápiás és önismereti út végéhez ért. „Ez alatt az út alatt nagyon sokat tapasztaltam, és bár nem állítom, hogy mentes volt a nehéz érzésektől, életem egyik legnagyobb ajándékának tartom az önismereti utazásom nyomán elindított oldalt” – mondta Szabó Eszter Judit főszerkesztő, az oldal megálmodója a vele készült interjúban.

- Saját élmény, sokszor az életünk mélyebb pontjainak megtapasztalása kell egy-egy komolyabb tethhez?

- Nem gondolom, hogy mindenkinek az önismeret, vagy a terápia jelenti a megoldást az élete összes problémájára, abban viszont biztos vagyok, hogy sokkal több embernek kellene tudnia azokról a terápiás vagy önismereti lehetőségekről és módszerekről, amelyek egyrészt kapaszkodót jelenthetnek kilátástalannak tűnő helyzetekben, másrészt minőségi változást hozhatnak az életükbe. Velem ez megtörtént, és ennek az útnak a végén valahogy evidensnek tűnt, hogy valamit tennem kell azért, hogy ezekről

a lehetőségekről mások is tudomást szerezzenek.

- Ez a szándék fontos: adni... és nem eladni...

- Újságíróként és kommunikációs szakemberként azt gondoltam, hogy az első lépés, ami ebbe az irányba visz, az, ha könnyen, gyorsan és ingyenesen teszünk hozzáférhetővé olyan szakmailag hiteles tartalmakat, amelyekből informálódhatnak az emberek. Amikor két évvel ezelőtt elindultunk, nem létezett online tematikus pszichológiai magazin, csak pénzért megvásárolható, print lapokat lehetett kapni. Adta magát, hogy egy interneten keresztül bárki számára elér-

hető felület lesz a megoldás. A műfaj pedig azért magazin, mert nagyon fontos volt számomra, hogy amit csinálunk, az egyszerre legyen tartalmas, szakmailag hiteles, ugyanakkor könnyen befogadható. Amikor a szerzőinkkel, vagy az olvasóinkkal a nálunk megjelenő cikkekről beszélgetünk, akkor gyakran mondogatom, hogy az írásoknak olyanoknak kell lennie, mint egy jó pszichoterápia: ott sem mondja meg neked senki, hogy hogyan kell élned, vagy egy adott helyzetben mit kell tenned. Egy ilyen folyamatban gondolatok, kérdések és érzések vannak, de az, hogy azokkal mit kezdesz, csak rajtad múlik: ha változtatsz, azt

segítséggel ugyan, de a saját erődből teszed.

- Bullshit-mentes tartalmat adni, ez szép küldetés.

- Azt hiszem, azért tudom hitelesen közvetíteni ezt az értékrendet a cikkeken keresztül, mert nem egy, a tudomány elefántcsonttoronyából „okoskodó” szakember vagyok, hanem egy olyan valaki, aki keresztülment ezen a folyamaton. De ez az érintettség semmit nem érne, ha nem állna ebben a küldetésben mellettem igazi

„harcostársként” Herendi Kata, pszichológus, akinek a személye már második éve garantálja az oldal szakmai színvonalát. Azt hiszem a kettőnk nagyon sok ponton közös értékrendje mentén szerveződő szakmai és szerkesztői munka, vagyis a szakmai hite-

lességre és a közérthetőségre fordított nagyfokú figyelem, az én érintettségemből adódó „emberi hang” és Kata szakmai alázata az, ami egyszerre szerethetővé és hitelessé teszi az oldalt. Mert szerencsére (és talán egy kicsit a kitartásunknak köszönhetően is) egyre többen szeretnek minket, egyre többen tekintenek valamiféle referenciapontként a Pszicho-

foryou-ra. Annál nagyobb ajándék, hogy ezt mostanra elértük, és az olvasóink szeretnek minket, nem is nagyon kell karácsonyra.

- Mi az életigenlésed?

- Biztos furcsán hat, de az életigenlésem mostanában a nemet mondás. Ez sajnos még mindig nem tartozik az erősségeim közé, sőt, kifejezetten nehéznek érzem. Viszont amióta nagyon tudatosan gyakorlom, azóta sok minden megváltozott. Egy általam nagyra tar-



tott barátom, Dr. Márky Ádám fogalmazta meg azt a nagyon találó mondatot, hogy „manapság minden igen, egy nem önmagadra, és fordítva”. Ebben szerintem sok igazság van, ezért folyamatosan tanulom, hogy hogyan figyeljek a határimra – mert ugye bizonyos szempontból jó, ha meghaladja az ember a saját határait, de nagyon nem mindegy, hogy

kívülről vagy belülről tolják a kerítést... Ahhoz, hogy másoknak adni tudjunk, elsősorban önmagunkra van szükség. De ehhez muszáj beosztani az erőnket, és ennek manapság az egyik előfeltétele, hogy megtanuljunk nemet mondani.

- Mi a kékmadarad, Eszti?

- Ez a kérdés eszembe jutatta egy nagyon friss olvasmányélményemet a Lagom – A boldogság svéd titka című könyvet (ami karácsonyi ajándékötletnek sem utolsó, és tele van egyszerű és nagyszerű reform receptekkel). A Lagom azt jelenti, hogy „se nem kevés, se nem túl sok”. Próbálok az életem minden területén kiegyensúlyozottságot, törekedni arra, hogy munkából, pihenésből, ételből és úgy összes-

ségében mindenből pont elég jusson. Túlzás lenne azt állítani, hogy ez mindig sikerül, de hát semmi és senki sem tökéletes. Ezt is tanulom elfogadni, és ezzel együtt egyre jobban szeretni a hibáimat. Elvégre azokból tanulom a legtöbbet. Tanulni pedig jó dolog, most jut eszembe, hogy egy tökéletes napnak az is biztosan a része, hogy tanulok valami újat.



De jól nézel ki...

Ronga Ibolya
szépség ta-
nácsadó olyan
munkát végez,

amit szeret, tehát ő is azok közé tartozik, aki soha „nem dolgozik”... Szereti az embereket és szereti ha mindenkit még szebbé varázsolhat. Azt vallja az egészség és a szépség főként belülről fakad, de a természetes dekorozmetikumok is kellenek a kedvezőbb külsőhöz.

- Hogyan lettél szépségszakma-
béli?

- Már tini koromban is megfog-
tak a szép bőrű hölgyek. Tetszett
az ápoltságuk, és az hogy va-
lahogy elérték nem ráncosod-
nak. Már akkor elhatároztam,
hogy ilyen akarok lenni. Húsz
évevel ezelőtt találkoztam
egy krémcsaláddal, ami na-
gyon gyorsan megszépítette
a bőrt. Ez a krémcsalád a vilá-
gon a negyedik legnagyobb
preztizskozmetikumokat gyártó
cég termékei között van.

- Használtad, és észrevették a kör-
nyezetben a változást...

- Igen, és akkor használtam
másokon is, ugyanolyan szép
lett a bőrük rövid idő alatt.
A Beauty Fórum szervezésé-
ben több tanfolyamon vettem
részt, ahol profiktól tanultam
meg a természetes bőrpolás,
és sminkelés fortélyait. Tovább-
képeztem magam és most már
tudom, hogy a belső harmónia
és a külső szépség együtt jár.
Nagyon megszerettem ezt a
területet. Így lettem szépségta-

nácsadó.

- Mit tartasz sikernek?

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

- Ajándékot hoztál az olvasók-
nak...

- Igen, bőrpolási tanács-
adásra hoztam egy Aján-
dék kupont, aminek a fel-
mutatója egy ingyenes
kezelésben részesül (a cikk vé-
gén található, kivágható).

- Mik a kedvelt szolgáltatásaitok
és mik az újdonságok?

- Egy természetgyógyász or-
vos barátom több ezer páciens
vizsgálata után összeállított
egy internetes életmódtesz-
tet, ami személyre szabottan
táplálkozás, mozgás, beteg-
ségek figyelembe vételével

megállapítja, kinek mi hiányzik
a szervezetéből. Ma már so-
kan tudják, hogy a nyomele-
mek és vitaminok pótlásával
sok hiánybetegséget lehet
helyrehozni, vagy megelőzni.
És a bőr minősége is nagy-
ban függ a megfelelő vita-
minok fogyasztásától, és az
életmódtól. A legújabb eszköz
pedig egy speciális ultrahan-
gos készülék, ami rendkívül
gyorsan regenerálja, tulajdon-
képpen megfiatalítja a bőr
minőségét hosszabb távra.
Ez egy különleges kezelés.

- Mi az életigenlésed?

- A „WOW-érzés”. Nagyszerű,
amikor azt mondják a vendég-
körömnek, üzlettársaimnak
„de jól nézel ki” és abban ne-
kem is részem volt. Számomra
nagyon fontos, hogy sok em-
bernek segítsek egészségesen
és természetesen élni, akár a
testsúlyát is korrigálni. Val-
lom, hogy az egészség és a
szépség főként belülről fakad,
de a dekorozmetikumok is
kellenek a lelkünknek.

Bőrpolás felsőfokon

AJÁNDÉK KUPON
4500Ft értékben kezeléssel egybekötött
szépségtanácsadás ajándékba
Az érdeklődő olvasók jelentkezését várja
emailen vagy telefonon Ronga Ibolya
szépségtanácsadó
Email: ronga.ibolya@gmail.com
Tel.: +36-30 931-7655

Megelőzés és regenerálás

„Az a nap, amelyik nevetés nélkül telik el,
elvesztegetett idő.”

humorbombonok (Charlie Chaplin)

Orvos: Gratulálok a bátorságához! Az
operációt hősiessé állta, de a műtét
előtt nagyon nyugtalan volt, dulako-
dott a nővérekkel, kiabált, káromko-
dott.
Beteg: Ne csodálkozzon rajta doktor
úr, hiszen én csak az ablakot jöttem
megtisztítani.

- Önnek egy nagyon ritka és rendkívül rosszindulatú, fer-
tőző betegsége van – mondja a professor a betegnek.
- Elkülönítőben helyezük el, csak palacsintát és pizzát
ehet.
- Ezekről meggyógyulok, drága doktor úr?
- Nem, de csak ezeket tudjuk becsúztatni az ajtó alatt.

Meddig operálunk még, professor úr?
Szegény betegből már alig maradt valami!
- Operálunk? Hát nem boncolunk?

- Doktor úr, azt hiszem, a
férjemnek agy-érelmeszese-
dése van! – panaszolja egy
asszony a rendelőben. – Órák
hosszat beszélök hozzá, és a
végén, amikor kérdezek tőle
valamit, kiderül, hogy fogalma
sincs, miről volt szó.
- Ez nem agy-érelmeszese-
dés, asszonyom! – feleli az or-
vos. – Ez áldás!

Oxigént kínálunk a sejtjeinek!

Az egészséges élethez nélkülözhetetlen!

A KAQUN egy egyedülálló fejlesztés az OXIGÉNTERÁPIA területén, amellyel fürdő és ivóvíz útján az oxigénhiányos szövetek és sejtek jobb oxigén ellátottsághoz juthatnak.

- ✓ Oxigénben gazdag ital és kádfürdő
- ✓ Nem tartalmaz vegyszereket és mesterséges anyagokat, ezért teljesen biztonságos
- ✓ Egy palack KAQUN víz mérhetően, 15-25%-kal emeli a szöveti oxigénszintet
- ✓ Nem történik külső forrásból oxigénbevitel, a magas oxigéntartalom magából a vízből ered

MIÉRT JÓ AZ OXIGÉN?

- ✓ Felfrissít, regenerál, relaxál
- ✓ Anti-aging hatása van
- ✓ Jobb agyműködést eredményez,
- ✓ Csökkenti az izomláz kialakulását
- ✓ Megnövekedett vitalitást, életerőt okoz
- ✓ Fiatalosan nézhet ki és fiatalosan érezheti magát tőle
- ✓ Csökkenő stresszt, harmóniát okoz
- ✓ Segíti a sejtek működését, éltető oxigént juttat a sejtekhez
- ✓ Az egészséges oxigénszint elősegíti a bőr önmegújítását
- ✓ Nem támogatja a daganatos sejtek szaporodását
- ✓ Jó hatással lehet a szervezetben zajló krónikus gyulladási állapotokra

Várjuk szeretettel a KAQUN Zugló Oxigén Wellnessben!
Rendszeres díjmentes orvosi előadások az oxigén hatásairól!

www.facebook.com/KaqunZugloFurdoszalon



Budapest, 1147 Telepes u.58.
Tel: +36-20-529-1158 Web: kaqun-zuglo.com

Ajándékot kap első látogatásakor!
Hívjon most, foglalja le ajándékát!



Ne vessünk jóízűen!

Honnan is jön a nevetés?



Sikítva nevetni, úgy hogy a könny is folyik a szemünkből... Jóleső, békés mosoly egy összekacsintással kísérlen... Ezek a vágyott állapotok. Hogyan lehet ezekből több? A nevetés életünk szerves része. És nagyon egészséges több szempontból is. Ha valamit, ezt a tényt nagyon komolyan kell vennünk. Mikor nevetünk örömtelien? Mikor vigyorgunk? Mi áll a gúnyos kacaj mögött, ami szinte vicsorként hat a környezetre? A valós és vélt nevetés megkülönböztetni tudásáról, a nevetés fontosságáról Dr. Gelléri Ágnes klinikai pszichológussal, életmódtanácsadó-terapeutával beszélgettem, aki sok megszívlelendő támpontot adott...

hogy ilyenkor forduljunk csak bátran a szó-lás-mondások gyűjteményéhez: „ne nevesse korán” vagy, „az nevet, aki utoljára nevet”.

- Hogy viszonyulnak ezek a fogalmak egymáshoz: nevetés, öröm, derű, vidámság, boldogság?

– Felületesen nézve ezek rokon fogalmak, hiszen egy töről fakadnak, és ha nevetünk, akkor valami vicces, tréfás dolgot látunk. Ám a nevetés evolúciójának 21. századi vizsgálata mást mutat. Egyes kutatások szerint a nevetés gyökere az a szuszogó, fűjtató, nyerítő, csoportgesztus, amellyel az ősemberek közös megkönnyebbülésüknek adtak hangot egy-egy veszélyes helyzet elmúltán. A nevető hangok a megkönnyebbülésen túl el is lazítanak, ami kikapcsolja az ösztönös „támadj vagy menekülj” reakciót. Ez pedig végső

szoron az egymás iránti bizalom érzetét erősíti. Minél több a nevetés, annál erősebb az összetartozás.

- A nevetés pszichológiai vagy fiziológiai funkció?

A nevetés feszültségoldó, el-lazítja az egész testet, erősíti az immunrendszert, csökkenti a vércukorszintet, javítja a vérerek működését, serkenti a véráramlást. A nevetés és a mosoly kapu és ajtó, amelyen át sok jó lopakodhat be az emberbe. A lelket is lehet és kell is „méregteleníteni” olykor! Ehhez pozitív élmények, érzelmek kellene, amelyek felkeltéséhez remek alkalom a jó nevetés. A legösszintébb nevetések egyike, amikor mindent elfelejtünk, legigazibb arcunkat mutatjuk, az állat-barátainkkal való együttlét. Ahogy a kedvenceink tudnak bennünket nevetetni és ha kell vigasztalni... Az biztosan egy igazi mosoly látványa.

- Mégpedig társaságban...

Igen, a nevetés társasági jellege nagyon fontos: kutatók azt is alátámasztották, hogy harmincszor annyit nevetünk, ha nem vagyunk egyedül, mint magányosan. Pszichológiai közhelynek számít, hogy a pozitív társas kapcsolatok hozzájárulnak az ember életébe a legtöbb derűt, vidámságot és boldogságot. És ami lényeges még, együtt nevetni valakivel, valakikkel, főképpen a szereteteinkkel a legjobb.

- Lehet-e valaki anélkül derűs, hogy nem nevet olyan sűrűn?

- Természetesen nevetés nélkül is lehetünk kiegyensúlyozottak, békések, derűsek és még boldogok is, hiszen ha magunkban vagyunk a tévét, rádiót hallgatva vagy egy-egy könyv olvastán is fel tudunk kacagni. Nem a nevetés boldogít, hanem a felszabadult derűből születik meg a nevetés.

- Legnagyobb nevetetőink egyike Karinthy. Beszéljünk kicsit az általa frappánsan megfogalmazott „laza lelki tartásról”...

- Leleményes kifejezés, igazi karinthys, ma is receptre kéne mindenkinek felírni. A tapintatos derű, amely nem bántó, nem csak harsány eszközökkel teremthető meg és fejezhető ki – kis lépésekkel, odafigyeléssel, tudatos lelki tréninggel elérhető az a természetes, kiegyensúlyozottabb állapot, amelyben pontosan tudjuk, érezzük, mikor és mennyire

engedhetjük szabadon vidámságunkat. Például nehogy harsányan felröhögjünk, ha egy vak nekimegy a lámpaszlopnak. Aki egy látszólag vicces helyzetben nem tudja megállni, hogy a másik (öreg, fogyatékos, dadogós, kisebb balesetet szenvedő) kárára nevessen, az azonnal elveszti minden olyan ember szimpátiáját, akinek helyén a szíve, aki nevetés helyett segíteni ugrik. Az érzelmi intelligenciát nem lehet tanulni, de fejleszteni igen. Ezért fontos, hogy mire neveljük gyermekeinket, unokáinkat, tanítványainkat. Nevetni úgy taníthatjuk a kicsiket, ha keressük a vidám helyzeteket. Ráadásul mindkettőnknek jól fog esni!

- Mi a nevetés szociológiai illetve csoport-pszichológiai szerepe?

- A társas nevetés érdekes mellékvágya a munkahelyi, társasági szintér, amikor a főnök vagy a társaság középpontja nevetését kíséri általános felröhögés vagy éppen diszkrét, cinkos összemosolygás, szájbiggyesztés, szemkontaktus. Ez mind-mind fontos metakommunikációs jelzés. Senki sem akar kimaradni annak a kimutatásából, hogy a „Főnök” (nagyf-fel!), illetve a jófej haver (a „sztár”) a világ legszellemesebb embere... Aki ura a nevetésnek, az uralja a csoportot érzelmileg. Tehát a nevetés, a nevetetés hatalom is. No meg az önbi-

zalmat, a biztonságérzetet növelő eszköz is. Esetenként hamis optikán látjuk magunkat a csoporthoz tartozónak, hiába nevetünk együtt... Tehát mégis csak az az elsődleges, hogy MIN nevetünk és milyen motivációval. Min, mikor hogyan? Ez szabja meg, hogy a nevetés jóízű vagy akár gonoszkodó-e. Ilyen például az összenevetés... az egy titkos nyelv is lehet két szoros kapcsolatban álló embernél. A nevetés hatalmát az is bizonyítja, hogy ha rajtunk nevetnek, akkor szinte megsemmisülünk, ezért nem árt vigyázni ezzel a fegyverrel, mert akkor is elsülhet, ha nem is akarjuk.

- A nevetésben résztvevő mimikai izmok áruklodóak...

Igen. A csak a szájsücsköket emelő izmok bekapcsolása a szem körüli izmok részvétele nélkül arról áruklodik, hogy a nevetés nem valódi. Bölcs megfigyelés, hogy a szemünk is nevet. Ha valaki titkolni akarja derűjét - akár tapintatból, hiszen vannak helyzetek, amikor egy kelletlenül érzékeny, empatikus lélek pontosan tudja, hogy megbántaná a másikat, ha éppen akkor felkacagna-, a szeme így is, úgy is el fogja áruklolni a testbeszéd mellett.

A slusszpoén: akinek mosolygós, nevetős a szeme, nevetnie sem kell ahhoz, hogy népszerű legyen...

Nagyjaink életigenlése

Reményik, Arany, Kodály, Szent László, Mindszenty, Szabó Magda és mások...

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

A téli-ünnepi számban szereplők között van Reményik és Kodály

Reménytelenül is csillagokkal teli élet

kegyelemről, reményről és az életigenlésről



Nomen est omen... Reményik Sándor a remény és a kegyelem költője volt. Advent idején a Kegyelem című verse kínálkozik a leginkább arra, hogy végig menjünk bizonyos nehézségek, emberpróbáló küzdelmek - ez lehet szerelem, betegség, kilátástalan emberi kapcsolatok, mindenkinek hasonló, de mégis más káoszhelyzetek - megoldásig vezető utak bemutatásán. Megnézzük milyen is az, amikor az ünnepvárásnak valóban szentséget tulajdonítunk és belenézünk abba a tükörbe, ami a "nem-megyeinket" mutogatja egész évben, esetleg egész életünkben. És hagyjuk elengedni a múltat, hogy a jelenben békében éljünk, megtudjuk milyen amikor *"csak úgy magától minden aranyágon friss gyümölcs terem."*

Akarsz, egetostromló akarattal – S a lehetlenség konok falán Zúzod véresre koponyád

Reményik akinek még a neve is a reményre emlékeztet, szenvedő, törődő, halk hangú ember. Belső töprengéseit, legbensőbb érzéseit is a nagy megrendülés élménye színezi. Testi szenvedések-

ben is része volt, hónapokat töltött szanatóriumokban, és a húszas évek derekától úgy érezte, hogy népe felmorzsolódása is elkerülhetetlen. Mégis mindig az életet hirdette. Emberileg is nagy tett volt az élete: reménytelenül is csillagokkal népesítette be az erdélyi éjszakákat.. Számot vetett a kisebbsé-

gi létezésével, amely mindig lesz, amíg lesznek államok, amelyekben jelentős számmal élnek más nemzeti hagyományú népek. Verseiért és szenvedésekben tisztult életéért szerették őt értő kortársai. A formának tán nála nagyobb mesterei is voltak a magyar lírában, de nem volt senki, aki nála több

gondolatot, érzést pendített volna meg.

Akkor megnyílik magától az ég

Sorsvállaló volt. Reményik Sándort személyes és történelmi szenvedésekben megtisztuló, példaértékű életéért, és az ebből az erőből kincsként születő verseiért tisztelték kortársai. Az erdélyi magyarság szenvedését sajátjaként élte meg, példaértékű élete és munkássága, kristálytiszta gondolatai a mai ember számára is hordozza az egyetemes mondanivalót, az élet és Isten szeretetét, még akkor is, amikor hinni és élni is nehéz. Olvassuk, izlelgesük sorait szeretettel! Ez a költemény Reményik egész életét példázza, szinte összefoglalja, de a miénk is. A nehézségek előtt nem összeroskadni kell, nem is gúnyolódni, vagy káromolni az eget, Váczi Mihállyal szólva tenni-tenni kell?, hát azt majd meglátjuk a vers olvasta után, mindenestre előbb megosztanék egy lutheri gondolat, az Isten-i beavatkozás mindig akkor jön, amikor már emberileg, bárhogy minden lehetetlen, sőt teljesen lehetetlen minden. Ekkor kell tenni, pontosan mondva hinni, mert embernek ugyan lehetetlen,...de Istennek minden lehetséges, mondja Jézus az evangéliumban.

Reményik Sándor

Kegyelem

*Először sírsz.
Azután átkozódsz.
Aztán imádkozol.
Aztán megfeszíted
Körömszakadtig maradék-erőd.
Akarsz, egetostromló akarattal –
S a lehetlenség konok falán
Zúzod véresre koponyád.
Azután elalélsz.
S ha újra eszmélsz, mindent újra kezdesz.
Utoljára is tompa kábulattal,
Szótalanul, gondolattalanul
Mondod magadnak: mindegy, mindhiába:
A bűn, a betegség, a nyomorúság,
A mindennapi szörnyű szürkeség
Tömlöcéből nincsen, nincsen menekvés!
S akkor – magától – megnyílik az ég,
Mely nem tárult ki átokra, imára,
Erő, akarat, kétségbeesés,
Bűnbánat – hasztalanul ostromolták.
Akkor megnyílik magától az ég,
S egy kicsi csillag sétál szembe veled,
S olyan közel jön, szépen mosolyogva,
Hogy azt hiszed: a tenyeredbe hull.
Akkor – magától – szűnik a vihar,
Akkor – magától – minden elcsitul,
Akkor – magától – éled a remény.
Álomfáidnak minden aranyágán
Csak úgy magától – friss gyümölcs terem.*

Ez a magától: ez a Kegyelem.

*Álomfáidnak minden aranyágán
Csak úgy magától – friss
gyümölcs terem*

Majd csak lesz valahogy! - mondjuk sokszor. Az élet azonban nem ilyen. Muszáj dolgozni, harcolni dolgokért,

és olykor mégis megesis, hogy az ember szélmalomharcot vív a körülményeivel, mégsem ér el semmit. Néha az összes erőfeszítés hiábavalónak tűnik. És az élet tényleg nem olyan, hogy lesz valahogy? A természet-

ben, az univerzumban nem - úgymond - minden magától megy, a humán világban sincs semmi, aminek működése csakis az emberi küszködéstől, fáradozástól függne, sőt a lényegi dolgokat egy nálunk nagyobb ismeretlen tényező dönti el ezen a téren is, amit szeretünk véletlennek titulálni, Persze ez

a magától Isten végére járhatatlan kegyelme, a véletlen pedig Isten gondviselése. Most advent előtt különösen figyeljünk Isten kegyelmére, mert 2017 éve a magátóliség alapkegyelméhez Isten plusz kegyelmet adott, a világ magától-rendjébe közvetlenül beavatkozott Fia megtestesülése által, hogy az embe-

riséget ingyen kegyelemből bűneiből megszabadítsa. Adventkor ezt a megtestesült Jézust várjuk. Ám az is egy különös kegyelem, hogy semmi sem volt hiábavaló, mert ezt a békét, kegyelmet sosem tudnánk megélni, érteni, értékelni, ha nem lett volna előtte a sok hiábavaló keserv, küszködés.

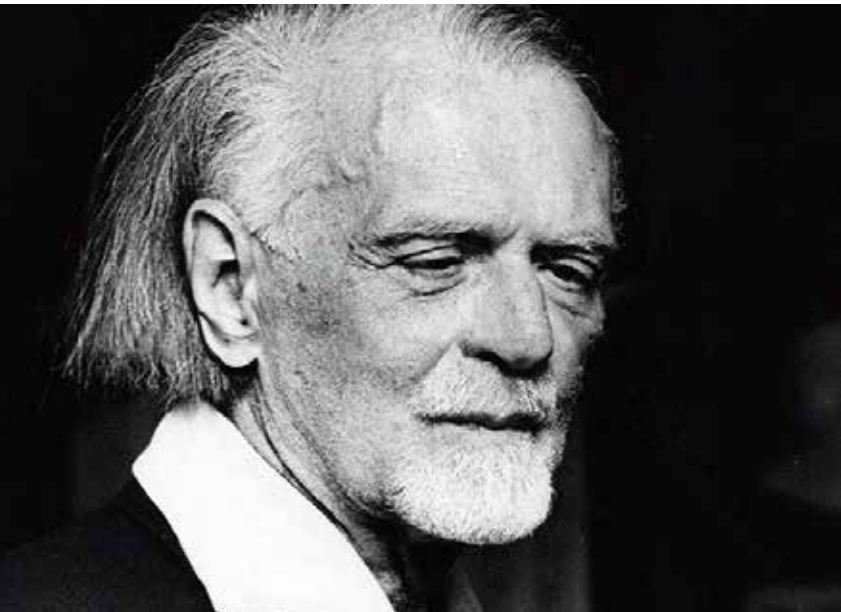
Dacára az elnyert díjaknak, politikai szempontból nem volt kívánatos a magyar irodalomban

Reményik Sándor (1890-1941) költő, a két világháború közötti líra egyik kiemelkedő alakja, mégis a közelmúltig ismeretlen maradt a legtöbbször számára. Ennek oka, hogy dacára az elnyert díjaknak, politikai szempontból nem volt kívánatos a magyar irodalomban. Alapvetően magyarsága és a keresztény hite határozta meg életét, és szilárdan hitte, hogy a költő a lelkek építészé. Bizonyos szempontból hasonlítható Petőfihez, közvetlen stílusa miatt, kevesen voltak képesek nála jobban érzelmek, néha ironikus, máskor filozofikus mélységekig szárnyaló gondolatok tolmácsolására.

A 20. század Végvári néven is ismert egyik legjelentősebb magyar költője. A költő halála a kolozsvári Reményikek férfi ágának a kihalását is jelentette, ő volt ugyanis a család utolsó, kolozsvári férfi leszármazottja, a Kolozsvárra elszármazott Reményikek Dobsináról, felvidéki nemesi családból eredeztethetőek

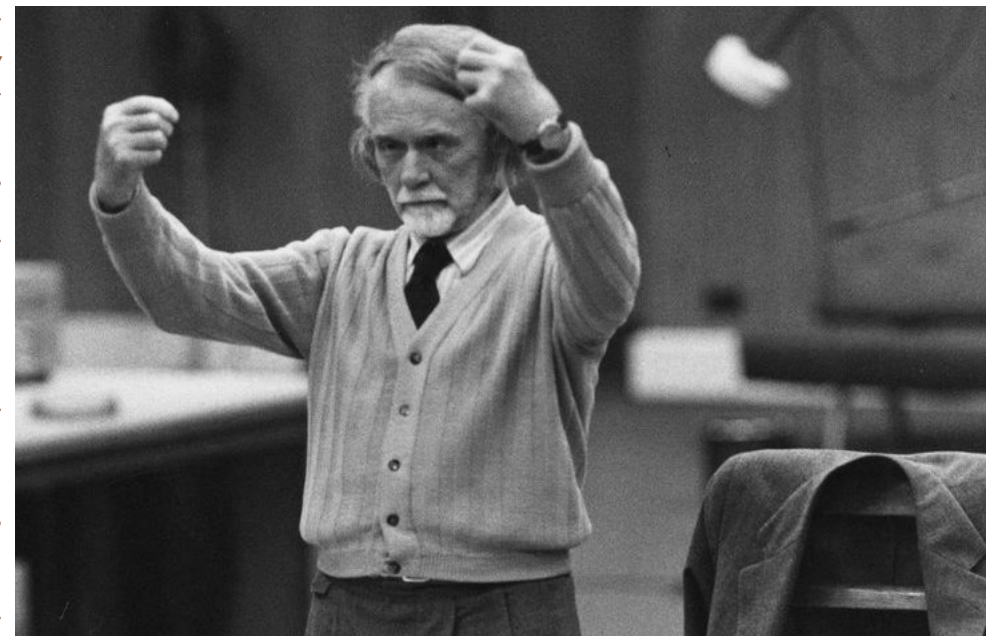
Élet(teljesség)-filozófia

- a Kodály-módszer -



Az 50 éve eltávozott zeneszerző, Kodály Zoltán viszonyát vizsgáljuk zenepedagógiai tevékenységén keresztül életigenléshez, élethez, lélekekhez, lelki egészséghez, egészséges életmódhoz, természethez, természetességhez, a rousseaui vissza a természethez.

Kodály számára az életigenlés a nagy és komoly művészet befogadása, a vitaminhoz hasonlítja, mert a jó mű valami féle lelki tápláltsági többletérzetet ad, a jó művel való foglalkozás maga a lelki egészség, az élet. Zenei nevelési életprogramja középpontjában a zenével, és ezen belül a magyar népzenevel való nevelés áll: A zenei



nevelés anyaga, a népdal az ősi kultúra része, a tiszta forrás, a vissza a természethez.

Mi a népdal? Az ősi lelki alapréteg költészete, amely még a népek gyermekkorában, a társadalmi tagozódás előtt keletkezhetett. Az ember előbb beszélt költészetül, képi nyelven, mint mielőtt definitíve beszélt volna, azaz fogalmiul. Egyes kutatások szerint, a költészet alkotásakor, befogadásakor ugyanaz az agyterület aktív, mint imádkozáskor. Ez az őslélek a később ráakódott rafinált kultúra alatt is megmaradt, a jungi kollektív tudattalan lélek-óceánjaként. A magyar népdal, népzene nemcsak az eleven élet, de az egész magyar lélek tükré.

A népdal menekülést is jelent a hamis értékek, a rossz ízlés, a rossz zene elől,

amelyben mint egy tiszta forrásban, megmerítkézhet az ember: Egyúttal menekülést jelent a mindennapi gondok, a felgyorsult élet, az elembertelenedő világ elől is. Az utcán állítanám meg velem az embereket, - írja Kodály - mikor dült arccal loholnak a haszon vagy a falat kenyér után, hogy vigasztalást merítsenek a csodakútból. Szent Ágoston mondta, aki énekel, kétszeresen imádkozik. Kodály Zoltán hitt a művészet gyógyító erejében ősi, szakrális volta miatt, ez volt bizonyára saját lelki kiegyensúlyozottságának fő oka, de abban is biztos volt, hogy művészet nélkül nem lehet tökéletes lelki egészségre jutni, katartikus. megtisztító hatása miatt.

Kodály nagyon fontosnak tartotta, az életreformot, mai szóval az egészséges élet-

módot saját magára és tanítványaira nézvést is. aminek egyik fontos törekvése a természet közelébe való visszatérés, a természetességre való törekvés az életmódot, viselkedést, étkezést, az öltözködést, a lakhely megválasztását tekintve is. Kodály úgymond profi kiránduló is volt, ezt illusztrálандó egy kis történet Nádasdy Alfonztól: Ha valaki ismerte a tanár úr vonzódását a hegyekhez, nem lepődik meg, hogy azokat is bevonta liturgiájába. Valami kozmikus méretekben akarta az egész világot hangzóvá tenni. Szinte belefűlt a naplementébe, ha valamelyik hegy tetején voltunk. Ahogyan csendesedett a világ és hanyatlott a nap, annál zengőbb lett ő belül... Lefelé jövet, az élmény befejeztével szólalt meg: Micsoda harmóniák! Így imádkozik a természet.

Most elindított sorozatunkban Dr. Gelléri Ágnes pszichológust kértük fel, hogy a három jeles irodalmár egészséggel, betegséggel összefüggő alapattitűdjét és a tanító üzenetét közelebb hozza a ma emberéhez. Most Reményik és Kodály hozzáállását jártuk körül élethez, halálhoz, betegséghöz, életigenléshez.

Egészség, betegség, szeretetenergia



Dr. Gelléri Ágnes

hősiiesen megküzd a sorscsapásokkal, és eközben sokszor megtapasztalják, mekkora gyógyító ereje van a spirituálisnak, az élménynek.

Ám csak akkor tudjuk jól befogadni a gyógyító élményeket, ha megpróbálunk egy minimálisan jó pszichofizikai szintet elérni. Hogyan tudom úgy irányítani a pszichémet, hogy új dimenzióba kerüljek? Például relaxációs technikákkal, kocogással, sétával, légygyakorlatokkal – vagy éppen természetjárással, ahogy Kodály tette! Ha nem tudunk kimozdulni, az is nagyon jó lehet, ha magunk elé képzeljük, vizualizáljuk a napfényt, vagy a lakás, a kocsni vagy a

vonat, busz ablakából élvezzük a melengető sugarakat. Pozitív energiák áradnak házi kedvenceinkből is. Ha nincs módunk kutyát, macskát, bármit tartani, akkor megérinthetjük a szomszéd puha kis állatkáját, vagy például gondoskodhatunk a környékbeli énekesmadaraktól is télen.

A gyógyító élmény lehet sok minden: vallásos áhítat, az átélt ima ereje köztudott, de a hit nem adatik meg mindenkinek. Hívőnek és nem hívőnek egyaránt gyógyító, lelki harmóniát teremtő élmény lehet a természet látványa (és a séta a levegőn még a fizikai közérzetünket is határozottan javítja, ami azonnal

Kreativitás, alkotás sincsen derű, laza lelki tartás, testi-lelki jóllét nélkül! Persze, most jöhet a szkeptikus ellenvetés, hogy a jóllét viszont elpuhít, és az „igazi” nagy alkotások sokszor szenvedésből, nyomorból, bajból-bánatból, lelki-fizikai hányattatásokból születnek.

Ami nem öl meg, az megerősít – mondhatjuk Hemingway után szabadon (a nagy író, a természet, a tenger szerelmese pontosan így fogalmazott az Akiért a harang szövegében: „A világ mindenkit megtör, de sokunk éppen ott erősödik, ahol megtörtetett.”) A gyászolók, a megszomorítottak-megnyomorítottak többsége



és jótékonyan visszahat lelkiállapotunkra is(!), a zene vagy egy-egy felemelő műalkotás (és ne csak a képzőművészetre gondoljunk, hanem a katarzist hozó filmekre, színdarabokra is!). Lelki táplálékunkat, a létfontosságú derűt, békét, energiát megteremtheti maga az alkotó folyamat is. A flow, az áramlás, ahogy azt Csíkszentmihályi Mihály, a világszerte elismert pszichológus elnevezte, nem feltétlenül kötődik a „magas” művészethez: létrejöhet kertészkedés, barkácsolás, kézimunkázás, sütés-főzés közben is! Lényeg, hogy megnyugtasson, kapcsoljon, örömet szerezzen!

A természet azért harmonikus számunkra, mert egyszerűen

és őszintén, mindenki által felfoghatóan ott van benne a jótékony, teremtő erő. Bartók mellett a megrögzött erdőjáró, a természetbe ihletért és megnyugvásért ki-kilátogató Kodály Zoltánnak sikerült leginkább kifejeznie a természet egyszerű, pozitív spiritualitását a művei alapjain választott népdalok révén. A sok betegséggel küzdő Reményik Sándor két háború közötti lírája is megszenvedett, autentikus életmű volt, azért van száz évvel későbbi korunk számára is mondanivalója.

Csak azok a példaképek és alkotók maradtak fenn az idő rostáján, akik őszintén, bátran szembenéztek saját ba-

jaikkal, démonaikkal, és önmaguk fölél emelkedve, saját szenvedésükön át kinyerték önmagukból, mint sáros rögökből az aranyat, a másoknak is erőt adó, pozitív, szeretetteljes harmóniát. Egyszerű, természetes, őszinte, autentikus ízek – ételben is ez a legjobb, nem? Ha nemcsak másokat, de magunkat is szeretjük testünkkel-lelkünkkel együtt, akkor nem kérdés, hogy a napi (egyszerű és egészséges!) betevőn kívül megadjuk magunknak a mindennapi lelki táplálékot is. Azt – legyen bármi! –, ami pozitív módon egészséges örömet ad, feltölt, és képesé tesz arra, hogy mások számára is továbbadjunk ebből a derűs, teremtő energiából.

A nők tisztelője, a tél festője

„Férfi és nő mindkettő másra vágyik a férfi a nőre, a nő a férfira” – Karinthy ismert gondolata lett az interjúnak, amiben Csavlek András Munkácsy-díjas festőművésszel Éva-sorozata és jeles születésnapja alkalmából rendezett kiállítás apropóján beszélgettünk a nőkről, a harmonikus emberi kapcsolatokról az élet örömteli áramlásáról és az életigenlésről...

- Az örök nagykérdés...

- Karinthy csodálatosan fogalmazta meg ezt az ősi természetes kapcsolatot. A természet csodálójaként és a festészet művelőjeként közelítve hozzá, az örökös életszületés, a világmozgás, maga a létforgatag ebben gyökerezik. Így indult el valahogy az élet, amely csodálatos vonzások alapján jöhetett létre, s azóta sugárzik, és egy olyan csodát fog össze, aminek a bevégződését csak valamiféle isteni végnek képzelhetjük, ám soha nem látjuk. Kutatgatjuk a létezését, nagyon sok eredményt értünk el benne, de ha a festő az égre néz, mégis csak a végtelenséget látja. A fenti végtelenségből, ha olykor fölnézek, végtelen nyugalom is árad felém, akkor szinte teljesen átlényegülök. Ez a



Csavlek András

végtelen nyugalom úgy tűnik nyugodt, milyen is lehetne, de mégsem nyugodt, mert másképpen nem tudna létezni.

- Az ősi archetípusból a nők megváltozása okozhatta ezt a nyugtalanságot, amit most tapasztalunk a 21. században?

- A férfi-nő kapcsolat egy csodálatos feszültség, egymás felé sugárzó léterő, ám taszítás is egyben, bár ez a feszültség produkál. A festészet alapján az efféle érzések, sugárzások hihetetlen elmélyült, összetett sugárrendszerek. A nő és a férfi kapcsolata negatívumot is eredményezhet, vonzódnak ugyan egymáshoz, de utána differenciálódni kezdenek, és ha nem harmonikus a sugárzás, az gondokat okoz, nem rögtön teljes a kapcsolat vagy egyáltalán nem is jön létre.

- Mi az, amin változtattunk? A férfi miatt hagyta, hogy a nő ilyen módon megváltozzon, ennyire emancipálódjon?

- Egy olyan életforma épült ki évszázadokon keresztül, amely egyre inkább bizonyos előnyök felé, általunk teremtett mesterséges rendszerek felé orientálódott és befolyásolja a nemeket, a nemi életet, az igeneket, a nemeket, egy szóval torzítja. Az elzártabb kultúrákban, vagy ha történelmileg visszatekinünk, ott azokban a korokban a dolgok természetes módját értékelték, sőt csak abban tudtak létezni; a férfi férfi volt, hozzá illő feladatkörrel, az asszony meg asszony női teendőkkel. Nem szerencsés, ha természetellenes dolgokat hozunk létre.

- Szerinted mi a szereptévesztés oka, hol csúsztunk félre?

- Ez kulturális kérdés... Függ attól, amit tudatrendszerünk

által építünk magunk körül. Az, hogy ez a tudatrendszer megfelelő módon dolgozik-e, nos, valószínűleg itt sok minden erősen hibádzik. A női lélek más, mint a férfi lélek, mégis a kettő egy emberi lélek. Rendkívül eltorzult az a szerep, amit egy nőnek be kell ma töltenie. A tömegkommunikáció is olyasmint közvetít, amit nem kellene annyira forszírozni. Külsőségeket, divatos produkciókat, amik nemhogy, segítik a nőket nőnek maradni, hanem épp ellenkezőleg. Elsőrendű feladat, hogy a nő csodáját megőrizzük, nemcsak valami vizuális felszínes látványként, hanem az ember humánus, teljes egységébe kapcsolva.

- Manapság gyakori a szingliség... Mi lehet az oka, hogy a férfiak és a nők inkább külön élnek egymástól?

- Európában és a világ modern kultúráiban az úgymond fejlődésből adódó torzulások ezt produkálják. Ma egy nőnek úgy kell dolgoznia, vezetnie, irányítania is, mint egy férfinak. A gyermekkel való kapcsolata pedig, majdhogya válsághelyzetbe került, mivel feladatai megsokszorozódnak. Ez a túlterhelés iszonyatosan befolyásolja szervezetét, idegrendszere olyan feszültté válik, hogy a csodálatos har-

mónia helyett beteggé teszi, pedig a nők sugározniuk kellene.

- A rák ellen, az emberért, a holnapért! 1985-ös alapítói között voltál... Véleményed szerint a sok lefojtott érzelmünk összefüggésbe hozható-e bármilyen formában a manapság a fiatalok körében is sok áldozatot szedő HPV vírussal, méhnyakrákkal, mell-daganatokkal?



- Az a meglátásom, hogy a fogyasztói társadalomban a termékeket azért, hogy eladhatók legyenek, minden természetellenes anyaggal telítik, a természetes dolgok lassan eltűnnek. Amikor ezeket az általunk produkált műdolgozat terítjük a világban, reflexió-feleleteket váltanak ki egészségünkben, biológiai-ánkban, de a föld minden élő

területén is. És ha a sejtrendszerek valami idegenanyag befolyása alá kerülnek, akkor próbálnak ellene tenni.

- Az üdvös megoldás ezek szerint a természethez való visszatérés?

- A természethez visszatérés a legfontosabb! Csak azt tegyük, ami a természetből valóban következik, ne erőszakoskodjunk vele. Mi ezt a földet nem hiszem, hogy el tudjuk hagyni, ezért az elkövetkezendő időben, amíg ember él a földön meg kell találni a módját, hogy a harmónia, a természetes rendszerek zökkenőmentesen tudjanak működni.

- Mi az életigenlés a te olvasatodban, képeidben, ecsetvonásaidban?

- Számomra az életigenlés a télből jött. A saját festői élményem a téli Balatonhoz kötődik, amikor egyedül voltam, amikor csönd volt a Balaton környékén. Az, ahogy megmozdult a természet, olvadni kezdett a jég, fújta a szél, és muzsikálni kezdtek az összeverődő jégdarabkák. Ez fantasztikusan komplett, gyönyörűséges érzelmi és természetes harmóniát mutatott, és én úgy érzem, hogy ez valamilyen irányt adott abban, hogy a festészetemet, merre vigyem, mi az, ami érdekel a világból.

Hogyan maradjunk egészségesek télen is?

A telet hideg évszaknak vagy szezonnak nevezik, és gyakran azonosítják az influenza szezonnal, amely fertőző betegségekben bővelkedik. Az ájurvéda szerint azonban a télnak nem kell ilyennek lennie. A tél számtalan öröm forrása is és sok minden mást is jelent, beleértve a téli sportokat, a melegítő kazán és kandalló tűzét, a meleg és kényelmes ágyat, valamint a kiadós étkezést.



Szervezetünk szempontjából a tél tulajdonképpen a legjobb évszak, hogy erősítsük az immunrendszert. A téli évszak nem fogja legyengíteni szervezetünket, ha tudjuk, milyen életmódot kövessünk a tél folyamán az immunitás erősítésére.

Ahhoz, hogy megértsük, hogyan erősítsük az ellenálló képességünket a téli évszakban és megfelelő módon felkészüljünk rá előtte, meg kell értenünk az ájurvéda egyedülálló elgondolását az immunitásról.

Immunitás

A Bala, amelyet az ájurvédában az immunitásra használnak, szó szerint "erőt" jelent. A Bala jóval továbbmegy a nyugati „immunitás” fogalom elgondolásain. Az immunitást fizikai aspektusai mellett magában foglalja a pszichológiai, lelki, szellemi egyensúlyt is. A Bala állóképességet biztosít mindezen területek bármely zavarára.

Az ájurvédikus orvostudományban az immunitás az emésztéshez szorosan kapcsolódik. Ha az emésztés erős és jó az étvágy, akkor az ellenálló képesség is erős. Bármilyen gyengíti az emésztést, az gyengíti az immunitást is egyben. Ez ennyire egyszerű.

A tél minőségei miatt különösen oda kell figyelni az immunitásunkra, ellenálló képességünkre, és ilyenkor az embereknek nagyon fontos, hogy immunitást erősítő ételleket fogyasszanak, már a tél előtti időszakban is. A téli felkészítő életmódhoz tartozik az is, hogy tápláljuk elménket és a testünket is azáltal, hogy sokat pihenünk a megfelelően táplálkozás mellett.

A téli, télmegelőző időszakról fontos tudnunk, hogy különösen arra használatos, hogy építsük szervezetünk minden rendszerét, még a haját és a körmöket is. Ez az évszak a

legjobb a Rásájának (fiatalító gyógynövény kombináció) és egyéb gyógynövény készítmények bevitelére, mert tél és a tél közeledte folyamán emésztésünk egyre erősebb és az erős emésztés segíti, hogy jobban hasznosíthassuk azokat.

A dósák

Tél folyamán gyakran találkozunk általános egészségügyi problémákkal, mint például erősödő fájdalmakkal, fokozott levertséggel, alvászavarral, a stressz és aggodalom növekedésével, a székrekedés fokozódásával, zsibbadtság érzéssel, köhögéssel és influenzával, kiszáradtsággal vagy éppen keringési problémákkal. Ezek alapvetően a Váta dósa kibilentségére utalnak, hiszen a tél - illetve ahogy a télhez egyre jobban közeledünk - pontosan az az időszak, amikor a Váta dósa minőségei erősödnek. Ha ismerjük és figyelünk a megfe-

lő életmódra, akkor ez az időszak különösképpen alkalmas arra, hogy megtanuljuk, hogyan tartssuk Váta dósánkat, Váta minőségeinket a legkiegyensúlyozottabb, „legboldogabb” állapotban.

Étrend

Nézzünk néhány általános tippet a téli időszakra felkészítő étrendünkhöz!

Mindig figyelmesen étkezzünk, azaz nézzük meg mit eszünk és hogyan esszük meg. A tudatos evés nagyobb elégedettséget biztosít.

Téli időszakot megelőzően és téli időszakban rendszeresen étkezzünk, lehetőleg kerüljük a visszafogott étrendet, de a túlevés elkerülésére is vigyázzunk. Kerüljük a csípős, fanyar és keserű ételleket, mivel ezek a Váta dósa

egyensúlytalanságait és a test finom csatornácskáinak blokkolását okozhatják, így mérgeanyag, „ama” keletkezhet, miközben szárítják a szervezetet. Lehetőleg téli időszakban kerüljük a száraz magvakat, a babféléket vagy főzzük meg őket alaposan. Reggelire lehetőleg együnk egy tál meleg zabkását vagy ragut. Délutánonként készítsünk magunknak és fogyasszunk turmixot gyömbérral és fahéjjal. Lehetőleg ne fogy-

asszunk nyers salátákat, hanem a zöldségeket inkább párolva, vagy főzve fogyasszuk.

Milyen fűszert és milyen zöldségeket fogyasszunk?

A fűszerek közül lehetőleg olyan fűszereket használjunk, melyek segítik az emésztést és hasi gázok kiküszöbölését, mint pl. fekete bors, kömény, koriander, gyömbér, mustármag. Az olyan zöldségek, mint a spenót,

hogyan távol tartsuk magunkat a meghűléstől, influenzától, köhögéstől és láztól. A gyömbérről ismert, hogy több mint 12 típusú antioxidánst tartalmaz, így számos betegség kezelésére alkalmas. A gyömbér illóolajokat is tartalmaz, proteint, kalciumot, foszfort, vasat, C vitamint, kolint, folsavat, inozitot, mangánt, szilikont és egy kis mennyiségű B3 vitamint.



bársonyvirág, tök, banán, görög-széna, mentalevél, biztosítják a szükséges rostokat és tápanyagot és könnyű is emészteni őket.

Ilyenkor fogyaszthatunk egy kicsit több savanyú, édes és sós ételt, hogy segítsük a test anyagcseréjét.

Igyunk sok teát gyömbérral és bazsalikommal – vagy Tulssival -, mivel ezek nagyon hasznosak, mert télen „melegen tartják” szervezetünket és segítenek,

A kurkuma jól ismert, hogy antibakteriális és vírusellenes tulajdonságokkal rendelkezik. Arra is használják, hogy erősítsék az immunitást, ezért része a gyógynövény teakeverékeknek. Ebben az időszakban javasolt a mézet is naponta fogyasztani, mert a méz segít a Kapha dósa egyensúlytalansága által okozott betegségek elkerülésében. Ha szervezetünkben nincs erős gyulladási folyamat, akkor javasolt a citrusfélék fogyaszt-

tása is, beleértve a citromot, lime-ot, narancsokat és grapefruitot, mely gyümölcsök a téli időszakban a leglédúsabbak és napsütést hoznak a sivár télbe. A citrusfélék C vitamint tartalmaznak és flavonoidokban gazdagok, erősítik a szívérrendszert és erősítik az ellenálló képességet is.

A diófélék „hevítő” tulajdonságokkal rendelkeznek. A hideg időjárás alkalmassá teszi a fogyasztásukat anélkül, hogy emelkedne a belső hő. A legtöbb dióféle táplálja és erősíti a veséket, az agyat és a szívet. A diófélék fogyasztása télen segít „melegen tartani” és javítani fizikai képességeinket és fogyasztásukat elsősorban beáztatás után javasoljuk, a könnyebb emésztés érdekében.

A forró levesek nem csak ízletes téli ételek, de segítenek kontrollálni az elhízást és erősítik az immunrendszert is. A zöldségeket, gyógynövényeket levesbe főzve több tápanyagot őriznek meg, mintha olajban sütnénk őket. Kerüljük viszont a hideg ételeket, italokat, különösen az asztmásak vagy valamilyen allergiától szenvedők, mert ezek csak erősítik a tüneteket.

Napi rutin

A helytelen napi rutin különösen veszélyes ebben az időszakban. Az életmód is befolyásolja az immunitást. Ne maradjunk fenn ilyenkor sokáig és ne dolgozzunk éjjel, de a lustaságot

is kerüljük. Figyeljük, hogy ne végezzünk kiszáradást fokozó tevékenységeket és kerüljük a huzatos helyeket. Lehetőleg próbáljuk elkerülni a stresszt és kifáradást is. A nap közbeni alvás előnytelenül befolyásolja az emésztést, a test ritmusát és ez által veszélyezteti az immunrendszert.

Téli napi rutinunk (Dincharya) fontos része, hogy hordjunk magunkkal meleg folyadékot tartalmazó termoszt a folyamatos hidratáláshoz és természetesen hordjunk meleg, különösen gyapjú ruhákat. Használjunk olajat az orrlukakra és a bőrre. Élvezzük az alvást, a csöndet és nyugodtságot. Mozogjunk sokat, miközben tartuk magunkat melegen. Fogyasszunk meleg, mértékletesen fűszerezett ételeket, melyeknél figyeljünk



oda a megfelelő „olajozásra” is. Fontos a téli napfürdő is, különösképpen a természetes D vitamin ellátottságunk miatt. Sétáljunk sokat a friss levegőn és ne feledkezzünk meg reggeli nyújtó jógyakorlataink (pl.: Tadasana) rendszeres végzéséről. Ha van rá lehetőségünk, használjunk gőzfürdőt (Svedana) és éljünk az olajos masz-

szások (Snehana) előnyeivel, mivel segítenek a hideg évszakban nyugodtan ellazítani a bentsőt és megőrizni a test nedvességét, méregtelenítést.

Ajánljuk az alábbi gyógynövény keveréket ellenálló képességünk növelésére:

- 6 rész kurkuma,
- 3 rész őrölt kömény,
- 3 rész őrölt koriander,
- 6 rész őrölt édeskömény,
- 1 rész szárított gyömbér őrlemény,
- 1 rész őrölt fekete bors,
- 1/4 rész őrölt fahéj.

Keverjük össze a fűszereket, és egy zárható edényben, hűvös helyen tároljuk napfénytől védve. Vegyünk egy teáskanálnyi fűszerkeveréket, egy evőkanálnyi ghíval és addig melegítsük, amíg az aroma felszabadul. Ezután vegyük le a tűzről, nehogy megégjen. Használjuk a fűszeres ghí főtt rizshez, zöldségekhez és más ételekhez, mielőtt tálalnánk. Ezen összetétel használata a napi főétkezésekhez segít, hogy erősítsük az immunrendszert és fokozzuk az emésztést.

Hamarosan jön a tél, figyeljünk szervezetünk belső egészséges intelligenciájára, kövessük az ájurvédikus instrukciókat, és már készen is állunk a tél örömeire!

Dr. Tarsoly Julianna
Maharishi Ájurvéda

www.facebook.com/vedadoki

A tengerek csodái

„A tenger és annak élőlényei minden betegségtől megtisztítanak” – mondta az örökérvényű mondatot Euripidész, a híres görög tragédiaköltő több mint 2500 évvel ezelőtt. És valóban: a tengervízben élő algák gyógyító erejét ősidők óta használja az emberiség. A csodálatos édesvízi algákat a modern táplálkozástudomány újra felfedezte, ezáltal napjainkban az egyik legfontosabb táplálékká vált. Dr. Boros Judit háziorvos 2012 óta foglalkozik az algákkal.



Dr. Boros Judit

Tudjuk, hogy elsősorban megelőzésre, prevencióra szolgál az alga, hiszen több mint 100 betegséget lehet vele megelőzni. De a már kialakult betegségek is gyönyörűen javulnak tőle, mert a fizikai szintű öngyógyító folyamatokat beindítja. Erős méregtelenítő, sejtvédő és lúgosító hatása van a benne lévő klorofill miatt. A sejtvédő, szabadgyök lekötő (antioxidáns) hatásának köszönhető az erőteljes daganatellenes hatása. Erősíti az immunrendszert, energetizál, regenerálja a sejteket - emiatt fiatalít, az őssejtek akár 25%-át tudja aktiválni. Az algákról tudni kell, hogy „csak” a fizikai test szintjén tud hatni, a fizikai öngyógyító folyamatainkat indítja be, illetve állítja helyre. Egyetlen ellenjavallata van, - a szervtranszplantáció - mert ott fontos az immunrendszer gyengítése. Az alga egy kb 3,5 milliárd

éves teljes értékű ősi táplálék. Ott volt a törzsfejlődés elején, tehát minden élőlény algákon fejlődött ki. A tengerben élő állatok - kagylók, halak, bálnák, mind algákkal táplálkoznak.

Míg a legjobb táplálék-kie-



gészítőben maximum 300, (pl. a fokhagymában 150, az aloe verában 273), addig az algában kb. 4000 hatóanyag van. A WHO (Egészségügyi Világszervezet) az algát az ötödik legegészségesebb táplálékként tartja számon. 1 alga kapszula (1 gramm) be-

vétele olyan, mintha kb. 1 kg zöldséget ennénk meg.

Egészséges, normál súlyú embereknek megelőzésre 20 kg-onként 1 kapszula, de betegeknek már minimum 3x2 kapszula javasolt, ami kb. 6

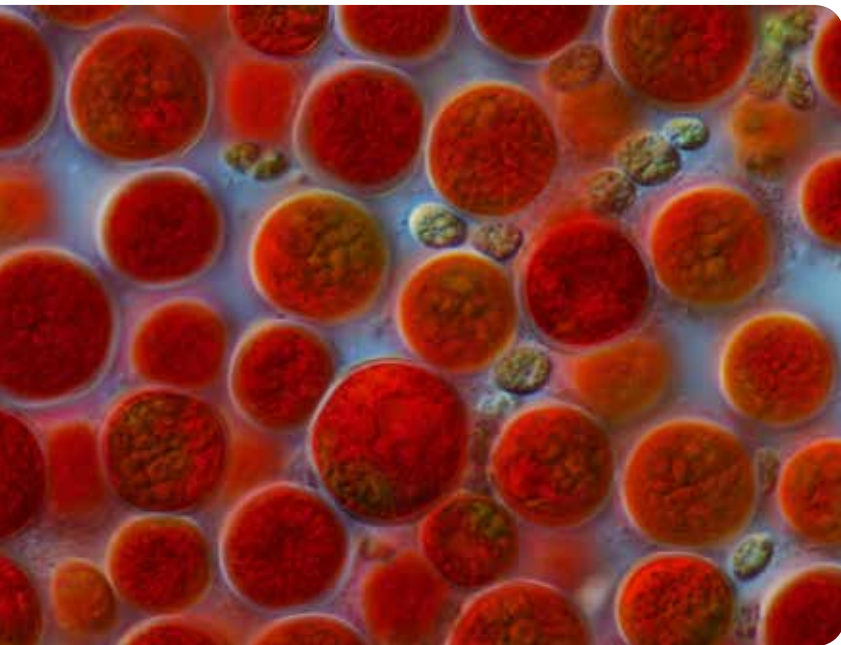
kg zöldség tápanyagértékével egyenértékű. Sajnos a piacon lévő zöldségeknek, gyümölcsöknek alacsony a tápanyagértéke, jóval kevesebb, mint 30-40 évvel ezelőtt.

Olyan egészséges táplálékról van szó, aminek rengeteg pozitív hatása van és nincs mellékhatása.

Méregtelenítési tünetek a kezelés elején ritkán előfordulhatnak: hasmenés, bőrkiütés, bűzősebb vizelet és verejték. Ezért fokozatos bevezetést javaslok, napi 1 kapszulával indulva, és 2-3 naponta 1 kapszulával emelve. Nagyon fontos a megfelelő folyadékpótlás - 20 kg-on-

ként kb. 0,7-1 liter folyadék bevitele szükséges naponta, ami a méreganyagok kiürítéséhez szükséges. Elégtelesen folyadékbevitel következményeként jelentkezhet fejfájás, szájszárazság, szé-

alga létezik, egyáltalán nem mindegy, melyiket fogyasztjuk és, hogy melyik milyen arányban és mennyiségben kerül egy készítménybe. Az Imune kapszula 4 féle algát tartalmaz, 3 édesvízi mik-



dülés.

Az algafogyasztás mögött a japán modell áll,ők,98 után bevezették a tudatos, napi szintű algafogyasztást. Japánban évente fejenként kb. 10 kg élő algát fogyasztanak. „Becsempészik”, amibe csak tudják, algás cukorkát készítenek a gyerekeknek, beletekerik a sushiba is. Személyesen tapasztaltam, hogy a japán emberek mennyire egészségtudatosak. A napi szintű algafogyasztásnak köszönhetően napjainkban már több mint 60 ezer egészséges 100 éves ember él Japánban. Több mint 25 ezer féle

ro- és 1 tengeri makroalgát. Hatékonysága abban rejlik, hogy szerves táplálék révén 95% feletti a hatóanyagok felszívódása és beépülése, illetve mindegyik benne lévő alga sejtszinten hat, de mind más területen fejti ki hatását.

Spirulina platensis (kék alga) Nevét a spirális fonálszerű alakjáról kapta. A sejtek táplálásáért felelős a maga 4000 hatóanyagával. A sejteink nem éheznek többet, minden létfontosságú nyomelemet, vitamint, ásványi anyagot, aminosavat megkapnak. Mivel a sejteink minden fontos tápanyaghoz hozzájutnak,

így az éhségérzetünk is csökkenhet, sokan tudnak fogyni mellette. A legnagyobb fogyási eredmény, amit eddig elértem egy 164 kg-os páciensemél - 1 év alatt 71 kg volt. Aki viszont kórosan sovány az hízni fog, mert mindent megkapnak a sejtek, beindul a fizikai önszabályozás.

Chlorella vulgaris (zöld alga)

A méregtelenítés mestere, a sejteink tisztításáért felelős. Nem csak a sejttáplálás, de a sejt és sejt közötti terek kitisztítása is nagyon fontos. A benne lévő „sporopollenint” mérgező anyagot nevezik. A tápanyagok igazán csak akkor tudnak nagy hatékonysággal beépülni, ha előtte a „szemetet” kitakarítjuk. (A csernobili katasztrófa után csak az a csoport maradt életben, aki Chlorellát kapott). A radioaktív anyagokat, nehéz fém sókat, ólmot is le tudja kötni és ki tudja üríteni. Mivel a méreganyagok zöme a zsírsejtekben tárolódik, így leolvad a hasi zsírpárna és a szerveinkben lévő köztudottan veszélyes „visceralis” zsír is, például a szív körüli zsírpárna. Tele van klorofíllal, ami lúgosítja a szervezetünket. A klorofíll szerkezete csaknem teljesen megegyezik a vérben lévő oxigén szállításáért felelős hemoglobinnal, csak a pirol gyűrű közepén vas helyett magnézium van. „Fényt” viszünk be a szervezetünkbe vele a szomatoidok (fénytes-

tecskék) révén. A Chlorella növekedési faktort is tartalmaz (Chlorella Growth Factor, CGF), amely a szövetek regenerálódását, a sejtek újraképződését segíti és erősíti az immunrendszert.

Haematococcus pluvialis (piros alga)

A sejtszintű védelemért felelős. A világ legerősebb antioxidánsa (astaxanthin) van benne, ami a szervezetünkben felhalmozódott káros szabadgyökök lekötéséért felelős. Emiatt nagyon erős a daganatellenes hatása. Az astaxanthin az algák színezőanyaga, a lazac például ennek a vegyületnek köszönheti a szép pirosas színét. A C-vitamintól kb. 60-szor, az E-vitamintól 550-szer erősebb a szabadgyök lekötő képessége. Az astaxanthin áthatol a vér-agy gáton és a vér-retina gáton, antioxidáns és gyulladásgátló védelmet nyújt az agynak és a központi idegrendszernek, védi a retinát, ezáltal képes javítani az idegrendszeri betegségeket (Parkinson-kór, sclerosis multiplex) és a látást, valamint öregedésgátló hatása van.

Lithothamnium Calcareum (kőalga)

Összetételének harmadát tiszta, természetes, szerves kalcium képezi, amely az emberi szervezet számára az egyik legfontosabb ásvá-

nyí anyag, hiszen hozzájárul a csontozat, a fogazat és a körmök egészségéhez. Ez a makroalga nagy mennyiségben tartalmazza a kalciumot, egyben kitűnő magnéziumforrás is. Csaknem 90-100%-ban képes felszívódni és beépülni a csontjainkba anélkül, hogy megterhelné a vesét.

Különös jelentőségüket van az algákban és halakban lévő omega-3 zsírsavaknak. Mivel a halak is algákat fogyasztanak, nem mindegy, hogy szója pelletekkel táplált tenyésztett, vagy egészséges vadhalból vonják-e ki. Az agyunk működéséhez elengedhetetlen az omega-3 zsírsav bevitele. Hiperaktív



gyerekeknél, egyetemistáknál nagymértékben javítja a koncentrációképességet, az agyi funkciókat, az iskolai eredményeket. Orvosi tanulmányok bizo-

nyítják, hogy normál (8/1) omega-6/3 arány esetén 70%-kal csökken a szív-érrendszeri és a daganatos halálozás. Ebben az esetben megszűnik a sejtszintű gyulladás és az érfalakon lévő gyulladás, fellazul a megvastagodott sejtfa és érfal, javul a sejt anyagcseréje. A koleszterin, ami az erek „sebtapasza” lenne, csak akkor rakódik le az érfalra, ha gyulladáshoz vezet. Emiatt fogja túltermelni a májunk a koleszterint, hogy legyen mivel kijavítani az érfal hibáit. Amint megszűnik a gyulladás, szabadon kering a vérben, és normalizálódik a szintje. A magyar lakosság értékei sajnos jóval a normál omega-6/3 érték felett

vannak. Emiatt vezetjük a szív-érrendszeri, valamint a daganatos halálozási listákat.

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

Dzsungelharc a diéták világában

Egyáltalán nem kell aszkétának lennie annak, aki egészségesen él, helyesen táplálkozik” – mondta Eberhardt Hajnal dietetikus, akivel táplálkozástudományról, gyógyító étrendekről és divat-diétákról beszélgettünk.

- Hogyan lettél dietetikus?

- Diplomás dietetikusként végeztem. Olyan családból jövök, ahol nem használtunk gyógyszereket, szüleim gyógynövényeket gyűjtöttek, így betéve ismerem a körülöttünk termőket, növekedőket, a szüleim gazdálkodók, belém égetődött az állatok szeretete is. Szeretném, ha az emberek is így éreznék és így élhetnének, örülök, hogy ezt a szemléletet átadhatam gyermekeimnek, és hogy ez számukra is érték.

- Szerinted mikor kell diétázni?

- A diéta önmagában egy olyan gyógyító táplálkozás, aminek során valamely tápanyagféleség előtérbe kerül, vagy éppen korlátozásra szorul, de az újságokban és a közösségi médiában leírt diéták nem gondolom, hogy mindenki számára követhetőek. A diéta egy sokkal komolyabb és komplexebb tudomány, amit az ókorban is az orvos írt elő, ezért sem kellene divatok szintjére leegyszerűsíteni. Ma dzsungel-



Eberhardt Hajnal

harc dúl a világban divat-diéták között. Akinek komoly problémái, betegségei vannak, mindenképpen forduljon szakemberhez. Egyébként pedig, ha az ember végképp nem tud már eligazodni, forduljon eleinkhez, nézze meg, hogy ők mivel táplálkoztak, mert amiket ők fogyasztottak segített abban, hogy mi most itt élhetünk.

- Többször felmerült manapság a zsírdiéta, mi az pontosan?

- Salaktalanító kúra. Naponta háromszor kell étkezni, tartani kell egy olyan diétát, ami nem betarthatatlan. Vannak benne teljes mértékben tilos élelmiszerek és kötelezően előírtak. Kötelező az étkezéshez kötött 2 dkg zsír, tilosak a tej és a tejtermékek. Egyébként tejet a diétán kívül se javasolnék, csak esetleg savanyított tejtermékeket. A kúrában tilos az olaj, olajos magvak, vaj,

margarin. Margarint diétán kívül se tanácsolnék emberi fogyasztásra, súlyos emésztőszervi betegségeket, pl. crohn-betegséget okoz. És tilos a cukor és az akár rejtetten is cukrot tartalmazó minden élelmiszer (befőttek, konzervek, cukrozott gabonapelyhek)

- Miért felejtődött el a zsír hasznosságának, fontosságának hangsúlyozása?

- Mert például az olajat sokkal olcsóbb előállítani. Minden változás mögött, ami egy természetes, megszokott, egészségünkre nézve előnyös tápanyag helyett, egy művi- bet és kevésbé hasznosíthatót részesít előnyben gazdasági mutatók állnak.

- Zsír és zsír között van-e különbség? Milyen mennyiségben, mikor kell bevinni a zsírokat?

- Étkezéshez kötöten kell bevinni az A, a D, az E, a K vitamint a zsírokkal egyidejűleg. A zsírok előtérbe helyezéséről pedig azt gondolom, hogy a zsír végre újra a helyére került. A zsírok szükségesek a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához, illetve a zsír hatása tud a máj epét termelni, az epe pedig a zsírsejtekben lerakódott nagy mennyiségű méreganyagokat tudja feloldani. A zsír az egyetlen

a világon, ami ki tudja kezelni a vírusok fehérjeburkát. Elengedhetetlen a nyers zöldségek fogyasztása, mert a bennük lévő enzimek kikerülhetetlenek a lebontási folyamatokhoz. Ám érdemes odafigyelni arra, hogy bizonyos zöldségeket (például sárgarépa, paradicsom) hőkezelve jobban tudja hasznosítani a szervezet.

- Hol van az egyén felelőssége, hogy hogyan dönt, honnan szerzi információit?

- Nagyon örülök, hogy a felelősség szóba került. Ha hagyjuk, hogy a testünk jelezen és jó érzések kötődnek ehhez a visszajelzéshez, akkor helytálló az a mondas, hogy mindenki magának a legjobb orvosa. Nincsenek olyan természetes élelmiszerek, amelyekre rásüthetnénk, hogy károsak. Mindig az egyén szervezetének megfelelően kell megtalálni, mi az, ami a testének működését erősíti vagy gyengíti.

- Honnan tudja meg az ember, hogy éppen neki van szerepe?

- Sokszor sajnós a betegség révén. Gyakran a túlsúlyos emberek a legéletvidámab-

bak, legderűsebbek. Az elhízottságot nem azért kell megszüntetni, mert karcsú celebek járnak-kelnek a médiában, hanem mert idővel szív-érrendszeri, ízületi szövdményei lehetnek, együtt járhat cukorbetegséggel, előbb-utóbb az összefüggő hasi zsír hormontermelő szervvé alakul és felboríthatja a hormon-háztartást.

- Mivel pótolod az édességeket?

- Egészséges édességekkel; édes kásákat készítek kölesből, hajdinából xilittel, eritrittel édesítem, és mézeskalács fűszert teszek hozzá. Annyi minden adatott nekünk étkezésre, éljünk vele boldogan, nem rágcsálhatunk egyfolytában sárgarépát, ám mindenkinek feladata, ha úgy mond „megasarcolta” testét, salaktalanítani kell szervezetét.

- Mit jelent számodra az életigenlés és mit tanácsolsz a ma emberének?

- Az örömteli tevékenység mellett döntöttem, mert abban mindegyik szíromüzenet benne van. Öröm, öröm és megint csak öröm! Minden odagyökerezethető. A mosoly a legjobb immunerősítő, mindig kéznél van, és gyógyítja azt is, aki adja, azt is, aki kapja. Élj őszintén, hitelesen, és életvidámsággal is segítsd a rászorulókat!



Kedvcsináló a reformételekhez...



Wolher Veronika

Enni mindannyian szeretünk. A szemünk, szánk és a lelkünk is sok mindent megkíván. Hogyan teremtsünk harmóniát a szemünk által kívánt, de a testünk számára értéktelen finomságok sokasága és a nem annyira szeretett, de a szervezetünk számára létfontosságú táplálékok napi fogyasztása között? A kulcs az arany középút. Wolher Veronika egészségfejlesztő dietetikussal arról beszélgettünk, hogyan kerülhetők el a szélsőségek korunk embere számára, ha egészsége megőrzéséről, illetve ha kell, visszaszerzéséről van szó.

A mai világban hatalmas gyors az információáradat, az álhírek gyorsan terjednek. Így válhatnak pillanatok alatt népszerűvé a divatdiéták, amelyek gyors fogyást, egészséget ígérnek, ám hosszútávon nem feltétlenül az egészség áll mögöttük.

A médiának nagy a felelőssége az egészségtudatos magatartás kialakításában.

– Mi az egészségtudatosságra nevelés legnagyobb csapdája a közösségi médiában?

– Legnagyobb csapdának a szélsőségeket tartom. Az épp aktuális divatdiéták káros hatása csak hosszútávon derül ki. A kulcsszó az egyénre szabott táplálkozás lenne.

Mindenki egyedi, a táplálko-

zásnak is egyedinek kell lennie és ezt az egyénre szabott táplálkozási mintát csak a dietetikus, a táplálkozási szakértő tudja kialakítani.

– Atkins, zsírdiéta, vércsoport-diéta, szétválasztó étrend... Mennyire helytállóak, időtállóak a divatdiéták az egészséges emberek esetében?

– Egészséges embereknél nem említenék diétát, mert magához a fogalomhoz megszorítást kötnék. Az embereknek nem kampány jellegű kúrákra van szüksége, hanem életmódváltásra, az idényszerű fogyókúrák, böjtek, kapszulák szedése hiánybetegségekhez vezethet. Számtalan felkapott divatdiéta van, többségük arról szól, hogy a három fő makronutriens – fehérjék, zsírok, szénhidrátok – közül valamelyiket megszorítja. Ha valamelyik-

nek az arányát minimálisra csökkenti, ezzel arányosan a többi növekszik. Általában a legtöbb divatdiéta a szénhidrátokat minimalizálja, így a zsírbevitel fog növekedni, mert fehérjékből aránylag nehéz sokat fogyasztani. Így a hasznosulás, a felszívódás is károsodni fog, a szervezet átmegy mennyiségi éhezésből minőségi éhezésbe.

– Mi a véleményed a táplálék-kiegészítőkről, vitaminokról, mit igényel belőlük az egészséges szervezet?

– A táplálék-kiegészítők túl nagy hangsúlyt kapnak, inkább azt kéne előtérbe helyezni, hogy elsősorban természetes úton vigyük be ugyanazokat az ásványi anyagokat, vitaminokat. Az emberek többsége sokfélélt és rendszertelenül vagy épp folyamatosan szed belőlük, e miatt a későbbiekben kialakulhatnak bizonyos betegségek. A legnagyobb probléma az, ha nem hitelesített helyről szerzik be ezeket a táplálék-kiegészítő szereket.

– Van-e idegevés? Ismeretes a bulimia és az anorexia, amik köztudottan lelki eredetűek. Az anorexia kialakulására nagy befolyással vannak a média által diktált testkép trendek.

– A táplálkozás nagymértékben összefügg a lelki háttérrel, sokaknál lehet tapasztalni, ha stressz éri, vagy

fokozódik a táplálék felvétele, vagy pont a másik véglet, drasztikusan le is csökkenhet. A testképzavarokból adódhatnak táplálkozási devianciák. A médiák hamis képet hirdetnek, mivel mindenki jó színben, formában, alakban akar feltűnni. A túlzott megfelelési vágy, főleg a fiataloknál testképzavarhoz vezethet, ami a táplálkozási zavarok melegágya. Az interneten sajnos működnek olyan oldalak, ahol leírják, hogyan lehet jól titkolni ezeket a betegségeket. Így később kerülnek orvoshoz, ezért nagyon fontos a szülők, a pedagógusok szerepe a felismerésben. Ezeket a pácienseket egy orvosból, pszichológusból és dietetikusból álló team többnyire sikeresen tudja kezelni.

– Mely ételtípusok feltétlenül rákkeltők?

– Itt a konyhatechnológiákat emelném ki. A füstölt, pácolt, túlsózott, grillezett húsból, különösen a vörös húsból nem ajánlott sokat fogyasztani. Az olaj többszöri felhasználását feltétlenül kerülni kell. Csakúgy, mint a túlzott mértékű szeszesital fogyasztását.

De maga a túlevés, az elhízás is egy kockázati tényezőnek minősül a daganatos betegségek kialakulásában.

– Mely ételek antikarcinogén hatásúak?

– Általában elsőként a növényekben található anyagokat soroljuk ide, azonban az antikarcinogén hatású anyagok más nyersanyagainkban, élelmiszereinkben is megtalálhatók. Antikarcinogén hatásúak például a flavonoidok, antioxidánsok, vitaminok, a D-, E-, C-vitaminok, az omega-3 zsírsavak. A megfelelő energia bevitel is antikarcinogén hatású. Ha visszavesszük az energia bevitelt, sokat tudunk tenni egészségünk megőrzéséért. Érdemes megemlíteni az ételmi rostok daganatmegelőző hatását is.

– Hogy lehet elkerülni a hasra hízást, és hogyan tudjuk elérni a megőrzést – a vágyott homokóra alakot?

– Komplexen kell nézni. Hogy ki melyik testrészére hízik, az általában genetikailag meghatározott. Elsősorban nem az a lényeg, hogy mit mutat a mérleg, hanem az, hogy milyen a szervezet izom-zsír aránya. A táplálkozásnak, az energiafelvételnek karöltve kell járnia a mozgással. – Mit jelent számodra az életigenlés és mit üzensz a ma emberének, aki egészségesen szeretne élni?

– Az életigenlésről először a nyitottság és a mosoly jut eszembe.

Fontos, hogy legyünk közvetlenek egymással, figyeljünk oda egymásra, segítsünk és emeljük fel az éppen elesettet.

Szép karácsonyt, életigenlő újévet kívánunk!



Legyünk önmagunk!

Áramoltassunk jó energiákat!

Szépüljünk kívülből!

Hallgassunk jó zenéket!

Merjünk boldogok lenni! Reptessünk sok kékmadarat!



ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

Felelős szerkesztők, szerzők: Batári Gábor, Bella Árpád, Molnár Éva, Szekeres Beáta, Vajda Márta és vendégszerzők

Tördelő-szerkesztő: Bella Árpád

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

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

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

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

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

ISSN: 2559-9739



54

A SZALVESZTROLOK – VÉDŐPAJZS A RÁK ELLEN?

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

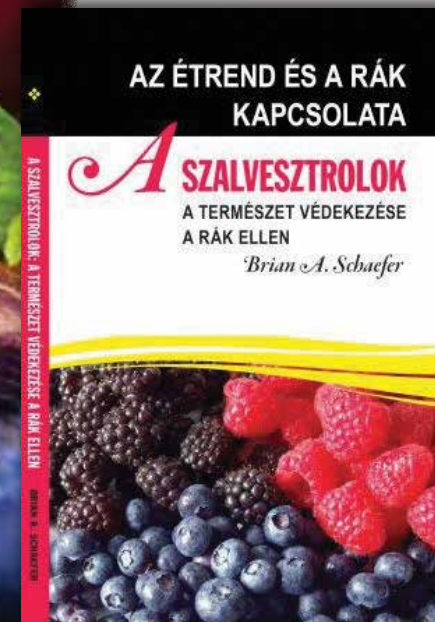


Megfigyelték, hogy a vegyszermentesen termesztett zöldségek és gyümölcsök az őket érő külső fenyegetésekkel szemben növényi ellenanyagot termelnek (pl. gomba-, vírus- vagy baktériumfertőzések, az UV-fény vagy a különböző rovarok elleni védekezéséért). Ezeket elnevezték szalvesztroloknak, amelyek gyakorlatilag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

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

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

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





Amit nem tudsz megakadályozni annak élére kell állni!

ANITA FEHÉRNEMŰ REFERENCIA ÜZLET

Teljeskörű rehabilitáció és szaktanácsadás mellműtét után

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

