

ÉLETIGENLŐK

eletigenlok.hu
rákellenes életmódmagazin

2019. őszi
díjmentes

Mesélősen szeretek élni
mélyinterjú
Dr. Gelléri Ágnessel

Az élet a szeretetről
kell szóljon!
interjú Dr. Juhász Györggyel

Meggyógyultam!
Vajek Andrea:
Add tovább a mosolyodat!

Egészség + szépség = harmónia
REVITALITY Egészségközpont
Csepelen

Nagyjaink életigenlése
Szécsi Pál - Domján Edit
Gelléri Andor Endre

Mindenmentes... meddig?
interjú Wolher Veronika
dietetikussal

Mindig van
korrigálásra lehetőség
interjú dr. Szabóné
Maszler Judittal

Kézfogás orvosok és
természetgyógyászok között
interjú
prof. Dr. Hegyi Gabriellával

A természetgyógyászat
nem kamillatea!
interjú Dr. Mangó Gabriellával

Minden a fejben dől el
Dr. Darnói Tibor írása

A NŐ, de miCSODA!
címlapinterjú
Palya Bea
Prima-díjas
előadóművész

„Többet tenni a világért, mint amennyit a világ tesz érted – ez siker.” - mondta anno Henry Ford és milyen igaza volt.

Egészségszüretre fel

Megint itt egy ősz... De kicsoda gazdag termésű, sikeres ez az ősz. Vetések-aratások, eredmények, beérések, értékelések, átértékelések, szeretem, nem-szeretem időszakok váltakoznak mindannyiunk életében. Vannak köztük olyanok, amik soha nem változnak alapjaiban. Ezek olyan erős kötésekkel vannak pántlikázva bennünk – a tudatalattinkban, lelkünkben, sugallatainkban, hetedik érzékünkben, belső hangjainkban –, hogy azokat nem írhatja felül semmi és senki. Azokat a legfontosabbakat természetfeletti erő vigyázza. Mindannyian tudjuk legbelül, hogy itt és most miért élünk, alkotunk, olykor rombolunk, sírunk-nevetünk, elesünk-felállunk, akár naponta újjászületünk, hol német mondunk, hol igent.

És ezek mindannyiunkkal így történnek. Abban különbözünk, hogy ki-ki milyen eszközökkel – született vagy szerzett képességekkel – éli meg az élete csetléseit-botlásait, lelki fejlődéseit, sikereit. Vannak, akik belső hangot követnek. Ez a hang belső csendben hallatszik csakis. Jó döntéseket meghozni főleg belülről lehet, onnan érkeznek a megfelelő válaszok. Mondhatjuk, egyfajta kegyelmi állapot, ahová visz a csend. Ha hagyjuk...

És miért ne hagynánk. Az élet nem mindig egyszerű, sőt... De ha problémamegoldásra rendezkedünk be, és nem problémázásra, akkor minden feladatot meg tudunk oldani, minden kellemetlen szituációból ki tudunk jönni. Meghózzá jól. Megküzdve lelki (érzelmi) nehézségekkel, fizikai (testi) akadályokkal egyre csiszoltabban kerülünk ki helyzetekből, egyre fényesebben világítva be mögöttünk az utat, amin mindenki, akit érdekel a „hogyan”, az jöhet utánunk a saját tempójában, a saját érzései szerint.

„Kezedből azonnal kihúzd a tüskét, akkor hát miért őröd meg a szívedben?” – olvastam az interneten a napokban, ami elgondolkodtatott, például arról, hogy tényleg nem elég 'csak' ismeri a Biblia ígét, hogy képesek legyünk szeretni. Paradox a dolog, mivel mindenki által vágyott állapot (lenne), de mégis szinte mindenki ezzel a „de jó lenne szeretni és szeretve lenni” érzéssel küzd meg. Rá kell jönni, hogy azt csak szívszinten lehet megélni, és sokszor vállalni kell a nyitottsággal együtt járó bántásokat, nyilatkat, tüskéket, amik nagyon sebzőek tudnak lenni. Viszont, ha mindennek ellenére szeretünk, és

hagyjuk magunkat szeretni, akkor azt vesszük észre, hogy minden könnyebben – ahogy Reményik fogalmazza a kegyelmi állapotot – 'csak úgy magától' – megy. A magazin interjúi között a kegyelemről, kegyelmi állapotról is olvashatnak interjút.

Hangolót írni az Életigenlők magazin 3. oldalára arra ösztökél, hogy álljak meg és értékeljem mit is tettünk, milyen eredmények vannak mögöttünk. Sokat tettünk azért, hogy egyre többen megismerjék és éljék is a rákellenes életmódot.

Új ajtókat, új ablakokat nyitunk. Lépésről lépésre, projektről-projektre haladunk, terv szerint. Nagy lépést tettünk az új, hiánypótló szolgáltatásunk megvalósulásában. Szeptembertől péntekenként indul az onko-segítő tevékenységünk a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat 2. emeletén. (Bp. Görgey Artúr tér 8.) Onkológiai kérdésekben felkészült szakemberek válaszolnak a daganat-diagnózissal kezükben kérdéseikre emberi válaszokat keresőknek.

A tavaszi jól sikerült 6 helyszínes szűrő-roadshow után őszi szűréseinkkel újabb 6 helyszínt céloztunk meg az országban. A nyári Bénye és Tatabánya után, Csepelen, Kunpeszén, Egerben és végül Gödöllőn találkozhatnak velünk az egészségtudatos életigenlők összel.

2020 jubileumi év! A rák ellen, az emberért, a holnapért! Közhazsnú Társadalmi Alapítvány 35 éves lesz jövő szeptemberben. Közélettel bővelkedő extra változatos programsorozat teszi majd még ismertebbé és szerethetővé a rákellenes egészségmegőrzést.

Kedves Életigenlők! Most is nagyon tartalmas magazint állítottunk össze, ki-ki biztosan megtalálja a számára legérdekesebb témákat, cikkeket és gazdagodik általuk.

Keressék, forgassák, szeressék! Mi szeretjük, és nagy szeretettel ajánljuk minden oldalát!

Vajda Márta



KÖNNYEK HELYETT... SZŰRÉSEK! SZÁJÜREGI ÉS BÖRRÁKSZŰRÉSEK 6 HELYSZÍZEN

- Augusztus 3. és 31. Bénye, Dolina - Önkormányzati Egészségnap
- Augusztus 25. Tatabánya, Árpád tér - Városi Egészségnap
- Szeptember 7. Csepel, Görgey Artúr tér 8. - Egészségnap
- Szeptember 13. Kunpeszér - Önkormányzati Családi Egészségnap
- Szeptember 28. Eger, Nemzedékek tere - Egészségnap
- Október 5. Gödöllő Szabadság tér - Könnnyek helyett... Add tovább a mosolyodatt! - Egészségnap

MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK

BÉRES CSEPP ÉS ÉLETIGENLŐK MAGAZIN, EGÉSZSÉGVIRÁGOS HÜTŐMÁGNES, DIETETIKAI TANÁCSADÁS, ALEXANDER TECHNIKA, INBODY TESTÖSSZETÉTEL ANALÍZIS, BMI, ZSÍGERIZSIR ÉS TESTTÖMEGINDEX MÉRÉSEK, STÍLUSTANÁCSADÁS VALAMINT REFORMÉTELFOZÁS KÖSTOLOVAL, SALSA, KEREKASZTALOK, DALTANULÁS, SOK MOSOLY



Címlapinterjú Palya Beával

A NŐ, de miCSODA!

Hazatalálok. Mindannyian eltévedünk időnként az élet útvesztőjében, nem találjuk a saját utunkat életünk valamelyik területén, de ugyanúgy mindannyiunkban él a vágy és remény, hogy „hazatalálok”. Haza önmagamhoz, ahhoz az emberhez, aki vagyok és akarok lenni. „Hazatalálok” Palya Bea lemezének címe, melyben a sokszínű, őszinte, természetes és önmagát vállaló, újra és újra megtaláló énekesnő újra vall, tabukat döntöget és ezzel kérdéseket tesz fel nekünk is saját életünkről.

- Sokan félnek a változástól. Az Ön életében nagyon sok változás történt az utóbbi években. Hogy viszonyul a változásokhoz? Mennyire tudatosan éli meg őket?

- Igyekszem a lehető legtudatosabban nyakon csípni a változással járó izgalmat és félelmet. Változásnál ez a két érzés mindig megjelenik, hol az egyik erősebb, hol a másik - és nincs is nagy különbség köztük, a testi érzetek - hasi remegés, torokszorítás - teljesen hasonlóak. A különbség az, hogy ha ezen testérzeteket izgalomként fordítom le, akkor úgy érzem, hogy igen, jön valami új, de azt, ami majd történik, a kontrollom alatt tudom tartani. A félelem ugyanezzel a hasi remegéssel, adrenalin-szint-emelkedéssel jár, de ilyenkor úgy érzem, hogy azt, ami majd történik velem, nem én irányítom. Mivel én egy innovátor vagyok, folyton új dolgokat hozok létre, a semmiből kanyarintok ki egy új darab valami létezőt, az egész munkám erről a táncról szól, amelyet a félelemmel lejték. És táncolni pedig nagyon szeretek... vagy legalábbis nagyon jól megtanultam.

- A válása után nemcsak azal foglalkozott, hogy megértse

önmagát, a helyzetet, a saját életét újra értelmezze, de elindított egy társadalmi diskurzust is arról, hogyan élnek meg az emberek a válást, a veszteségeket. Miért tartotta ezt fontosnak?

- Első szinten azért, hogy ne legyek egyedül. Másrészt megtanultam, hogy a dalszerzői munkám már rég sokkal többről szól, mint a saját kreatív folyamatomról. Bár ez a része is nagyon mélybe húzó és felemelő. De a dalírásra, az ilyen társadalmi diskurzusok elindítására szolgálatként gondolok, mert ezerszer megtapasztaltam, hogy mindaz, amit a saját nehézségeimmel való megküzdésem során találok, az másoknak is rengeteget segít. Így, a történetek megosztásával tud erősödni a közösség, leomolnak a magány falai. A megosztott és meghallgatott történetről azt érzik, hogy „jé, nemcsak én, hanem te is, de jó”, ennek van egy melegsége, egy ereje, hogy hasonló vagyok másokhoz, tartozom valahová.

- Videóinterjút készített arról, ki hogyan élte meg a saját válását, hogyan léptek túl ezen a veszteségen. Milyen a „másik oldalon” ülni, amikor nem Önt kérdezik?

- Imádok kérdezni, a kíváncsiságom végtelen. Egy sima beszélgetés is így zajlik nálam, szóval ugyanezt kamerák előtt csinálni egészen otthonos volt. Meg is teremtettem hozzá ezt az otthonosságot, Herner Dorika barátnőm - pszichológus, a figyelem nagymestere - nagyon fontos volt ehhez. A figyelemsugár élesítésével járó ezer áldást a saját bőrömmön tapasztalom meg nap mint nap, akkor is, ha én kérdezek, akkor is, ha engem kérdeznak. Az elmúlt húsz évben rengeteget interjúztam, és megtanultam, hogy egy jó beszélgetés a két ember közti térben születik meg. Kapcsolson, a Palyaudvarban is volt ilyen sorozatom, hogy én kérdeztem Pintér Bélán, Hámosi Gabin át a saját édesanyámon keresztül Szily Nóráig. Nóra mondta rólam, hogy hát így még nem kérdezték őt soha, és ez nagy elismerés volt, mert ő is nagyon sokat tud erről.

- Tudjuk, hogy a kibeszéletlen dolgok mély sebeket hagynak a lelkünkben. Ön a dalaiában megnyílik, a legmélyebb lelki bugyraiba enged betekintést. Ezek a dalok sok embernek segítenek elismerni, hogy ők is ilyen gondokkal küszködnek.

Mire volt szükség ahhoz, hogy eljusson az őszinteségnek erre a fokára?

- Folyamatos belső munkára és bátorságra, hogy azt, amit a munka során találok, tényleg megmutassam, dalba írjam. De erősebb a vágy, hogy kapcsolódjak. Ha már ilyen fájdalmakon megyek át, legyen haszna: tanítam meg másoknak, hogy egy nehéz szakaszból ki lehet kerülni.

Sokan hozzák ezt a mintát otthonról. Mi kell ahhoz, hogy az ember szakítson ezekkel a mintákkal és elinduljon egy más irányba?

- Először is egy tiszta szándék, hogy ezt akarom. Egy óriási „igen!” a saját növekedésem, gyógyulásom, teljesebbé válásom melletti elköteleződésre. Sokszor látom, hogy ez a szándék a nehézségek idején megremeg.



ni sokkal fényesebben, kihúzott derékkal, emelt fővel, reménnyel telve. Parasztlány vagyok, mi trágyáztuk a földet, ez a termékenység kulcsa volt. Igen, a szarból virág nő, fent és lent szolgálhatja egymást. Eszerint élek, különben elszalad mellettem az élet.

- Sokat panaszkodunk, ám nem beszéljük meg a gondjain-

Állhatatosnak kell maradni, és nem a kisebb ellenállást választani, mert bizony a növekedés az munka, belső munka. Aztán érdemes olyan, biztonságot adó közösségeket szervezni magam köré, ahol megnyílhatok. Kell pár alapvető élmény arról, hogy ha megmutatom a mélyebb réteget, nem kiszolgáltatom magam,

hanem pont ellenkezőleg: megtartanak, szeretnek, és megnyílásra megnyílás a válasz.

- Ezt a nyílt és őszinte légkört meg tudja valósítani a lányai-val? Nekik már természetes lesz, hogy kimondják, amit éreznek, gondolnak, és vállalják önmagukat?

- Arra bátorítom őket, hogy mondják ki, amit éreznek, mondják el, milyen érzetek vannak a testükben. Ehhez megtanítottam nekik a dolgok neveit, neve van a testrészeknek, az érzeteknek, az érzéseknek. Az érzelmi érzés folyamatában elengedhetetlen a testtudat, lábam van, kezem van, hasam van, a hasamban remegés van. Az is fontos nekem, hogy elfogadjam azt, amit ők éreznek, még ha néha nehéz is bánnom épp velük. De olyat nem mondok, hogy ne legyél - például - dühös. Inkább azt értem, érzem, hogy dühös vagy, és ez rendben, de úgy fejezd ki ezt, hogy ne bántsd vele másokat, püföld a babzsákokat vagy gyere, nyomd el jó erősen a kezemet...

- Mi az a változás, amit Ön-magában a legfontosabbnak érez az elmúlt időszakban?

- Sámánasszony sír a barlangban, de a könnyei gyémánttá válnak - ilyen volt az egész válás utáni időszak. A felnövekedésnek, a magamért való teljes felelősségvállalásnak egy újabb szintjére léptem. A teljes alatt radikálisan értek: minden helyzetben a saját felelősségemet vizsgálom, a mások felé mutató ujj („nekem miattad rossz”) csak a saját mellkasom felé mutat. És ezt nehéz szétszálazni, mert van, hogy egy-egy történés igazi gyökere a hitrendszerbeli meggyőződésekben van, például „én mindig éretlen férfiakat fogok ki”. És akkor ezt a hitrendszert kell elemi-
re bontani: ki mondta ezeket a mondatokat, miért égett belém

ilyen mélyen, és hogyan válnak ezek a tételmondatok önbeteljesítő jóslattá.

- Tudjuk, hogy a zene gyógyít. Mondhatjuk, hogy amikor létrehozta a dalait, akkor az egyben önterápia is?

- Minden alkotói folyamat az. Arra törekszem viszont, hogy az anyag megdolgozott legyen. Egy szüretlen írásfolyam, egy improvizált dallam is alkotás, és gyógyító tud lenni, de az anyagot gyúrni kell, vagy legalábbis én szenvedélyesen áldozom a mesterség oltárán: a szüretlen szövegből kiszedem a lényegest, a dallamot dallá strukturálom. Pont ez a mozzanat ad egy egészséges távolságot a belőlem feltörő anyaghoz. Így egy idő után a Hazatalálok projektben sem Palya Bea válása volt a lényeg, hanem az, amit a gödörből való kimászás során alkotok.

- Ön egy nagyon temperamentumos, impulzív, erős egyéniség, teljesen betölti a teret, ha megjelenik a színpadon, a dalai lelkünk legmélyére hatolnak. Emellett a nyilatkozataiban, és ahogy építi az életét nagy tudatosság van. Ez a kettősség a lény természetes része vagy ez is belső fejlődés eredménye?

- Rengeteg tanulás eredménye. Nekem nagy volt a tét, a belső forrongást strukturába kellett rendeznem ahhoz, hogy jól érezzem magam, és hogy végigmenjek a nekem kijelölt úton. Jó pap, meg a modern ember holtig tanul, ennek egyik leghatékonyabb módja, ha elmegy terápiába, mert különben elvérzik a kapcsolatokban. Ma már luxus nem járni szerintem, aki ezt a sort olvassa, holnap keressen magának egy jó pszichológust.

- „Szeretem az ötleteimet” – olvashatjuk a honlapján. Online tanfolyamot tervez azok számára, akik szeretnék meg-

valósítani a terveiket. Hogy jött az ötlet, hogy tanítson?

- Nagyon régóta tanítok. Negyven fölött még erősebb az igényem, hogy amit eddig összeszedtem, azt strukturába rendezzem és továbbadjam, hogy mások is tudják használni. Ha valamiben, hát abban hitelessé váltam az évtizedek alatt, hogy lesz egy ötletből megvalósulás. A tanítás során rengetegszer találkoztam azzal, hogy az emberek milyen kreatívan építenek saját maguk elé akadályokat, amikor



arról van szó, hogy egy saját ötletük megvalósuljon. Félnék, hogy az ötletük nem elég jó, és hogy mit fognak szólni mások. Na most én is pont ezektől félek, (és olyan embert nem ismerek, akinek ez az érzés ne jelenne meg, olyat ismerek, aki ezt jobban palástolja), ezért nagyon hitelesen tudok arról beszélni, hogy hogy kell ezt a félelmet legyőzni, és egy sor nagyon hatékony technikát, gyakorlatot dolgoztam ki erre. Ha valaki a saját ötlet megvalósításával járó legnagyobb hasznót szeretné: azt, hogy az élete majd önmagáról szólhat, annak mondom, hogy szeptember 16-án indul a kurzus, addig meg lehet vásárolni.

- Önt választották 2018 leginspirálóbb női sikertörténe-

tének a Professional Women's Association és a SEED Alapítvány közös pályázatán. 2015 óta sikeresen működik a Palya Bea Production. Hogy érzi magát vállalkozó szerepben? Mit kellett ehhez a szerephez megtanulnia?

- Beletanultam, és folyamatosan képezem magam. Nagyon szeretek így dolgozni. A cél tiszta: az, amit én tudok, még több emberhez eljussom, és meg tudjak - meg tudunk produkciósan - belőle élni. Nagyon nagy örömmel törom szét azt a toposzt, hogy a művész ösztönös zseni, képtelen rendszerben gondolkodni, strukturát építeni, vagy, ha megél abból, amit csinál, akkor önző. Ezek klisék, a valóságban azzá tanulom magam, amivé szeretném. Esetemben az ösztönös-áramló-archaikus rész fejlettebb volt, nekem a strukturát kellett erre rátenni. Rátettem. Így vagyok egész.

- Milyen ma nőnek lenni Ön szerint? Hogyan éli meg a saját női mivoltát? Szerzőként, énekesként, vállalkozóként, vezetőként és persze emberként.

- Élvezem nagyon. A nyitottság a kulcs. Leszoktam arról, hogy ne mondjam el azt, ami van, megnyílok a párom, a gyerekeim, a munkatársaim számára. Ez nőként és férfiként is nagyon felszabadító szerintem. És a saját szexualitásomhoz való mélyebb kapcsolódás is sokkal teljesebb nővé tesz.

- Vidám, öntudatos, egyenes, mindig vállalja önmagát. Ezért aztán sokszor kap hideget – meleget. Utóbb pl. a Playboyban megjelent interjúja kapcsán alakult ki parázs vita arról, hogy megengedheti-e ezt magának egy öntudatos nő. Mennyire foglalkozik mások véleményével?

- Van egy kör, akinek a véleményem

fontos számomra. Szeretnek és mást gondolnak néha, mint én, és ez nagyon jó. De, amit mondanak, azt szeretve mondják. Kapok a zenészeimtől, barátaimtól mindenféle véleményt, nagyon jól fogalmazzák meg a kritikát. Ott van Gryllus Samu barátom és szerzőtársam is, őt mindig megkérem, hogy írjon nekem úgynevezett rögtönítéleteket.

A Playboy-interjú nagyon szerettem, örültem, hogy megjelenhettem öntudatos, egyenes, magát vállaló, élettel teli nőként, ruhában, és beszélhettem arról, hogy az igazi, mély, szívben és teljes testben megélt szexualitás mennyire hatékony eszköz önmagam átformálására. Az innovatív lények és innovatív lépéseik mindig kiváltak ellenvéleményt, megtanultam ezzel bánni. Megszoktam, hogy zavart keltek, azt is, hogy olyan nincs, hogy a lépéseim mindenkinek tessenek. Ezért az én célkitűzésem inkább a belső tisztaság, őszinteség, igazmondás, hogy megmutassam, el lehet jutni egy ilyen „true-self” maghoz saját magunkban, lehet aszerint élni, és ez az élet az, ami igazán adni tud másoknak is. A szexualitás a lényünk alapjait rengető téma, nagyon érzékeny dolog, nagyon sok traumát is elő tud hívni. Ahhoz, hogy gyógyulni tudjunk közösségileg is, beszélgetni kell róla, mélyen, szeretésben, biztosságban, a saját élmények kimondására és megértésére helyezve a hangsúlyt.

- Rengeteget dolgozik, és láthatóan élvezi az életet. Hogyan csinálja? Hogy néz ki egy napja?

- Reggel az ágyban mindig szánok időt a kicsikkel egy kis hancúrozásra, ölelésre, szembenézésre, álmok mesélésére. Azt akarom, hogy a lányaimnak természetes legyen az, hogy az

átmenetek puhák, van pár perc megérkezni a napba, és van érintés, ölelés, ez anyaként nagyon fontos adnivalóm nekik. Aztán kávé, kakaó, és igyekszem a kávé egyedül elfogyasztani, hogy átgondoljam a napot, ha van rá időm, automatikus írást csinálok reggel, pár percben. Aztán sok mozgás, sok zene és a gyerekekkel minőségi idő. Nem minden



nap ugyanolyan, van, hogy a párom kap több figyelmet, van, hogy egy születő dal, de a kislányok állandóak, a délután-este és a reggel legtöbbször az övék.

- Mennyire figyel az egészségre? Milyen életmódot-étkezést, mozgást tart a legjobbnak Önmaga és a gyerekei számára?

- Sok mozgás, jóga és futás felváltva. Jógamatracok hevernek a nappaliban, a kicsik is beállnak mellém. Az étkezésben a zöldség előny, rengeteg salátát eszem. Mióta Gazsi Zoltán, az Eisberg ügyvezetője a barátom, rengeteg zöld receptet tanultam, a csomagolt saláta használata is tőle jön. Ez könnyűvé teszi az egészséges étkezést, nincs turnébuszból kiszállva benzinkutas szendvics, helyette saláta minden mennyiségben. A kicsik étrendjében egyensúly van, rengeteg a zöldség és a gyümölcs, a cukorfogyasztásukat nem kor-

látozom teljesen, de azért rajtuk van a szemem a csokizáskor.

- A nyár a szabadságok és közben a fesztiválok ideje. Ön megengedi magának a pihe-nést? Hogy szokott kikapcsolódni?

- Kevés idő jut rá, de az intenzív mozgás, a kislányaimmal töltött idő minden nap alapvető program. A párommal is sokat

vagyok, ez is nagyon feltölt, megnyugtat, egekbe emel. Fürdőbe is igyekszem eljutni egy héten egyszer. De az tény, hogy ez a kisgyerekes, egyszülős időszak, főleg nyáron, nem hagy elég saját időt. De ők most kicsik, most tudunk egymásból ilyen módon táplálkozni, épülni, ilyen intenzíven szeretni egymást ezekben az években tudjuk.

- A magazinunk címe Életigenlők. Mi az Ön életigenlése?

- A saját lényem eddig elrejtett részeire is igent mondom, ha törekeny vagyok: igen, ha fáj valami: igen, ha magányos vagyok: igen... ez is én vagyok. És mindez alatt egyetlen nagy „igen!” zúg, mint a tenger, az összes eddigi „nem!”-et elnyomva: szeretni és szeretve lenni, ezért születtem, s úgy élek, hogy ez meglegyen.

Görög Mása
(Fotók: Emmer László,
Zentay Zsuzsanna)

Tovább adom a mosolyomat

– tanultam a múltamból –

**Feladattudatról, gyógyulásról, a Magyar Rákel-
lenes Ligához való kapcsolódásról, túlélést segítő
mosolyokról, szülőkről, barátokról beszélgettünk,
miközben mondanom sem kell hol bólogattunk
csak némán, hol mosolyogtunk, legtöbbször sír-
va röhögünk, folyt a könnyünk. Meggyógyultam!
interjú Vajek Andreával, aki imádja a sapkákat, sá-
lakat, kalapokat, azt mondja, öltöztet, kiemel, va-
rázslatos, anyukájával kedvelte meg külföldi uta-
kon shoppingolva...**

- Andi, kábé három hónapja ismerjük egymást, de mintha háromezer éve barátok lennénk, de amolyan szívbeli – ami mindent kibír, olyan – fél szavakból értjük egymást, a poénokra egyformán rezdülünk, sírva röhögünk és bizony a világunkban jelen lévő rejtett vagy napvilágra került feszültségeket is azonosan érezzük, egyszerre ugrunk rá, és most nyilván nem véletlenül működünk együtt társadalmi célú programban is... Csoda ez... vagy valami más?

- Igen! Hasonlóan összegeztem Siófokon a szomszédomat, aki egyszer átszólta hozzám: „köszönöm, hogy élsz!” Akkor még nem értettem, nem is figyeltem erre, csak, ahogy az évek telnek, mostanra tudatosult bennem, hogy én mi mindent túléltem, mennyi minden feladatot állított eléem az élet és mégiscsak itt vagyok. Így már más értelmet nyert a mondat: köszönöm, hogy élsz. Jó időben, jó helyen talált meg, akár ez a munkahely, ahol most vagyok, illetve az a kérdés, hogy nekem valami dolgom van, példa lehetek a betegségéből való továbblépésből.

- Hogy vetted észre a daganatos betegségeidet és mi jött azután?

- Annak idején egy pizzériát

üzemeltettünk. Nagyon fejfájós voltam, egy migrénes családba születtem bele, anyu gyakran ájtott a szomszéd üzletből, sokszor ott is ebédelt. Megint nagyon fájt a fejem, el kezdte masszírozni a tarkómat és a fülem mellett egy csomót éreztem. Javasolta nézessük meg, mi lehet ez.

Volt egy jó ismerősünk, egy remek diagnosztá, radiológus doktor-nő dr. Nahm Krisztina, elmentünk hozzá, megvolt az első ultrahangos vizsgálat. Azt mondta ezzel tovább kell menni, ő volt az én túravezetőm, úgy neveztem akkor –, mert ő sorolta el, hova kell forduljak; az onkológiai intézetbe, a sebészetre. Ott kivették azokat a bizonyos csomókat, elküldték elemzésre, hogy jóindulatúak vagy rosszindulatúak.

Én addig elmentem síelni, elfelejtettem visszatelefonálni az eredményért, nem is figyeltem oda mondván, úgyis szólnak, ha valami baj van. Szóltak is, azt mondta a sebészorvos, van egy jó híre, nincs akkora vész, még fogok tudni szülni... Ez volt az a rossz mondat, amiből arra következtettem valami nagy gond van.

Aztán... Bekerültem az egészségügy büvökörébe. Anyuval (Vajek Jutka az ismert újságíró – a szerk.) mentünk be Nahm doktornőhöz,

akkor a MÁV kórházba, anyun láttam a riadalmat, ám nem értettem, hogy miért megint az aggodalom. Krisztina elmondta, hova kell menni, Uzsoki kórházba, az Országos Rehabilitációs Intézetbe a karfájdalmam miatt, mivel nem mozgott a karom, csak valami iszonyatos fájdalom árán. Így nem tudtam az-
al foglalkozni, hogy Hodgkin vagy non-Hodgkin, amit találtak nálam, a



mai napig nem tudom megjegyezni, hogy fehér véresejt vagy vörös vértest probléma, dobja az agyam, mindig csak a kísérő fájdalmak, maradnak meg bennem.

Fölkerültem a rehabra és párhuzamosan az Uzsokiba, Landherr doktor kezei alá. Ott az első lelettel a kezemben szembesültem azzal, hogy mennyi beteg ember van. Első fázisban beosztottak sugárkezelésre.

- Akkoriban bele kellett egyezni a kezelési terv előírásaiba?

- Igen. Meg kellett kapni az előírt orvosi protokoll szerint. Meg ott volt az anyu a fő ostorával, a fő védelmével, hogy nekem, amit az orvos mond, akiben ő hisz, azt el kell fogadnom, és én egy szófogadó gyerek vagyok, elfogadtam, nem is volt kérdés. Azt nem tudtam, hogy

beteg vagyok, de azt láttam mindenkin – magamon kívül –, hogy valami nagy baj van.

- Azt szokták mondani, hogy az elfojtás a daganatos betegségek melegágya... A szófogadóságról utólag nem derült ki az, hogy van benne jó adag elfojtás?

- Sok év telt el az óta és már kezdek tisztába lenni ennek a betegségnek a lelki okaival, hogy mi az elfojtások szerepe. Már akkor is úgy gondoltam, ajándék, hogy ez a csomó a nyakamon kifelé mutatkozott, mert hány ember úgy lesz beteg, hogy nem láttatja magát a betegsége. Nekem meg ajándékba adatott egy olyan betegség, ami-
ben az első miniszterelnökünk, Antall József hunyt el, én még ezt se tudtam, csak azt láttam mindenkin, hogy valami baj van, én meg úgy döntöttem, végigjárom.

Csak az érzéseket éltem meg igazából, a többi homály. Az pl. hogy milyen a lelet hetente vagy havonta vérkép, azt mások intézték. És anyu kiadta az ukázt: ilyen gomba, olyan gomba, Varga gomba, ilyen víz, olyan pi víz, na és akkor jött az összes mindenki az ismeretségi körből, hogy ez ellen ezt egyek, azt egyek, vagy épp húst ne egyek...

- Anyukád máris a komplementer gyógymódokat is beemelte az orvos által megszabott sugárterápia mellé... Hogyan élted meg a sugárzást?

- Üzletasszonyosan felöltöztem, és mivel kiégett a nyakamnál a sugártól a haj, anyu kedvéért végre kendőt kötöttem, nőiesen, szépen öltözködtem, ez volt a húzóerő a sugárkezelésnél. Merthogy a sugárterápián még jobban elszörnyedtem, hogy rengetegen álltak sorba erre a kezelésre. Mindenki összeroskadva, panaszkodva ült vagy éppen járkált, ezt mondtam: „a betegfolyosó egy halálglyár, itt csak betegnek maradni lehet”.

Egy idős hölgygel ketten voltunk, akivel átnéztünk e fölött, mi voltunk azok, akik örültünk a következő randi-
knak. Közben ugyan-
úgy dolgoztam, félénként kellett kontrollra menni, az egyik fél éves

kontroll kimaradt. Még én is éreztem, hogy lehet ezt nem lett volna szabad kihagyni...

- Akkor jött a következő daganat?

- Igen, a következő fél éves kontrollnál... akkor a tudómban talál-

engem ez a fiú és ma is úgy érzem, hogy ez a műtétnap nem biztos, hogy jó lett volna. Amúgy végig tartottam, hogy nem eshetek ki a protokollból, elfogadom azt, amit az orvosok tanácsolnak.

Amikor megvolt a tüdőműtét,



tak valamit, ez 2006-ban volt, az első csomó 2003-ban. Megint SOS gyorssegély-művelet: biopszia. Ez-
úttal is csak azt láttam magam körül, hogy mindenki rohan, kapkod, hogy velem valamit tenni kell, de azonnal. Működtek a megérzéseim...

Ki voltam írva tüdőműtétre, de „véletlenül” be volt kapcsolva a mobiltelefonom, felvettem egy hívást, ami egy tragédiáról szólt, meghalt a barátaink 23 éves focista fia. Már előkészítettek a másnapi műtétre, amikor kijelentettem, hogy nekem haza kell mennem, mert a gyermekeim egyedül maradtak. Ez azért fontos, mert azt súgta valami belső hang, hogy valamitől megmentett

bekerültem az intenzívra, de ott meg a vesémmel lett probléma. A nagy fájdalmak miatt nem foglalkozhattam azzal, hogy a tüdőmön van egy vágás, hogy a mellem szép-e, vagy, hogy bikinifazon-
t hordani. Mészáros doktor ügyelt a részletekre, szép bikinifazon-
t adott. Akkor már megvolt, hogy hány kemót kell kapnom.

- A kemót is megtapasztaltad... Rettenetes valóban?

- Attól függ... Tudod, az ember azt se tudja igazán, hogy mi az a kemoterápia, amikor odakerül... Hall ezt, hall azt, elhiszi, hogy az szörnyű, vagy mást hisz el. Az utóbbi mellett döntöttem én, ösztönösen. A legjobb barátnőmmé lett

ápolónőm, ha valami nehézségem volt mindig „életvizet folytatott az infúziós csövemen”. Így nekem a kemóról ez a képzetem támadt: az életvíz csepeg belém. Egyébként rossz, mert hányingert okozott, de a legrosszabb az idegileg való rákészülés a sok várakozással telt óra, ettől elfáradsz, és mire sorra kerülsz, olyan stresszes leszel, hogy akkor is hányingered lesz, ha hányinger eleni gyógyszert kapsz.

- Milyen a sugár?

- Azt játéknak vettem, csinosnak kell lenni és úgy kell bemennem a többi beteg előtt is, hogy nem sopánkodom. Most már látom ezt nem szabad, meg kell állni. Az a probléma a komoly betegségekből való gyógyulásoknál, hogy – dacból, dühből, félelemből, hárításból... nem tudom talán ezektől együtt – képesek vagyunk azt mondani, minden megy tovább, ugyanúgy dolgozom tovább... velem nem történhet semmi végzetes. Azt mondom meg kell állni.

- Nyilván a másodiknál megálltál...

- Még akkor sem, csak azután jóval. Egy depressziós időszakot „túlélve”

- Ezt kötöd a daganatos betegséghez?

- Én nem kötöm, de azt mondták, hogy köthető, nekem azalatt a családi életem tönkrement, nagyon-nagyon mély zuhanás volt 2006-tól.

- Kik segítettek a gyógyulásban?

- Próbált a közvetlen, vér szerinti családom és az igazság az, hogy nem mindig a család tudja adni a legtokéletesebb segítséget. Ma már úgy gondolom, hogy aki szüleire, férjére hagyatkozik, az nehezebben gyógyul meg.

- Miért látod így?

- Mert benne hagynak abban a tudatban, hogy beteg vagy. Csakis az ő tudásuk szerint próbálnak segíteni, és sokszor nem jól látják az összefüggéseket. Lehet egy külső ember egy mondata, ami pofon üt, az ránt helyre.

A család olyan erős érzelmi kö-

tődés, ami egyben érzelmi gát is, mert nem mersz ellentmondani, átmész kislányokba, átengeded – kényelemből, megszokásból, gyermekies érzületből – döntsenek ők helyetted, biztos ők jobban tudnak mindent. Dobod a felelősséget.

- Mikor indultál el „másik” hangok, az ún. komplementer irányba?

- Amikor a kemót kaptam, azt mondta egy barátnőm, van más segítség is. Akkor vitt ki engem reikizni Inárcsra. Gyerekkoromtól volt egy ösztönös más érzetem,



amit a családomban eddig nem tapasztaltam, ez ott akkor vissza-köszönt. Sok-sok érdekes dolgot hallottam, ami nem materialista, nem a gyógyszereken alapszik, pl. kézrátétel, a vízfogyasztás fontossága. Mossuk át a szervezetünket minden szinten. A kemókezelések alatt, nem adtak útmutatást, hogy mit egyek, mit igyak.

- Hol volt a fordulat?

A kemó alatt fél úton kaptam egy pihenőt, volt egy PET-vizsgálat, ami kimutatta, hogy tünetmentes vagyok, pedig nemcsak a tüdőmön, hanem csont és mindenféle áttétek voltak, kiderült, hogy tele volt a szervezetem gócpontokkal.

Akkoriban anyuénál laktam, ő vigyázott rám, visszamentem gyerekekbe. Könnyörögtem, hadd hagyjam abba a kemót, mert éreztem a torkomban is már, hogy a szervezetem tele van méreganyaggal...

Ez ellen kezdtem el küzdeni. Víz, víz és víz és innen kezdve lettem nyitottabb a másféle gyógymódokra, és közben mennem kellett az orvosi protokoll szerinti úton tovább, ahonnan nem volt kiszállás. Utas voltam egy száguldó vonaton, amiről addig csak azt hallottam: a vonatról nincs kiszállás.

- Az alternatív közösségben megmutatták, hogy máshol is lehet szállni, ha megáll a vonat?

- Ez a vonat azóta is a szívem csücske, hitemmé vált, hogy fel-szállunk, leszállunk, vannak barátok,

akiket elveszítünk útközben, és vannak, akik velünk jönnek. Így van ez a reikis csapattal is, egy kicsit azóta eltávolodtam, mert egy idő után az ember bevonzza az újabb kapcsolatokat.

Van egy jó élményem: a kemó alatt az egyik szobatársam a vízkristályokról szóló könyvet mutatta nekem, ha a pohár víz alá odaírod, hogy szeretlek, kedves vagy, akkor megváltozik a víz szerkezete, rezgése. Ez a szeretet-víz egy érdekes tanulmány. Van, aki megérti elsőre, van, akinek magyarázni kell, attól függ - mint minden viszonyulás - kinek hol áll az érzelmi szintje.

- Összegezzük: orvosi protokoll, reikizés, vízivás... Mi volt még?

- Illés doktornő, akit szintén anyu talált, és a mindenféle vitaminjai, tablettái. A szimpatikus doktornő a heti vérképem alapján tudományosan adagolta a beveendő pi-

rulákat. Így megérkeztem a táplálék-kiegészítők világába, aztán azt „optimalizáltam”, mivel akkoriban havi negyvenezret simán elköltöttünk...

- Javasoltak táplálkozási irányokat?

- Igen... Akkor jött az, hogy csak vegán életmódban éljek, mondtam oké, és azonnal nekiugrottam, kimentem a keresztúri piacra egy bio-boltba és tizenvalahány ezer forintért tudatosan vettem ilyen rizst, olyan rizst. Már amikor kifizettem olyan rosszullet fogott el, hogy mondtam magamban, ezt nem fogom kibírni.

- Miért?

Talán mert túl erőltetettnek éreztem, mindenkinek próbáltam megfelelni. Aztán a depresszió mély völgyén át jutottam el a saját harmóniámhoz, ebben nagyon sokat segített a Nyíró Gyula kórházban dr. Harsányi András osztályvezető főorvos, aki egyen jogú partnernek tekintett. Tőle feltétel nélkül el tudtam fogadni a gyógyszeres kezelést, és amikor már az „orvosi” gyógyulásom útjára léptem, dr. Prezenszki Zsuzsa onko-pszichológushoz irányított, aki mai napig is a fő lelki kapaszkodóm, segítő útmutatóm.

- Hol volt a hit szerepe a gyógyulásodban?

- Az első hitem az volt, hogy ez egy feladat, amiből győztesen kell kijönnöm. Ma már sokkal érzékenyebben látok rá a betegségre, ki tudom azt mondani, hogy hálás vagyok azért, ami történt velem. Most már tudom és hiszem, hogy minden azért történt, hogy megtanuljak belőle valamit. Magamat. Tanultam az átélt helyzetekből, életemből, a betegségemből, magamból.

- Rengeteg energia buzog benned, hogy pozitív irányba tereld az embereket és ne hagyd őket nyavalyogni... Hol vetődött fel a segítőszerep?

- Elkezdtem csinálni a kávézót, ami óhatatlan beszélgetős „munka”, így mosolyt is tudok átadni az embereknek. Jó időpontban, jó helyen keresett meg a Magyar Rákellenes Liga, a kezelések utáni gyógyulá-

fázisban részt vettem gyógyító közösségek fakanálklub, táncklub rendezvényein. Közösségépítő beszélés ember vagyok felkértek, hogy indítsak egy gödöllői alapszervezetet. Ez nagyon megérintett, jel volt, hogy megjött a feladat, amit már régóta éreztem belőlem, hogy csinálnom kell. Itt köszönöm, hogy élsz, Andi” átszólás, azaz kiegészítve, hogy ha annyiszor felálltam a rettegett betegségből, akkor másokat is fel tudok emelni, a példámmal és a szavaimmal, amik hitelek, gyakorlatiasak, támogatóak.

Hiszem-vallom: nemcsak a betegeknek, az egészségeseknek is teljes szemléletet kell adni. Ezért is pályáztuk meg az alapszervezettel a helyi Tesco jótékonyági támogatását, amiből szűrőprogramot hozunk városunkba. Dr. Gémesi György polgármester védnökséget vállalt az október 5-i nagyszabású egészségnapunk megrendezéséhez. A pályázaton elnyertük a 400 ezer forintos támogatást, amit komoly sikernek tartok, nagy lelkesedéssel, sok meglepetésprogrammal készülünk a napra.

- Hogy telik egy napja az Add tovább a mosolyodat! rákellenes klubodnak?

- Minden szerdai találkozó úgy kezdődik, hogy a pöttyös labdánkat körbe adjuk, és mindenkinek el kell mondani, hogy milyen pozitív dolog történt vele. Az elején nehezen indult meg, de nagy örömmel, hogy már akkor is igény van a pozitív körindításra a pöttyös labdával, ha nem vagyok ott. Rengeteg közös programot szerveztünk együtt - kiállítást rendeztünk az érintettek festményeiből, fényképeiből, kézműves munkáiból, írásaiból. Minden megmozdulásunk pozitív irányú, az életigenlésről szól.

- Kicsattansz az egészségtől Andi!

- Hála az égnek mindig jók a kontroll eredményeim. A magas vérnyomásomra - mert az van - nem pirulát szedek, hanem úszni járok egy héten kétszer, háromszor.

- Szeretsz nevetni, eszed és a szíved összhangban van... igazi életigenlő vagy!

- Valamiért belülről kaptam, szeretek nevetni csak úgy. Ám ez a nevetni tudás nem okvetlenül családi eredetű, mert ott erős volt a kritikai szellem, sokan tudják anyu elhíresült kritikai riportjairól, de benne is ott van egy olyan nem is tudom mi, amitől sokszor sírva röhögünk. Zsófi lányom mondta mindig, hogy nem tudok úgy haragudni, hogy ne látszon a szememen a nevetés.

- Van-e, amit el kell engedned?

- Az elvárás el kell engednem. Tanulom, de már 80 százalékon túl vagyok. A legtöbb lelki baj okozója a párcapcsolat, a család és úgy érzem, amíg feldolgozatlanul repkednek a tükrök, addig azok csak görbe tükrök lehetnek. Fel kell dolgozni, amit látunk, és akkor a kisebb-nagyobb megértések - „aha-sóhajok” segítenek, hogy elengedjünk olyan dolgokat, amikhez addig akár foggal-körömmel ragaszkodtunk. Az a betegség gyökere, de onnan ered a kivezető út is.

- Mi az életigenlésed?

- A jól ismert „Live, love, laugh!” „Élj, szeress, nevess!”

- Így legyen! Maradj sokáig egészséges és sokaknak add tovább a mosolyodat!

Vajda Márta

Tiszteld a tisztelendőt az embert!

s ne a Tisztelendőt, ki nevével visszaélve tesz ezer és ezer meg nem tett dolgot, tettet. mert a tisztelet sokat jelent. nekem.

s neked?

mit?

ki mit tesz hozzá? vagy vesz el. s ha elveszel ki vesz fel?

mert a csend hangja maga a tisztelet bennem, nekem.

s ez velem

nem lehet szemtelen.

(Andiszetek)

A kormányzat az egészségmegőrzést támogatja

– közigazgatási körinterjú polgármesterekkel –

Ebben a lapszámban a „Könnyek helyett... szűrések!” címmel megvalósuló őszi rákszűrő roadshow két idegenforgalmi és történelmi városának polgármesterét kérdeztük meg: Habis László, Eger polgármestere és dr. Gémesi György, Gödöllő polgármestere válaszoltak.

A gyógyulásban ma már egyre többen nyitottak szelíd gyógymódok igénybevételére is. A betegségből való gyógyulás legjobb módja a megelőzés – mondják a hagyományos orvoslás és a komplementer medicina képviselői, a témában tevékeny civil szervezetek és kormányzati körökben is.

Mit tehetünk egyénileg és társadalmi szinten az egészségért? Mindezekről körinterjúban megkérdezzük az önkormányzatok vezetőit településük egészségfejlesztéséről, a rákmegelőzés támogatásáról, és megtudakoljuk személyes viszonyulásukat az egészséghöz. A körinterjúban viszonylag azonos kérdéseket teszünk fel A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány szűrőprogramjának védnöki körébe felkért polgármesterek számára, különbözőek a válaszok lesznek.

Az interjút készítette: Vajda Márta

Habis László: A szőlő és a jó borok városa

Eger idegenforgalmi, történelmi város ismert gazdag szőlővidékeiről és jó boráról. Ki ne ismerné az egri bikavért... Vajon Eger az egészségmegőrzésben hol tart? A mondás szerint „a jó bornak is kell cégér” – ugyanígy, ha picit átfordítjuk; az egészséggel foglalkozni kell, vigyázni kell rá, tenni kell érte.

- Eger lakossága mennyire figyel a betegségmegelőzésre?

- Úgy hiszem, nincs szégyenkeznivalónk, de hátra sem dőlhetünk. Az egészségügyi szűrések fontosságára nem lehet elégszer



felhívni a figyelmet, ugyanakkor az is fontos, lehetőséget biztosítunk az egrieknek ahhoz, hogy egészségben élhessék a mindennapjaikat. Sportlétesítményeink,

közterületeink fejlesztésével szisztematikusan dolgozunk azon, hogy a lehető legjobb körülményeket nyújtsuk. Az elmúlt esztendőben – a Magyar Labdarúgó Szövetséggel és a Magyar Atlétikai Szövetséggel együttműködésben – futó és centerpályát alakítottunk ki a Szentmarjay Tibor nevét viselő városi stadionban, de elkészült a korszerű világítás is. A Magyar Kézilabda Szövetséggel a körcsarnok korszerűsítése valósult meg, de a városban oly' népszerű, s nagy hagyományokkal bíró vízi sportok kedvelőinek is igyekszünk méltó feltételekkel szolgálni. Itt található az ország talán legszebb „vízi temploma”, a Makovecz Imre

tervezte Bitskey Aladár Uszoda, s nemrég átadhattuk az országos hírű, forrás táplálta, megújult Bárány István Uszodát. Ezek a létesítmények természetesen nem kizárólag a versenysportot szolgálják, az egriek kedvezményrel vehetik igénybe e lehetőségeket, s az önkormányzati támogatások során is előnyt élveznek azok az klubok, egyesületek, amelyek nagy hangsúlyt fektetnek az utánpótlás-nevelésre. Hallatlan jelentőségű az is, hogy néhány esztendeje a kerékpáros közlekedés elősegítése érdekében a város – a meglévő szigetszerű kerékpárutak összekötésével – egy több mint 10 km-es, összefüggő kerékpárút-hálózatot valósított meg, ezáltal lehetőség nyílik Eger déli városhatárától, az egerszalóki elágazótól – a megyeszékhelyen keresztül – kerékpárral eljutni a Bükkön át egészen Miskolctapolcáig, vagy akár Ómassáig.

A városi fejlesztéspolitikában nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy a beruházásainkat összekapcsoljuk e páratlan lehetőséggel. Úgy vélem e munkának látható eredménye, hogy az egriek mindennapjainak része lett a kerékpározás.

A sokszínű egri civil életben is kiemelt helyet foglalnak el az egészségmegőrzéssel foglalkozó szervezetek, s a hétköznapiakban is találkozhatunk olyan törekvésekkel, amelyek e célt szolgálják. Néhány esztendeje például a Felsővárosban adhattuk át Eger első szabadtéri fitnessparkját, amelyet kifejezetten az ott lakók kérésére valósítottunk meg. Minden bizonnyal nem véletlen az sem, hogy rendszeresen Eger ad otthont a Magyar Kórházszövetség éves szakmai kongresszusának, amelyhez ugyancsak fontos prevenciós programok kapcsolódnak.

Az önkormányzat is következetesen támogatja mások mellett az egri gyermekek egészségmegőrzését: korábban HPV-oltásban nyújtottunk jelentős segítséget az egri családoknak, 2016 óta pedig a bárányhimlő elleni védekezés költségének kétharmadát vállaljuk át a szülőktől, ezzel is szolgálva az egrieket.

- Milyen terveik vannak az egészségfejlesztésben?

- Az elmúlt esztendő során felújítottuk Eger valamennyi orvosi rendelőjét és újakat építettünk. Célunk az, hogy minden városrészben 21. századi orvosi rendelőkről gondoskodjunk.

Az alapellátásban a prevenció, a szakmai felkészültség, az eszközellátottság fejlesztése áll a középpontban. Jelenleg a lajosvárosi városrészben zajlik nagyszabású beruházás: itt épül a városi alapellátás legkorszerűbb intézménye. A központban egy helyen működik majd a városrészt ellátó két felnőtt háziorvosi- és két gyermekorvosi körzeti rendelő, valamint a védőnői tanácsadást ellátó szakmai csoport. A projekt átfogó célja, hogy fejlesszük, korszerűbbé tegyük az egészségügyi alapellátás infrastrukturális feltételeit.

Eger elnyerte a Családbarát Önkormányzat díját, így a Családbarát Munkahely és az Idősbarát Önkormányzat címek mellett már ezzel is büszkélkedhetünk. Az elismerések mögött sok munka és egy világos szemlélet húzódik meg: úgy lehet igazán családbarát egy város, hogy jó színvonalú, korszerű intézményeket működtet, s a fejlesztések is ezt a célt kell, hogy szolgálják.

- Van arra irányuló törekvés Eger egészségügyi ellátásában, hogy a komplementer medicina egyes területei a hagyományos orvoslás mellé bekerülhessenek?

- Úgy vélem, e gondolat nem újkeletű Egerben, számos civil szervezet tűzte zászlajára, hogy népszerűsítse az alternatív, kiegészítő gyógymódokat. Az önkormányzat elkötelezett az egriek egészségéért aktívan dolgozó szervezetek, programok támogatása mellett. Ennek jegyében a város idén is segíti egyebek között az Egri Nemzetközi Cukorbeteg Konferencia megrendezését, vagy a mellrák megelőzését, korai felismerését segítő „Rózsaszín október” elnevezésű programsorozatot. Igazán népszerű kezdeményezésnek bizonyult az „Alzheimer Café” elnevezésű programsorozat, amely az időskori demencia különböző típusaiban érintett személyek, hozzátartozók, gondozók és a téma iránt érdeklődők számára nyújt lehetőséget a találkozásra, információ-szerzésre, tapasztalatcserére. A havonkénti találkozások során szakemberek, orvosok, pszichológusok, szociális munkások segítik tanácsokkal a betegségben szenvedőket és családtagjaikat.

Örömteli kezdeményezés a Zöldpanel Egyesület őszi komplex egészségfejlesztési napja, hiszen minden ötödik egri polgár a rendezvénynek otthont adó Felsővárosban él. A teljesség igénye nélkül elmondható, hogy városunk sokszínű civil életéhez sokszínű támogatást biztosítunk, így a civilekkel együttműködésben a város hozzájárul ahhoz, hogy ilyen módon is színesebbek, gazdagabbak legyenek az Egerben élők mindennapjai.

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

- Egerben négy háziorvosi, valamint egy gyermekorvosi praxis fogott össze az elmúlt időszakban létrehozva egy közösséget, amelynek lényege, hogy a háziorvosi, gyermekorvosi praxisok kiegészülnek dietetikussal, gyógytornással, mentálhigiénés szakemberrel, nővérekkel és védőnővel is. Úgy gondolom, hatalmas jelentőségű programról van szó: 8600 felnőttet és 460 gyermeket érint az együttműködés. A program uniós pályázati támogatással valósul meg 110 millió forintból, s ez év végéig tart. Elsősorban azokat szeretnénk bevonni, akik nagyon ritkán jelennek meg a háziorvosuknál, és akkor is csak ezért, mert éppen betegek és már kénytelenek elmenni. Ilyenkor általában szűrésre, tanácsadásra nincs idő, pedig nagy terhet venne le mind a háziorvosok válláról, mind pedig a kórházakról, ha bizonyos problémákat mielőbb kiszűrnének, s már a kezdetekkor tudnának kezelni.

- Ön bizonyára tudatos az egészségére. Hogyan és mit tesz a munka és pihenés helyes arányáért?

- Kollégáimmal azon (is) dolgozunk, hogy az egriek testi-lelki egyensúlyban aktív, tartalmas, minőségi életet élhessenek. Igyekszem magam is odafigyelni erre, egyebek között azzal, hogy néhány éve célul tűztem ki, hogy naponta 10 ezer lépést tegyek. Megesik, hogy estefelé még nincs meg a kvóta, ilyenkor sétálok egy kört, vagy más útvonalat választok...

A szellemi felfrissülés is fontos, hiszen mindennapjaim a rendkívüli intenzitásról szólnak, egyik tárgyalás, fontos ügy éri a másikat. A kapcsolódásban segítséget nyújt a költészet, az irodalom, vagy éppen a zene; az Egerben otthonra lelt Kalácsa Fesztiválon

viisszatérő vendég vagyok, de a Gárdonyi Géza Színház és az Érsekkerti Nyári Játékok előadásait is rendszeresen látogatom.

- Mi az Ön életigenlése?

- Nap, mint nap szívvel-lélekkel dolgozom Egerért, hiszen nem titok, minden ide köt. Úgy vélem, ez sok erőt ad, emellett pedig igyekszem egészségesen élni, s megadni az élet apró örömeit, ami ott van egy kedves történetben, jó regényben, vagy akár egy-egy pohár szép borban.

**Dr. Gémesi György:
Amiben hiszel,
az van**

- Gödöllőről szinte mindenkinek Erzsébet királyné, közismert nevén Sissi jut eszébe, és talán sokan azt is tudják, hogy egészségét-lelkét tartotta itt karban. Vajon Gödöllő polgármestere mit tehet orvosként és városvezetőként az egészségfejlesztésért?

- Az Önkormányzat feladata az egészségügyi alapellátások biztosítása (háziorvosi, gyermekorvosi, védőnői, fogászati, orvosi ügyeleti ellátás stb.).

Sajnos ma sokszor az alapellátásban is megyünk az események után, és már a kialakult betegséget kell gyógyítani, ahelyett hogy a betegség megelőzésén lenne a hangsúly.

Nagyon fontos lenne, ha az egészséges életmód, a mozgás, egészséges táplálkozás nagyobb hangsúlyt kapna az emberek életében.

Erzsébet királyné jó példa arra, hogy már abban a korban is, amikor élt, nagy hangsúlyt fektetett a helyes étkezésre és a sportra. Ezért tudott megmaradni élete végéig Európa egyik legszebb uralkodó nőjének.

Gödöllő fejlesztésében ki-

emelt hangsúlyt szánunk az egészséges életmódhoz szükséges feltételek kialakítására közösségi terek fejlesztésének formájában. Kiemelt szerepet kapott az elmúlt években a város kerékpáros közlekedés feltételeinek javítása, illetve számos konferencia, tájékoztató előadás és közösségi akció hívta fel a figyelmet az egészséges életmódra.

- Gödöllő lakossága mennyire figyel a betegségmegelőzésre?

- Gödöllő fiatalos város és ez nem feltétlen az átlagéletkort jelenti, hanem a gondolkodás módját, aminek kapcsán a betegség megelőzése kiemelt jelentőséggel bír, melyre több civil szervezet (Cukorbetegség Egyesülete, Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezete) számos tájékoztató előadáson hívja fel a figyelmet.

- Milyen terveik vannak az egészségfejlesztésben?

- A város igyekszik erején felül biztosítani az egészségügyi ellátás minőségi feltételeit, ennek érdekében folyamatosan eszköz fejlesztéssel segíti az állami feladatként működő járóbeteg ellátás intézményeit. Jelenleg folyik egy 120 millió Ft-os beruházás keretein belül a tüdőszűrő állomás áttelepítése, új orvosi eszközökkel való ellátása. Kiváló szakemberek munkájának eredményeképpen Gödöllő tüdőszűrő állomás nagy szerepet játszik a tüdőbetegségek megelőzésében is.

- Van arra irányuló törekvés Gödöllő egészségügyi ellátásában, hogy a komplementer medicina egyes területei a hagyományos orvoslás mellé bekerülhessenek?

- Az egészségügyi ellátás szakmai részére az Önkormányzatnak nincs igazán ráhatása, de természetesen kiváló orvosok felké-

szültsége segíthet az alternatív gyógymódok befogadásában, bár ennek jogszabályi háttere még nagyon hiányos.

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

- Daganatos betegségek megelőzése szempontjából fontos a

szűrési lehetősége. Minden olyan programot ami ezt segíti, lehetőségéhez mérten a város támogatja. Ebben nagyon komoly segítséget adhat a civil szervezet formájában működő Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezet, ahol komoly aktivitással, számos önkéntes szakemberrel van lehetőség a szűrések népszerűsítésére, illetve olyan lehetőségek pályázati úton való kihasználására, melyek közelebb hozzák, elérhetővé teszik a lakos-



ság részére a szűrővizsgálatokat.

Természetesen ebben is nagyon komoly szerepet kell kapnia a felvilágosításnak és ezzel foglalkozó közösségek aktivitásának. Ezen a területen a kormányprogramot jól kiegészíthetik az Önkormányzatok és Civil Szervezetek munkája.

- Ön bizonyára tudatos az egészségére. Hogyan és mit tesz a testi-lelki-szellemi harmóniáért?

- Én magam orvosként is figyelek az egészségemre, vigyázok, hogy a kor előrehaladtával véletlenül se alakuljon ki betegségtudatom, melyben a rendszeres sport nagy segítséget nyújt nekem, de természetesen a lelki és szellemi töltkezés sem maradhat el.

Rendszeresen járok színházi előadásokra, koncertekre, sőt játszom szerepeket amatőr színházi csoport előadásaiban, mely szintén segít a testi, lelki egyensúly, harmónia megteremtésében.

- Ismeretes, hogy alapítóként csatlakozott a Magyar Rákellenes Liga „Add tovább a mosolyodat!” alapszervezetéhez. Mi vezérelte ebben a döntésében: a jótekonyság, figyelemfelhívás, tudatformálás fontossága?

- Elsőként léptem be a Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezetébe, hogy ezzel is demonstráljam a megelőzés fontosságát és mint orvos azt is, hogy a rákbetegségek életünkben való megjelenésével nem szabad feladni a harcot, hanem megfelelő szakemberek segítségével, közösségbe való tartozással, az ott lévő szeretetet, pozitív energia megtalálásával le lehet küzdeni a betegséget.

- Mi az Ön életigenlése?

- Hívó emberként röviden: „Amiben hiszel, az van.”

VM

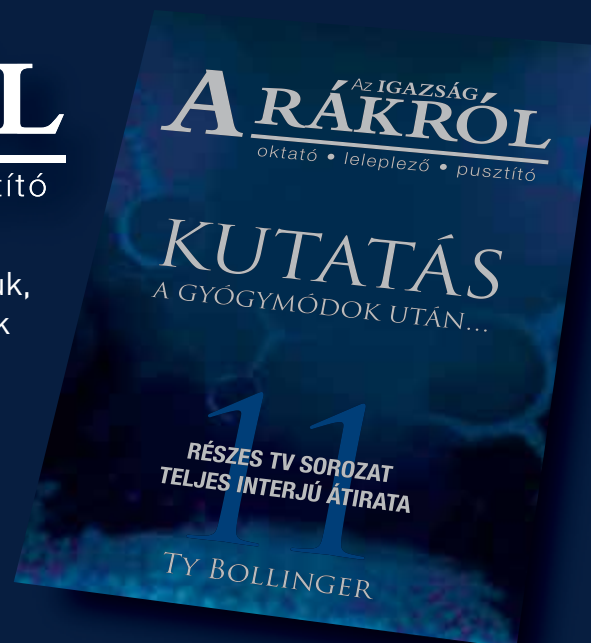
Az IGAZSÁG A RÁKRÓL

oktató • leleplező • pusztító

Az Igazság a Rákról A könyvből megtudhatjuk, hogy mi is valójában a rák, miért nem találták még meg a rák gyógyszerét, mit kell tennie ahhoz, hogy biztosan elkerülje ezt a betegséget, milyen esélyei vannak a rák kialakulásának és gyógyításának.

28 orvos, 11 kutató, 9 túlélő és 1 FDA - sárányölő alkotmányjogász, akik áttörtek a hallgatás falát és bemutatják az Igazságot a Rákról. Hogyan előzzük meg, hogyan kezeljük és hogyan győzzük le 100%-ban természetes módszerekkel.

Keresse webshopunkban!



Forgalmazó:
Hymato Products Kft.
+36 88 782 701
www.hymato.hu

Az élet a szeretetről kell, szóljon!

Elismerésről, orvosi pályafutásról, személyes és szakmai sikerekről, egészségfejlesztésről, emberségről, szeretetről beszélgettünk Dr. Juhász György friss Batthyány-Strattmann díjas főigazgató-főorvossal, aki több fontos érdeme mellett A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány egyik főalapítója, holisztikus szemléletben is gyógyító, elkötelezett egészségmegőrző életigenlő orvos.



- A Magyar Egészségügy Napján, Semmelweis napon Batthyány-Strattmann-díjat kaptál, amihez ez úton is nagy tisztelettel és még nagyobb szeretettel gratulálok! Hogyan tudta meg, hogy megkapod, hogyan érezted magad a díjátadón?

Kicsit zavarban is voltam: mit keres a csizma az asztalon... hiszen olyan kiválóságok között volt megtiszteltetésben részem, akik hatalmas eredményeket produkáltak a saját területükön

és olyan beosztásban is vannak, ahol cselekvési módjuk is van. Picit szorogtam, megmondom őszintén, nem is értettem igazán, hogy mit keresek itt, hogy mivel érdemeltem én ezt ki. Aztán elgondolkodtam, végiggondoltam az életemet, hogy hány gyermek született nálam, hány álmatlan éjszakám volt. Elgondolkodtam, hogy negyvenöt éve nem követtem el műhibát, nem volt szülési sérült gyermekem, nem kellett utánam operálni még egyszer egyetlen egy műtétet sem. Nem

ment szét egyetlen egy gátam sem, nem vesztettem el csecsemőt, nem vesztettem el anyát, még csak úgy sem, hogy egy életre maradandó károsodást szenvedtek volna. A szülészeti életutam úgy tudom sikeres volt és szerencsés. A szülész az a szakma, ahol türelem, szerencse, tudás egyaránt kell. Ez az orvos-szakmai rész.

Szervezési tevékenység is áll mögöttem, több intézményben voltam szervezői minőségben, dolgoztam a Fővárosi Tanácsnál még annak idején, amikor több intézménynek az instruktoraként őket irányítottam, utána kórházi főigazgató-helyettes voltam. Működtettem önállóan kis intézményt a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet megbízásából egy anonim szűrőállomást és tanácsadó szolgálatot, és voltam rendelőintézeteknek a vezetője, most a csepeli Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálatnál.

Talán még a rólam elterjedt hírek közt szerepelt az is, amit a mostani kormányzat pozitívan vehetett, hogy erősen ellenzem az abortuszt, sőt kifejezetten gyilkosságnak tartom, akárki akármit mond. Természetesen nem a genetikailag életképtelen magzatokról van szó, hanem amikor az életképes magzatokat elpusztítjuk. Nem hibáztatom ezért az anyákat, hiszen ők kényszerhelyzetben vannak. Nem volt még egyetlen nő sem, aki boldog, hogy abortálhat, hanem az érdekviszonyok sajnos ebben a társadalomban úgy artikulá-

HUMINIQUUM

ÉTREND KIEGÉSZÍTŐK

lódta, hogy kényszerhelyzetbe kerültek lányok, asszonyok, akiknek el kellett végezni ezt a beavatkozást. Sőt ennél több is volt e mögött.

Úgy érzem, egy politikai áramlatnak a tudatos nemzetirítási gyakorlata volt ez. Hiszen azt elérni egy populációban, hogy egy hatgyerekes családeideál után néhány évtizeddel kétszáz ezer abortusz történjen, csak egy rafinált és tudatos agymosás eredménye lehet, aminek nyilván az volt a célja, hogy eltüntessenek bennünket a föld színéről. Én ez ellen a tendencia ellen vagyok és teszek is a magam módszerével.

Lehet, hogy talán ez is benne van ebben a díjban, de mindenképpen benne van a családom, akik támogattak ebben, a munkatársaim, akik segítettek a munkámat, a feletteseim, akik lehetővé tették és támogatták ezt a tevékenységet és mivel itt vagyunk Csepelen, benne van egész Csepel is, mivel itt állt módomban kifejtetni, minden ellenlábas ellenére is, ezt a tevékenységet.

- A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány mindenkor – 1985-ös és 2017-es alapítója is vagy, ami már 1985-ben azért jött létre, mert orvosként úgy gondoltad, hogy az embert holisztikus szemléletben érdemes megközelíteni a hagyományos egészségügyben is. Más közhasznú és közéleti tevékenységet is folytat, sok civil szervezet kötődik a nevedhez...

- Munka nélkül nem lehet élni, társadalmi tevékenység nélkül sem, ha az ember szívén viseli embertársai sorsát, akkor látja a tennivalókat, ami van bőven. A rák ellen, az emberért, a holnapért! Alapítvánnyal kezdjük.

Az Országos Onkológiai Intézetben dolgozva ráláttam a hazai

és a nemzetközi statisztikákra, kiemelkedően magas volt Magyarországon a rákhalálozás, ma sem állunk a sor végén, sajnos. Akkor arra gondoltunk, hogy a daganatkeltő tényezők nemcsak



kémiailag jönnek létre, hanem a fejekben is. Ugyanis a holisztikus orvoslás egyik alapja, hogy minden fejben dől el. Olasz kutatók rákszűrő trendeket végeztek introvertált, szorongó, önagresszív pszichéjű embercsoportok között és jóval nagyobb számban emeltek ki közülük megbetegedettek vagy megbetegedés előtt állókat, mint az átlag populációban. Tehát a fejekben van nagyon nagy baj. Ebben az országban is.

Még nem múlt el az a hatás, ami 1944-ben kezdődött, nem adták meg az embereknek az önbecsülést és az önbecsülés hiánya romboló. Attól az ember megbetegszik, amikor elkezd a rákényszerített kisebbségi érzést kompenzálni. Ez mindmind különböző megbetegedésekhez vezet, így daganatokhoz is.

Ez adta az instrukciót a töb-

bi tevékenységemhez is, hiszen részt veszek a Nemzetörségben, én alapítottam az Angyal István Egységes Magyar Nemzet-őr Egyesületet, részt veszek a Székely Katasztrófaelhárítás és

Polgári Védelem munkájában, egyrészt azért, mert a nemzeti oldalt képviseli, másrészt mert ifjúsággal van lehetőségünk foglalkozni, a nevelésükkel, amiben a haza védelmét, szeretetét helyezzük központba, illetve a Székely Katasztrófaelhárítás a Székelyföld szeretetét jelenti.

Ezekben a szervezetekben az emberek megtalálják azokat a teendőket, amelyekkel kiteljesíthetik az életüket és valóban társadalmilag hasznos tevékenységet végezhetnek. Ezek a legfontosabbak, de örömmel támogatok minden olyan gondolatot, ami előreviszi a társadalom konszolidálódását, hiszen óriási ellentétek feszülnek ebben az országban, és Európában is.

Jobb lenne alapvető dolgokban egyezsége jutni és egymást támogatva élni az életünket, hiszen olyan rövid a hetven-nyolcvan év, ami ál-

talában adatik, nem kellene gyűlölettel eltölteni, hiszen a gyűlölet öl, azt is öli, akit gyűlölnék és azt is, aki gyűlöl.

- Dr. Batthyány-Strattmann László a szegények gyógyításához való viszonyáról volt híres, éppen ezért fontos küldetése lehet egy orvosnak, hogy a szegényeket másképp közelítse meg?

- Itt az a paradox helyzet alakult ki – ennek is történelmi háttere van –, hogy a társadalom működéséhez létrehoztunk rendszereket, amiknek eredendően a társadalom tagjai – a honpolgárok, az egyszerű emberek kellenének legyenek a kedvezményezettjei. De mégsem úgy alakultak a dolgok, hanem a honpolgárok kiszolgáltatottjai lettek azoknak a rendszereknek, amik őket hivattak kiszolgálni, mivel egykor az emberek egyfajta társadalmi szerződésben lemondtak fontos jogaikról, hogy cserébe az állam megvédje őket, és az alapvető igényeiket kiszolgálja. Így a népfelség alapján az állam tartozik a lakosságnak, nem kegyet gyakorol például az egészségügyi szolgáltatás esetén sem, tehát a gyógyuláshoz való jog alapjog, sőt az egészségfejlesztéshez való jog is.

- A rák ellen... Alapítvány onko-segítő szolgálat teszt-programját elindítjuk idén a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálatban, ez is főigazgatói pozícióban kapott „zöldlámpát”, tükrözi a humánus hozzáállásodat a daganatos emberek segítségéhez.

- Szörnyű dolog, amikor az ember egy frissen közölt rákdiagnózissal magára van hagyva. Ha valaki daganatdiagnózissal rendelkezik, gyengévé válik, az egész közeg körülötte megváltozik, megfagynak a mosolyok, mesterkéltté válnak a hozzátartozók, sajnálat ül el az arcokon,

hiszen ők sem tudnak mit csinálni. **Ahogy mindenkor lenni szokott, a gyengékhez tapintatosan, de elhúzódva viszonyulnak.**

Ezért nagyon fontos az, amit az alapítvány elindított, nem lehet egyedül hagyni az embereket ezzel az óriási gonddal, és ha valóban segíteni tudunk, ez nemcsak szakmai segítséget jelent, nemcsak egy betegút protezálást, hanem nagyon komoly lelki támaszt és együttérzést. Olyan szakemberek fognak benne közreműködni, akik ismerik a betegség mivoltát, ismerik a betegben lezajló lelki és fizikai folyamatokat és a pozitívumokra rá fognak tudni erősíteni és remélhetőleg sikerrel adnak – kérésre – tanácsot, hasznos információkat.

A jól informáltság, a támogatott közeg a gyógyulás lehetőségeit nagyban megnöveli.

- Vállalkozó szellemű vagy és bátor, főigazgató főorvosi székedben vállaltod modellértékűen, hogy a szeptemberben nyíló Revitalit Egészségközpont komplementer gyógymódokat szolgáltatson, egy kiegészítő utat mutatva az oda betérőknek. Hogy született meg az ötlet, hogy legyen egy ilyen szinte egyedülállóan a csepeli rendelőben?

- Mindenképpen a holisztikus gondolkodásmód vezetett benne. Most nagyon csúnya dolgokat fogok mondani, ugyanis az orvostudomány nagyon eltávolodott a kémiai gyógyításmód irányába, különböző szereket adunk a betegeknek, amiknek komoly mellékhatásai vannak, sőt halálos mellékhatásokat is ismerünk bőven. Holott a célunk az lenne, hogy a betegeket meggyógyítsuk, azonban úgy tűnik, hogy nem teljes mértékben ez a cél.

Azt látom, hogy az orvostudományi egyetemen nem igazán orvosokat, hanem inkább gyógyszerügynököket képeznek. Fogalmuk sincs a holisztikus gyógyításról, még a gyógyításról sem, csak a kezeléssel. Más a gyógyítás és más a kezelés, mert a gyógyszergyáraknak az az érdeke, hogy minél több beteget kezeljenek, ezzel bent tartásuk őket a rendszerben.

- Tudom, hogy egészségtudatos vagy, mit teszel érte, fussunk végig A rák ellen... Alapítvány ismert virágja 12 szirmán...

- Ha viccelni akarok, akkor Churchillt idézem, a whisky, a szivar és semmi mozgás. A magam részéről a legjobb egészségmegőrző dolognak a motivációt tartom, az hogy minden-



nap van teendőm, célom, ehhez mozogni kell, frissen kell tartani az agyam, olvasni kell, tanulni. Igyekszem teljesen lekötni minden vegyértékemet.

Egyet hiányolok a napi rutinomból: a tényleges mozgást; biciklizni szoktam, de ritkán azt is, nagyon szeretnék rendszeresen úszni. Azt viszont **mindig mondom: azt kell csinálni, ami jól esik, az erőltetés még a testmozgásban is ártalmas.** Ugyanez vonatkozik a táplálkozásra is. Sok minden, amiről azt mondták, hogy ártalmas, kiderült, hogy éppen hasznos.

Itt van szerepe az Életigenlők magazinnak, mivel az egészséges életmódhoz hiteles tájékoztatás, ismeretek kellenek. **Ehess, ihass, ölelhess, a mindenséggel mérd magad,** ahogy József Attila mondja. Ezeken kell munkálkodni, vegyük tudomásul, hogy az emberek fölött van az ég, a szellemi lények birodalma, akiknek létrehozója egy csodálatos Teremtő, akivel igenis lehet kapcsolatot tartani, és ha ez megvan, nyugodtan alhatunk és a virág minden szirmának üzenetét teljesíthetjük.

- Az őszi magazinban foglalkozunk a kegyelemmel. Mi a véleményed a kegyelmi állapotról?

- Amikor az ember összhangban van Istennel. Fontos, hogy egyre többen elgondolkozzunk azon, mi is a kereszténység, ami nem egy tornaóra, ahol letérdelünk, felállunk... Nagyon tiszteltre méltó a misére járás, azonban én azt tartom kereszténynek, aki ismeri Jézus Krisztus életét, tanítását, és átérzi azt. Nem fog ugyan sikerülni, de törekszik úgy viszonyulni embertársaihoz, ahogy Jézus tenné. Ez a kegyelmi állapot.

Vajda Márta
(fotók: csepel.hu)

Már életében szentként tisztelték

**Boldog Batthyány-Strattmann László herceg,
a szegények orvosa**

Dunakilitin látta meg a napvilágot ősi magyar főnemesi családban 1870. október 28-án. 12 éves volt, amikor váratlanul meghalt az édesanyja, ami mély nyomot hagyott a lelkében. Elhatározta, hogy orvos lesz, és ingyen gyógyítja majd a betegeket.

A jezsuitáknál tanult Bécsben és Kalocsán, Ungváron érettségizett. 1896-ban a Bécsi Tudományegyetem bölcsészettudományi karán doktorált kémiből, 1900-ban orvosi oklevelet szerzett. Egyetemi éve alatt kötött házasságot Coreth Mária Terézia grófnővel, házasságukból tizenhárom gyermek született.



1902-ben a köpcsényi kastélyban 25 ágyas magánkórházat alapított, letette a sebész- és szülészorvosi vizsgát, megszerezte a szemészorvosi oklevelet. Ingyen, emberszeretetből, gyógyította a rásszoruló szegényeket, asszisztense a felesége volt. Az első világháború idején kórházát hadikórházzá alakította, és 120 ágyasra bővítette. Amikor Trianon után Köpcsény Ausztriához került, magánkórházát átadta Burgenland tartománynak, ő pedig családjával körmendi birtokára költözött, ahol modern szemészeti magánkórházat létesített.

1915-ben a Magyar Tudományos Akadémia igazgatósági tanácsának tagja, 1917-ben az Akadémia tagja lett. 1923-ban a pápa a beteggyógyítás terén végzett kiváló munkájáért az Arany Szent István-rend lovag-keresztjével tüntette ki. 1929 szeptemberében rákot diagnosztizáltak nála, novemberben a bécsi Löw szanatóriumban hólyagrákkal megoperálták, de már késő volt, 1931. január 22-én halt meg Bécsben.

„Életem egyik fő feladatának tűztem ki, hogy orvosi működéssel a szenvedő emberiségnek szolgálatot tegyek, és ezáltal a jó Istennek tetsző dolgokat cselekedjem” - foglalta össze küldetését végrendeletében. Sokan már életében szentként tisztelték. 2003. március 23-án a Vatikánban II. János Pál pápa boldoggá avatta.



Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

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

www.preventa.hu

Kézfogás orvosok és természetgyógyászok között

Májusban megalakult a Magyar Integratív Medicina Szövetség. Erről mi is hírt adtunk, ami felrobbantotta a portálunkat. Sok ezer lájk érkezett és olyan rengeteg volt a megosztás, hogy magunk is meglepődtünk, holott az Életigenlők magazint kiadó A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány 1985-ös alapításkori célja volt közreműködni abban, hogy közeledjenek a különféle gyógyászatok egymáshoz. A várakozáson felüli tetszésnyilvánítás kapcsán beszélgettünk prof. Dr. habil Hegyi Gabriella orvossal, aki egyetemi tanár, számos szakmai társaság létrehozója, aktív vezetőségi tagja és A rák ellen... kurátora is. Az interjúban érintettük a napjainkban egyre jobban elvárt, mindannyiunkat érintő kérdést, a természetgyógyászok és orvosok egymáshoz közelítését, az integratív medicina létjogosultságát, az aposztróf-doktorcím jogos vagy jogtalan használatát, annak szabályozását.

- A google-on igen széles arzenálja van a természetgyógyászati eljárásoknak, a rendelőintézetekben, a magyar egészségügyben mikor érzékel az ideje az integratív gyógyászatnak?

- Nagyon örülök annak, hogy az alapítvány kurátoraként is tevékenykedhetek, hiszen egy olyan intézményt vezetek (Yamamoto Intézet – a szerk.), ahol a daganatos betegek kiegészítő terápiája is szóba jön. Nincs alternatívája a gyógyászatnak, a gyógyászat az egy és osztatlan, vannak olyan területei, amelyeket az egyetemeken, főiskolákon, különböző tanfolyamokon meg lehet tanulni és utána engedélyt kap az illető a működésre, de vannak olyan területei, amelyeket az egyetemeken nem tanítanak. Ilyen például a gyógynövények behatóbb ismerete, a hagyományos kínai orvoslás, vagy a manuális medicina, különböző gyógyászati eszközök megfelelő alkalmazása, vagy az ayurveda medicina, vagy a reflexológia, az akupresszúra és még sorolhatnék mást, amit 1997 óta törvény,



mányos kínai orvoslás, vagy a manuális medicina, különböző gyógyászati eszközök megfelelő alkalmazása, vagy az ayurveda medicina, vagy a reflexológia, az akupresszúra és még sorolhatnék mást, amit 1997 óta törvény,

kormányrendelet szabályoz.

- Hogyan kerültél a természetes gyógymódok közelébe?

- Annak idején szülésznőként dolgoztam, elvégeztem a szülésznőképzőt és valahogy nagyobb affinitásom volt a kiegészítő

gyógymódok felé, akkor elkezdtem érdeklődni. Bekerülve az egyetemre behatóbban érdeklődtem a téma iránt, Szentágothai professzor anatómia előadásai után sokat kérdeztem tőle, és meghívott a vizsga után díjas demonstrátornak az I. számú Anatómiai Intézetbe, ahol megkérdezte, hogy mivel szeretnék foglalkozni? Azt mondtam, hogy az akupunktúrás pontokkal szeretnék foglalkozni. „Hát az milyen marhaság Gabriella, inkább valami mással, annyi szép van még a világon.” – kiáltott fel a prof. akkoriban. Aztán 25 évvel később, amikor a Magyar Tudományos Akadémia elnöke lett, találkoztunk és akkor revideálta korábbi vélekedését: „tévedtem Gabriella, tényleg érdekes ez a kínai gyógyászat”. Tehát a 70-es évek közepétől datálódik az érdeklődésem.

Aztán frissen végzett orvosként úgy hozta a sors, hogy a belgyógyászat felé fordultam, és kikerülve a kórházból háziorvosi praxisba egyre inkább azt vettem észre, hogy nagyon gyógyszerközpontú az ellátás. Ez a mai napig is így van, a farmakológiai szempontokat figyelembe véve, ha bejön egy beteg, akkor az orvosnak rögtön egy gyógyszer jut eszébe a beteg panaszáról és már keresi is, hogy mit írjon fel. Valahogy nekem ez olyan mechanikusnak tűnt, elégtelennek, nem volt benne sok örömem.

Vallom, hogy a betegre oda kellett figyelni, az orvosi tevékenység nem ér azzal véget, hogy bezárja a rendelő ajtaját, hanem még este gondolkodik azon, hogy kivel-mit lehetett volna tenni, mi az, ami még jobb teszi az állapotát. Többet szerettem volna mindig tenni a páciensekért.

Aztán úgy hozta a sors, hogy elkezdtem járni különböző kon-

ferenciákra, és az egyik konferencián megismerkedtem egy japán professzorral, aki aztán meghívott.

- Akkor kezdődött a budapesti Yamamoto Intézet karrierje...

- Igen, egyedül nekünk adta a nevét. Ez az intézmény jelenleg fájdalom ambulanciaként működik, daganatos betegek kiegészítő kezelésével foglalkozunk, illetve a hagyományos kínai orvoslásnak megfelelően bizonyos tartós akupunktúrás kezeléseket is végzünk. Az elsődleges célcsoportunk a mozgássérült gyerekek és a stroke-on átesett felnőttek. Ezek különleges betegcsoportok, de olyanok is jönnek dietetikai tanácsadásra, akiknek nincs különösebb panaszuk, csak fogyni akarnak. Tehát széles spektrumú a tevékenységünk, ami menetközben bővült.

- Hogyan lehet definiálni a természetes gyógymódokat?

- 1997-ben Magyarországon kormány és miniszteri rendelet is szabályozta a természetes gyógymódokat. Egy fontos megállapítása volt a rendeletnek, hogy a természetes gyógymódok egészségügyi tevékenységként kerültek bejegyzésre. Ez azt je-

lenti, hogy nem sarlatánság, nem alternatív medicina, mint ahogy a szkeptikusok szokták mondani. Nem azt jelenti, hogy alternatívája lenne az egészségügynek, nem elveszi a beteget a megfelelő gyógyítás elől, nem csökkenti a betegek esélyét abban, hogy időben orvoshoz kerüljenek – nem erről van szó. Aki tisztességesen nézi ezt a szakmát, tanulja, és mindkét orvoslást ismeri, tehát integratív medicinaként használja az akademikus orvoslást és az ún. komplementer medicinát, a kiegészítő medicinát, az nagyon szépen integrálni tudja ezeket a dolgokat.

- Köztudott, hogy nagyon kritikusan szemléled a természetes szemléletben gyógyítókat. Számtalan publikációd szól arról, hogy pl. aposztróf doktorok milyen alapon tevékenykednek. Hamarosan szabályozás jelenik meg. Szerinted hogyan vélekednek a páciensek, ha meglátnak pl. egy ilyen aposztróf doktor címmel gyógyító csontkovácsot vagy természetgyógyászt?

- Jelenleg Magyarországon nagyon kaotikus a helyzet. A 80-as évektől kezdve Magyarországon létezett a mindenkor egész-

‘Dr. azaz aposztróf doktorok... kik ők, milyen szabályozás mentén praktizálhatnak?’

A nyár elején sajtóhírekben napvilágot látott **Dr. Éger István, a MOK elnökének Dr. Kásler Miklós emberi erőforrások miniszteréhez intézett kérdése**, hogy mikor és milyen szabályozása várható az aposztróf-doktorságnak. Válaszában a miniszter a szabályozásra ígéretet tett. Megkerestük az Emberi Erőforrások Minisztériumában Dr. Latorcai Csaba közigazgatási államtitkárt, aki e-mailben tájékoztatta szerkesztőségünket: **„A szabályozási koncepció elkészült. Mivel törvényt is kell módosítani, ezért szeptemberig a többi minisztériummal egyeztetni kell.”**

Interjút kértünk, bízunk benne az egyeztetéseket követően bővebb felvilágosítást kapunk a kérdés megválaszolására illetékes szintekről.

ségügyi miniszter mellett – amíg voltak egészségügyi miniszterek – ún. tanácsadó testület. Felkérés alapján a 80-as évek vége óta ilyen tanácsadó testületben dolgoztam, aztán később hivatalból, mint egyetemi tanszékvezető.

Szakmai kollégiuma is van az ún. komplementer medicinának, amit 6 éven keresztül vezettem, mint elnök. Tehát ilyen minőségben a törvény-kiegészítésekre, a törvényalkotásra, vagy legalábbis a törvények módosítására rálátásom volt, mellettem volt egy tanács – ami 10 tagú volt, most már csak 5 –, gyakorlatilag ez a testület fel tudta térképezni a magyarországi helyzetet.

Ezelőtt öt vagy hat évvel beadtunk egy rendeletmódosítást. 1997 óta van egy rendelet – ez a bizonyos természetgyógyászatról szóló rendelet – ami meghatározza, hogy mi működhet diplomával, mi működhet diploma nélkül, hol kell vizsgázni a diplomásoknak, hol kell vizsgázni a nem diplomásoknak, és ennek kapcsán számtalan anomáliát fedeztünk fel: a nem diplomások természetgyógyászati tevékenységét kb. 130 cég szervezi különböző minőségben hétfégi vagy hosszabb-rövidebb tanfolyamokon és láttuk a minőségbeli különbségét is ezeknek. Az Állami Egészségügyi Ellátó Központban kell vizsgázniuk, de nem az ÁEK oktatja őket. Az idők folyamán volt szakfelügyelete ennek a tevékenységnek, ezt a szakfelügyeletet megszüntették. Magyarán mindenki azt csinál, amit akar. Nincs szakfelügyelet, a kerületi ÁNTSZ-ek nem igazán ellenőrzik a dolgokat.

Nem győzőm hangsúlyozni, hogy például népi csontkovács nincs. Ez a fogalom nem fedi a valóságot, a manuális medicina orvosi diplomához, szakorvosi vizsgához kötött tevékenység,

aminek komoly képzése van, vizsgát kell tenni az egyetemen és csak utána praktizálhat az ember, pláne ha egy nyaki-görinc manipulációt végez. Mégis számtalan, magát „csontkovácsnak” hirdető van.



- Mindenki azt csinál, amit akar... Miért vajon? Az igény az emberekben megvan arra, hogy az egészségét természetes gyógymódokkal őrizze meg. Az orvosok körében viszont nincs meg az igény arra, hogy együtt praktizáljanak, esetleg egy orvos mellett legyen egy természetgyógyász is, és a kető egymással együttműködve, kiegészítve - integratív módon - működjön. Azt megfogalmazad, hogy így kellene...

- Többrendbeli a dolog magyarázata, nem olyan egyszerű. Az Európai Unióban - az Európa Bizottság kiírása alapján volt egy nagy pályázat, amiben 17 egyetem között vettem részt a Pécsi Tudományegyetemmel - felmértük azt, hogy mi van az Európai Unió 28 országában. Mik a legális lehetőségek, mik a paciensek igényei, mit szeretnének a betegek, hogy van a képzés, hogy van a publikáció, hogy van az oktatás. Erről nagyon komoly tanulmányaink jelentek meg 2012-

ben. Azt láttuk, hogy az európai lakosság kb. 70-75%-a igényli azt, hogy valami „más” gyógy-móddhoz is közel kerüljön. Ennek több oka van: elégedetlen az ellátással, nem fér hozzá az ellátáshoz, mert való igaz túlterheltek az orvosok. Nálunk az orvoshiány és az egészségügyi személyzet hiánya még inkább generálja ezt a helyzetet.

A természetes gyógymóddal foglalkozó többet foglalkozik a beteggel, legalábbis meghallgatja – ez nagyon komplex dolog. Amit én látok az, hogy '97-ben megpróbálta a rendszer szabályozni a magyarországi gyakorlatot, és azóta senki nem foglalkozik vele, hogy ezt megint kézbe vegye, hogy mi az aktualitása, hogy kiszűrjön belőle olyanokat, amelyek feleslegesek és beemeljen olyanokat, amelyekre érdemes odafigyelni.

Az orvosok érdeklődése vegyes. Amikor elindult a reneszánsza a természetes gyógymódoknak Magyarországon, akkor mindenki tódult a tanfolyamokra. Ez csökkenő irányban van, de ugyanakkor azt is tudomásul kell venni, hogy van egy bizonyos középkorosztály, akik elmentek, tehát nagyon kevesen maradtak itt orvosok, akiknek nincs ilyen végzettségük. E mögött azért gazdasági indokok is vannak, hiszen ez fizető szolgáltatásként megy, és az meg beül a tanfolyamokra.

És végül van egy bizonyos réteg, aki azt mondja, hogy ez sárlatánság, de ez kisebb réteg. Voltaképpen vegyes a helyzet, ezért alapítottam tulajdonképpen a Magyar Integratív Medicina Szövetséget, ami jelenleg 43 különböző társasággal, alapítvánnyal alakult meg, bejegyzés alatt van, és október 4-5-én lesz az első konferenciája.

- Véleményed szerint hol van a felelősség az emberben, ha

természetgyógyászhoz megy, lehet, hogy a csodát várja... Ez elítélhető vagy megérthető?

- Az embernek abban van felelőssége, hogy hogyan él. Ezt ma már egészségtudatos életmódnak nevezzük. Bizonyos fokig mindenki felelős. Az, aki minden nap megiszik egy liter pálinkát vagy 2-3 liter bort, mert ilyenekkel is találkozom, és azzal jön, hogy meg akar változni... kicsit későn kezdi. Ott már olyan szervi elváltozások vannak, ami komolyabb beavatkozást igényel. Erre vannak a szűrővizsgálatok. A másod- és harmadrendű prevenció az egy más dolog, mert ott a beteg követni kell.

Az orvosok felelőssége a felvilágosításban van. A betegekkel – páciensekkel - foglalkozni kell. Keresni kell az alkalmakat, ehhez viszont a betegeknek kell körülnézni. Nem az interneten való hirdetés az elsőrangú, hanem szóbeszéd és ismerősök tapasztalata alapján. Ma már vannak olyan weblapok, ahol véleményt alkotnak egy intézményről, hogy mi ott a tapasztalat és irgalmatlanul ráhúzzák a vizes lepedőt az emberre, aki nem foglalkozott a

betegével. Kipróbált, jó helyek felé kell fordulni.

- Kik a leginkább kiszolgáltatottak?

- A tumoros betegek, és az idős betegek, akik krónikus betegségekkel küzdenek, pl. mozgásszervi betegséggel vagy pl. a diabéteszes betegek is. Gyakorlatilag a tumoros betegeknél tudni kell azt, hogy rengeteg mindent szeretnének kipróbálni.

Vannak olyan természetes alapanyagok, pl. gyógynövények, amelyeket a tumoros betegeknek nem szabad adni. Ezt kell tudni, és ezt kellene megtanulni az onkológusoknak. Inkább az onkológusok azt szokták mondani, hogy semmit ne egyen, ezért a beteg titkon szedi, és ha titkon szedi, és nem meri elmondani az orvosának – mert az nem nyitott erre, és nincs ideje sem -, az rosszat tesz magának, mert egyrészt nem beszélte meg, másrészt rosszat tett a szervezetével. Nagyon jól lehet a tumoros betegek alvászavarát gyógyszerrel fitoterápiával megfelelően összeállított teákkal, nagyon jól lehet akupunktúrával kezelni a fájdalmakat egy ideig, csökkent-

hető vele a kábító fájdalomcsillapítóknak a száma, van az ún. tartós akupunktúra, ami egy hónapban csak egyszer kell, tehát ez is egy olyan lehetőség, amivel lehet ezt csökkenteni. Rengeteg olyan komplementer gyógymód van, aminek integrálódni kell a napi orvosi gyakorlatunkba. Ez az igazi integratív medicina.

- A rák ellen... Alapítvány onko-segítő hálózata ezt a többirányú tájékoztatást célozta meg...

- A kezdeményezésnek az a célja, hogy valahova forduljanak a paciensek és tanulják meg, hogy fordulhatnak. Nekem kezdettől fogva, kb. 25 éve vannak onkológusaim, akikkel megbeszéltem a betegeket. Mindenki egyedi eset, nincsenek kaptafa betegek, mindenki más. A személyre szabott tanács, a személyre szabott medicina és a személyre szabott integratív medicina, a beszélgetés az onko-segítő hálózatnak a lényege.

Egy tumoros betegnél, amennyiben az állapota megengedi, nagyon jók a relaxációs masszázsok, a pszichoterápiás megoldások a Bach-virágterápiától az akupunktúráig nagyon sok mindent lehet használni, ilyen a gyógyító beszélgetés vagy a művészetterápia. Antropozofikus irányzatú egyetemeken Svédországban, Svájcban, Japánban megdöbbenve láttam, hogy a tumoros betegeknek, illetve a műtéten átesetteknek állatsimogató, személyiségfejlesztő kurzusok, zeneterápia, művészetterápiák állnak rendelkezésükre.

- A Magyar Integratív Medicina Szövetségnek is nagy sikere ígérkezik... Mi a fő célja?

- A Magyar Akupunktúrák Orvosok Társasága elnökeként alapítottam idén a Magyar Integratív Medicina Szövetséget, ami egy érdekszövetség, nem

Prof. Dr. Toshikatsu Yamamoto japán neurológus-idegsebész 1929. december 15-én született Nichinanban. 1956-ban diplomázott a tokiói Nippon Medical School orvostudományi karán. Ezt követően New Jersey-ben, New Yorkban és Kölnben szerzett sebész, aneszteziológus, szülészeti képzettséget.

1966-ban visszatért hazájába és kórházat alapított. Az 1960-as években Yamamoto kifejlesztette az akupunktúra egyik mikrorendszerét úgy, hogy a homlokodon felfedezett 5 ún. bázispontot és további 12 Y-pontot. Ez az új akupunktúrák eljárás az YNSA – a Yamamoto-féle scalp-akupunktúra. A módszer gyakran reménytelennek tűnő esetekben is sikeresnek bizonyult.

1998-ban megalapította a Yamamoto Rehabilitációs Klinikát Miyazakiban. A nemzetközi tekintélynek örvendő orvosprofesszor a világon kizárólag a budapesti Yamamoto Rehabilitáció Intézetnek engedélyezte nevének használatát, mert prof. Dr. habil Hegyi Gabriella, az intézet igazgató-főorvosa a tanítványa volt Japánban. A professzor módszerének bevezetése és alkalmazása az intézet egyik alaptevékenysége.

egyéni tagokra várunk, hanem társaságokra, társulatokra, cégek, mindenkire, aki természetes életmóddal, gyógymódokkal foglalkozik.

Csatlakoztak az ajurvédások, az akupunktúrák, a homeopáták, manuálterapeuták, csikung társulatok, mindenki bejegyzett szervezetként társulhat hozzánk. Megpróbálunk egységbe tömörülve egy olyan erőt képviselni, ami terveink szerint eljut a hivatalos törvényalkotókhoz is.

- Mit teszel a saját egészségedért, ezért az egészséges dinamikáért, ami benned van?

- Az emberben, ami dinamika van, egyrészt genetikailag öröklött. Édesanyám nagyon korán özvegy lett, 40 évesen és minden célja az volt, hogy belőlem embert faragjon. És én ezt megháláltam azzal, hogy tanultam és tanulok a mai napig, jó pap holtig tanul.

Ahhoz, hogy az ember egy gazdag, aktív és pörgő életet éljen, ahhoz egy partnerre van szüksége. Ez az életstílus a közel 45 éve velem élő férjemnek köszönhető. És ha az ember azt teheti, az a munkája, ami a hobbi is, az hallatlanul jó dolog, mert soha nem szabad olyat csinálni, amit kényszerből csinálunk, csak olyat, amit örömmel, lelkesen, mert az ad újabb energiát.

- Stresszmentes életet lehet-e

élni szerinted a mai világban?

- Stresszmentesen nem tudunk élni, minimális stresszre szükségünk is van. A stressz menedzsmentje a fontos. A túl sok stressz kimerít. Selye János ezért kapta annak idején a Nobel-díjat. Ha túl sok stressz ér, akkor kimerül az adaptív rendszerünk és összezuhanunk. Akkor jön a bizonyos killersejt aktivitás, a védelem, ami azt jelenti, hogy a killer sejtjeink bekebelezik a daganatos sejteket, ami mindenben képződik. Ha egyszer, egy-egy mutáció által ez a mechanizmus kiesik, akkor jön a daganat, ami aztán autonóm módon elkezd szaporodni, és ki tudja, hol áll meg.

- Szeretsz nevetni Gabi?

- Igen, különösen azért, mert ha nevet az ember, és mosolyog, akkor ugyanazt kapja vissza. Ha én mosolyogva fogadok bárkit, akkor is, ha fáradt vagyok, vagy elegendem van aznap, akkor az egy közvetlen kapcsolat. A kínai gyógyászat szerint a kommunikációnak, a nyitottságnak a szívhez, mint energetikai körhöz van köze.

- A hit szerepét hová pozícionálsz?

- Nagyon fontos a hit szerepe. A központi idegrendszerben, az agykéregben nagyon közel van a hit megnyilvánulása a fájdalom aktivitásához, a fájdalomérzet-

hez. Például, ha valaki hívő vagy imádkozik, vagy akár bemegy egy templomba nem hívőként, és rendezi a gondolatait, az csodálatos dolog. A gyógyulásba vetett hit is nagyon fontos, és ezt nem szabad elvenni senkitől.

- Mi az életigenlésed?

- Addig szeretnék élni, ameddig nem szorulok senkinek a gondoskodására, el tudom látni magam, emberhez méltó életet élek.

Vajda Márta



30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN
- hagyományos és természetes gyógymódok -
onkológiai betegek kiegészítő oncothermiás kezelése - szakorvosi háttérrel

Reumatológia szakrendelés:
OEP által finanszírozott,
házi orvosi beutalóval igénybe vehető
fizioterápia, masszázs,
foglalkozás-egészségügyi ellátás

Főorvos: Prof. Dr. Hegyi Gabriella MD. PhD
1196 Budapest, Petőfi u.79.
Tel./Fax: +36 1-281-30-35
E-mail: yamamoto@yamamoto.hu
Web: www.yamamoto.hu



MACSKAKAROM

Immunerősítés
felsőfokon

150 mg Macskakarom
[Uncaria tomentosa] kéreg / kapszula

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

OÉTI Szakértő Testület Tudományos állásfoglalás 2013/06/SZT0007

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

A természetgyógyászat nem kamillatea...

A hagyományos és komplementer terápiák egyensúlyba hozhatók-e, van-e kiemelhető szerepük a rákmegelőzésben? A holisztikus orvoslásról beszélgettünk dr. Mangó Gabriella orvos-természetgyógyással, Gyöngyös Aranyanyujával

- Gyöngyös Aranyanyuja vagy, mire kaptad ezt a díjat?

- Richter Aranyanyu Díjat kaptam, ami most már nincsen és Ridikül különdíjat. Két éve szünt meg, azóta a Richter Anna Díj van, ahol hasonló módon olyan nőket keresnek, akik kreatívan próbálják megoldani az életükben a problémákat. Nagyon nagy megtiszteltetés volt maga a díj is, és annak kifejezetten örülök, hogy gyöngyösiként kaptam meg ezt a díjat.

- Mi az életedben a kreativitás, miben nyilvánul meg?

- Annak idején volt a Terézanyu Díj, amire lehetett írásokkal pályázni, és én írogatok tizenvalahány éve Természetgyógyászat kontra orvosi gyógyászat címmel ismeretterjesztő könyvet, illetve a KV-monológokat, ami szépirodalmi mű, egy 15x15 centis kis női könyv, de férfiak is nagyon élvezik. Írok verseket is. A Terézanyu pályázaton a lányom és én volt a téma. Írtam egy kétoldalas kis esszét. Leírtam, hogy hét gyermekem van, háziorvos vagyok, természetgyógyászokodom, írok mellette.

Kiderült, hogy azért nem kerültem a döntősök közé az írással, mert azt gondolták, hogy ufó vagyok, ilyen ember nincsen. Ám az írásnak köszön-

hetem, hogy a Richter Aranyanyu Ridikül különdíjat megkaptam.

- Említetted a női könyved, miről szól és kiknek írtad?

- A KV-monológok egy fehér könyvecske, közepén van egy kávélenyomat és mellette még egy, ami így egy mosolygós szmájliserűt valamit hoz ki, és 53 hétfő van benne. Azért 53 hétfő, mert ötvenkettőt akartam írni az elején, de ennyi sztori sikerült.

A hétfő eleve egy olyan nap, aminek nehezen indul neki az ember egy hétvége után, amikor jól összefőzted a családra magad, együtt voltatok, pihentél egy kicsit, és hirtelen vissza kell zökkenni a valóságba. Vár 50 beteg, be-mész a munkahelyedre, nekiállsz dolgozni, a családi milióból, az otthoni tesztes-veszekből visszamenni... Amikor reggel felkelsz, és ott van az egy szem kávé, és ott vagy magadban te... a gyerekkel majd rohanni kell a buszhoz, mert megy a gimnáziumba, korán kell kelni. És akkor az a 10-15 perc van neked, hogy magadhoz térj, rendezd a gondolataidat, lezárd a múlt hetet, elindítsd az újat, ezeknek a 10-15 perceknek a történetei ezek, ami lehet, hogy nem is ott játszódnak.

Nagyon érdekes dinamikája van, mert a múltban vagyunk, a jövőben vagyunk, a jelenben va-

gyunk, nem tudjuk, hol vagyunk, természeti képek, belső megélt vívódások. Amit leginkább viszsza-kaptam és a legnagyobb dicsőret, aki olvasta, azt mondta, hogy „tudtam, hogy rólad szól, de magamra ismertem benne”. Ez a legtöbb, amit lehet adni egy szépirodalmi műben.



- Kávéimádó vagy ezek szerint, te is kávéval indítod a napod. Miből áll az egészségtudatosságod?

- Kevesebbet mozgok, mint szeretnék, de nagyon lelkes természetjáró vagyok. A Zoom Egyesületen belül azt szeretném, hogy egy egészségtudatos mozgás felé menjünk el. Minden elismerésem azok előtt, akik maratont futnak, vagy 20-30 km-t lefutnak. Orvosként azt gondolom, hogy talán ennyit nem kellene.

Ha egy picit az egészséget, mint célt tennénk a fókuszba,

hogy a magasabb BMI-sek, akik elhízottabbak, térdfájós emberek, gerincpanaszos emberek nem nyalogatnák a sebeiket, hanem mindenki saját magához képest kezdene el mozogni, ha az elején 2 percet, akkor 2 percet, ha 15 percet, akkor 15 percet, fél óránál azért naponta ne többet. Azt gondolom, hogy az egészségért igenis nap mint nap tenni kell.

- Említetted, hogy orvos és természetgyógyász is vagy. Hogyan tudtad megvalósítani az orvosi praxisodban a természetgyógyászati praxisodat is?

- Azt gondolom, hogy nagyon szépen sikerült tizenöt év alatt a balanszírozás. Mondhatom, hogy az orvosok elismerik a munkámat. Ez nagyon kemény munka volt, nem 5 év, hanem 15 év munkája.

Amikor elkezdtem természetgyógyászokodni, az orvosi szakmámat ott is hagytam két évre. Úgy éreztem, hogy én ezt nem tudom csinálni, nem hiszem el, amit csinálunk és a természetgyógyászat felé nyitottam. Amikor a természetgyógyászati magánrendelésemen már azt mondtam, hogy ezt a gyógyszert kellene szedni, akkor rájöttem arra, hogy az orvosi munkával eddig jutok, a természetgyógyászati munkával eddig jutok, és a kettő között kell valahogy úgy lavírozni, hogy az a betegnek a lehető legjobb legyen.

Nem kell nagy dolgokra gondolni. Bejött egy fiatal ember hozzám azzal, hogy elmegy a fogorvoshoz és az összes fogát ki fogja húzatni, szed gyógyszert, csontritkulása van, az egész áll a fája. Mondtam neki, álljon le, menjen be a kardiológusra. Felhívtam a kardiológust, hogy negatív az EKG-ja, hallgatózása negatív, állfájdalma van, azt gondolom, hogy a szívével valami mégsem stimmel. Beküldtem, a kardiológus fogadta még aznap, kíváncsi

volt, hogy miért gondolom azt. Kiderült, hogy van egy olyan lyuk a szíven, amit műteni kellett, nem okozott tünetet és csak az ultrahangon látszódtott, az egyik billentyűjét cserélték is neki.

Ha nincs ez a természetgyógyászati gondolkodásmód, lehet, hogy ő fél éven belül meghal. Természetgyógyásként mindent meg kell próbálni összekapcsolni mindennel, és egy adott tünetnél nem csak arra gondolni, hanem szélesebb látóterrel ránézni – ez a holisztikusság.

A betegek jöttek úgy az elején, hogy ők nem akarnak kamillateától gyógyulni. A természetgyógyászat nem kamillatea, de nem is az, hogy csak belenyomok mindenféle terméket a nagy természetgyógyászati maszlagba. A betegeknek meg kellett találni a helyét, és meg kellett találni magamban, és az orvoskollégáknál is el kellett fogadtatni.



A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítványnak 1985 óta az a küldetése, hogy holisztikus szemléletben kell ábrázolni az embert. Az Országos Onkológiai Intézetben orvosok és képzőművészek bevonásával azért hozták létre, hogy terjeszték, hogy a daganat megelőzhető, a betegségből meg lehet gyógyulni. Úgy előzhető meg, hogy egészséges életmódot folytatunk és a daganatból meg-

gyógyulni akkor lehet, ha időben észreveszik, tehát szűrésekre járunk, tudatosak vagyunk.

- Szerinted mikor jön el annak az ideje, hogy az onkológusnál szóba kerülhet a komplementer gyógyászat, illetve annak a hiányos ágai?

- Volt, aki jött hozzám és azt mondta, nem akar kemoterápiára menni. Ebből a szempontból én abszolút vaskalapos orvos vagyok. Az, aki azt mondja természetgyógyásként, hogy kemót ne, járjon talpmasszázsra, az a beteg halálos ítéletét írja alá. Adott esetben ott ennek helye nincsen. Sőt arra is vigyázni kell, hogy a méregtelenítést egy-egy kemoterápiás kezelés után mikor csinálja a beteg.

Ez a probléma, hogy nagyon sokszor olyan szakemberekhez fordulnak a betegek komplementer medicina címen, akik mindezeket nem tudják, vagy nem tartják fejben. Nagyon fontos, hogy egy daganatos beteg olyan emberhez menjen el, aki valóban fel meri vállalni felelősséggel. Azt nem tartom jónak, hogy az onkológus bezár és nem hajlandó róla sem tudni, sem beszélni, mert a beteg ott marad középen, és ezért kerül kóklerekhez és ezért veszítünk el nagyon sok embert.

Az orvostudomány nagyon sokat lépett előre, akár a hasnyánmirigy-daganat kezelésében, akár az emlő- vagy prosztata-daganat kezelésében szépen fejlődünk, és azt is megértem, hogy egyes kemóknál nem szabad szedni pl. bélflóra javítót sem, mert magának a kemónak a lebomlásába fog belenyúlni.

- Hol látod az áttörést, a megoldást?

- Az emberekben mindig benne van a gyógyulás lehetősége, csak azért nem gyógyulnak meg, mert tele vannak mindenféle olyan anyaggal, amit össze-

szedtek az évek alatt. Rengeteg vegyszer, le nem küzdött vírus, olyan bacilus, ami esetleg valahol megbújik, a környezetszennyezés, a zöldségekben való különböző vegyszerek, amelynek ösztrogénszerű hatása van, és az autoimmun folyamatok. Ha a beteg nem kapja meg a táplálását, akkor esetleg megállítható. Mi az, ami autoimmunitást elindít... a nem jó bélműködés, a vegyszerek és vírusok.

Nagyon sok speciális dologról kellene beszélnünk, az lenne a legjobb, ha a szakma kiemelt



képviselői ülnének le és csinálnának egy olyan protokollt, amibe bele lehetne tenni a természetgyógyászati részt. Tehát egyrészt a természetgyógyászatnak vagy a komplementer medicinának a megelőzésben, a kiújulás megakadályozásában, a gondolkodás átalakításában, az egészséges életmódra való figyelemfelkeltésben lenne szerepe, mert erre az orvostudománynak nincs nagyon eszköze, lehetősége, ideje.

Alapvetően, amikor kiderül egy daganat, ugyanúgy, mint egy szívinfarktusnál, nem megyünk komplementer medicina felé. Be az intenzív osztályra, megcsinálni, amit meg lehet, ott nincs annak lehetősége, amiből kiindul a természetgyógyászat, hogy az ember alapvetően egészségesnek születik és egészségre teremődött, jár neki az egészség. És a

szervezete annyira okos, hogy ki is javítja a hibákat.

- Mora. Mire? Kik keresnek meg kezelésekre?

- Azok keresnek, akik nem gyógyulnak a normál gyógyászatban. Vagy azok, akik nem akarnak elmenni például gyomortükrözésre, és kíváncsiak, hogy van-e daganatuk. Azok, akik csalódtak a normál gyógyászatban, új utat keresnének, meg akarnak gyógyulni.

A Mora nem csak orvosdiagnosztikai eszköz, hanem kezelni, gyógyítani is lehet vele. Gyógyu-

- Diagnosztikai berendezés inkább vagy kezelő?

- Mindkettőre használom. Nincs az egyiknek értelme a másik nélkül. Például bejön valaki influenzával, lázasan, és kimegy láz nélkül.

- Saját eseted kapcsán indultál el, hogy meggyógyulj. A két dolgot elkezdted ötvözni. Hogyan jutottál el a Mora géphez?

- Mivel otthagytam az orvosi szakmát gondolatban, ezért olyat kerestem, amit fel tudok vállalni. Ez az egyetlen ilyen orvosdiagnosztikai eszköz Magyarországon. Orvosi rendelőben is lehetne használni, de ezt a TB nem finanszírozza. Van egy eszköz, ami mégsem egy bevett orvosi eljárás része. Ha az orvosok többen használnák, akkor esetleg át lehetne venni, de egy tízmillió forintos gépet nem vesznek be, főleg, ha nem hiszik el az egészet.

- Igazolva is látod a psziché és a fizikum kapcsolatát?

- Igen. A psziché és a fizikum együttműködik. Hatunk a pszichére és a fizikumot megjavítjuk, vagy hatunk a fizikumra és a pszichét megjavítjuk vele.

Ha valaki sokat mondogatja magának, hogy fáj a feje, akkor egy idő után fájni fog a feje. A pszichével kiindulunk, kiadunk egy parancsot, és az ad egy fizikai tünetet. Vagy azt mondja, hogy majd elmúlik, jobb lesz, egy idő után azt veszi észre, hogy már 2 napja nem fáj a feje.

A természetgyógyászat nagyon sokat segít nekem abban, illetve kialakult egy olyan hetedik megérzés, hogy bejön valaki és azt mondom neki, hogy menjen el mammográfiára. Nem kérdezek semmit, csak ráérzésre mondom, és kiderül, hogy emlődaganata van. Sokszor van olyan, hogy jön egy kis angyalka.

Vajda Márta

Egyre több igény van az integratív gyógyításra

Hogyan segíthet az egyszerű, pozitív gondolkodásmód a felgyorsult világ okozta stresszes életmódból, szorongásból eredő mentális problémák feloldásában? Többek között erről is beszélgettem Dr. Gyürky Melinda neurológussal.

- Mai felgyorsult világunkban a stresszes életmód, a stresszes, szorongó emberek, a negatív, pesszimista attitűd úton-útfélen jelen van. Mindenki boldog szeretne lenni, mindenki keresi a boldogságot, de nem tudja, hogy hol keresse... A neurológusnál szokták-e keresni, hogy nekik valami baj van az idegrendszerükkel vagy a látásmódjukkal?

- Igen, feltétlenül... Gyakorlatilag kikerülhetetlen a stressz. Nagyon sok neurológiai betegség hátterében lelki, mentális probléma is áll, úgyhogy örömmel tapasztalom, hogy a betegek most már rákérdeznek, hogy lehet ennek ilyen oka is, ez egy újdonság, unikum számomra is. Majd' 30 éve dolgozom, és az utóbbi 2-3 évben látom, hogyha én magam nem kezdeményezném ezt a gondolatmenetet, hogy vannak fizikai dolgok, de a lelkünk is, sok esetben a beteg már elébe megy a kérdésnek vagy az én tájékoztatásomnak, és kérdezi, hogy lehet-e problémájának lelki oka is?

Úgyhogy igen, előkerül a rendelőben, egyre gyakrabban megkérdezik a betegek, és igen nagy affinitást mutatnak a változtatás iránt.

- Az embereknek talán csak azt kéne megérteni, hogy kicsit nyugodjanak le és odafigyelésükkel az idegrendszerüket is meg tudják nyugtatni. Van-e efortélyok erre?

- Rengeteg fortély van... egyszerű, pozitív gondolkodásmód elsajátítása az alapvetően segítene, hogyha erre hangolódunk, és ezt egyszerűen gyakorolni kell. Nem elég kijelenteni, ugyanúgy, ahogy úszni meg kell tanulni, meg kell tanulni pozitívan gondolkodni is, és alapvetően egy hozzáállás változtatás, motiváció kell. Ezt pedig valamilyen élethelyzet, valamilyen krízisszituáció, ami elősegíti, hogy hajlandóak legyünk váltani.

Rengeteg relaxációs tréning technika van, amit a pszichológia is használ, vannak a meditációs technikák és én magam is követek egy irányt, amit 2 éve kezdtem elsajátítani és a betegeknek is tanítom, a csikung mozgásterápiát és meditációs terápiát. Ez egy külön speciális terület számomra, amit én magam is megtanultam és művelek, azt átadom a betegeknek, akiket ez érdekel és ezt az utat szeretnék választani.

- Zene volt a füleimnek, amikor mondtad, hogy az emberek, amikor nálad az orvosi rendelőben megjelennek a neurológiai problémáikkal, akkor a lelki

eredetű bajaikat már felmerik vetni. Fontos, hogy ne csak beszéljünk a komplementer gyógymódokról, hogy az orvosi rendelőben akár egy onkológián ne ördögtől való legyen, hogyha valaki tud arról, hogy számos más lazító technika van, vagy olyan gyógymód, amit nem pont az orvosok végeznek. Szerinted a 21. században elérkezett-e az ideje az integratív medicinának?



- Nagyon hús-vér valóság, amire rátapintasz, és azt gondolom, hogy itt van az ideje, kikerülhetetlen.

Gyakorlatilag, ha egyes orvos kollégáim nem kezdik el a maguk kis egyéni módján elindítani ezt a mozgalmat, mint amiért én is elkezdtem, akkor lassabban fog haladni ez az ügy, ami egy nagyon nemes, nagyon fontos ügy. Én magam is azon dolgozom, hogy egyesítsük a nyugati és keleti orvoslást, és minden technikát bevessünk a betegek

gyógyulásáért, mert e nélkül nincs valódi eredmény.

Volt olyan betegem, aki az Onkológiai Intézetből úgy jött vissza, hogy ki van írva az ambulancián, hogy a csikung egy jó dolog. Ez pozitívum, mert ezzel az erővel hamarosan kint lehetne a jóga is, és bármi egyéb segítő gyógymód, amit a betegek valóban másutt tanulnak meg. Mert nincs is szükség, hogy orvos tanítsa, hiszen kiváló oktatók vannak az országban, akik ezt meg tudják tanítani a beteg számára, úgyhogy jó irány, hogy már látok ilyen hirdetéseket.

A másik irány, amit múlt év októberében a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen megismerhettünk, a kínai képmédecina terápia, ami a hagyományos kínai orvoslásnak egy része. Az egyetemen tartottuk a 8. világkongresszust és a dékán maga tett arra ígéretet, hogy két éven belül komolyan dolgoznak azon, hogy integratív, komplementer módon nagyon összetett és nagyon jól képzett kínai orvoslás rendszere a magyar orvosok számára jobban hozzáférhető legyen mind az oktatás, mind a vizsgáztatás, mind a megismeretés szempontjából. Tehát egyetemi óhaj is van arra, hogy ezt most már nem lehet megkerülni, és egészségpolitikai szempontból is előrelépéseket ígértek.

- Az, hogy sürgető kérdés a közeledés nem kérdés, hisz az emberek a google-n rákeresnek, ezt az orvosok is tudják...

- Fontos lenne az orvosokat tájékoztatni. Az első kör, hogy olyan továbbképző programot kellene kialakítani, ami hivatalosan az egyetem által szervezetten tájékoztatja az orvoskollégákat ezekről a lehetőségekről, ami az alternatív gyógymódokat illeti, és listászerűen olyan korrekt természetgyógyászokról, akikre

támaszkodni lehetne. Ez több éve kérés és óhaj, remélhetőleg ebben elmozdulás lesz.

Ígéretet kaptunk erre, hogy ilyen tendencia mutatkozná. Ha az ígéret betartásra kerülne, akkor én ezt nagyon üdvözlém, és az orvoskollégáim többsége is emellett állna. Ha több tájékoztatást, információt kapna erről és protokollban támogatást, hogy szívvel-lélekkel ajánlhatja, mert ez a szakma szabályai szerint



való, akkor sokan meg is tennék.

Mivel nincs igazi jó szabályozás, ellenőrzés, ezért nem is merészkednek talán ajánlani illet és a tájékoztatósi korlátaik miatt sem merik ezt megtenni.

- Hogyan kezeled a problémákat? Problémamegoldó vagy?

- Tulajdonképpen jó, hogy neurológus lettem, pedig ez nem volt a terveim között a pályám kezdetén, és mégis ezt választottam, mert rögtön szembesülnöm kellett azzal, hogy amilyen sok krónikus, gyógyíthatatlan betegség van a neurológiában, vagy felhagyok vele és nem is leszek szakorvos, vagy megtalálom azt a rést, amivel segíteni tudok az embereknek.

Ez a szeretet és az empátia

volt, amivel tudtam kompenzálni, hogy együtt sírtunk, együtt neveltünk. Muszáj volt konstruktív gondolkodóvá válnom és maradnom, hiszen úgy gondolom, hogy ilyen személyiségű is voltam, ezt tudtam erősíteni és más megoldás nem is kínálkozott.

Ahogy láttam, hogy ez a hozzáállás jó a betegeimnek, és valóban egy-egy szó fél gyógyulás, - mint ahogyan ezt a közmondás is tartja - ezt egyre komolyabban

vettem és napi szinten beépítettem a gyakorlatomba. Az elmúlt 30 éves pályafutásom azt a példát követi és mutatja, hogy csak így érdemes, és a saját életemben is ugyanezt kamatoztatom.

Én is emberből vagyok, sok csapás ért engem is, voltam onkológiai beteg, kisebb szívinfarktuson is átestem, a családomban is rengeteg súlyosabb betegség fordult már elő, édesapámat egy Parkinson-szindróma miatt vesztettem el, ami gyógyíthatatlan betegség.

Az élet nehézségeit úgy tudtam átvészelnem, hogy mindig megpróbáltam a lehető legjobbat kihozni a helyzetből. Más nem tehetünk, de ezt viszont meg kell tenni!

Vajda Márta

A gondolat és a tudat hatalma

Hagyományos orvosként dolgozom több mint harmincéve, háziorvos és üzemorvos vagyok egy kisvárosban. Huszonkét éve végeztem el az agykontroll tanfolyamot Domján Lászlónál, ahol döbbenetes és lenyűgöző meg tapasztalásaim voltak. Hét éve kezdtem el újra az alternatív út felé fordulni.

Elvem a többszintű gyógyítás fontossága, ami azt jelenti, hogy nem elég csak a fizikai testünkre odafigyelni. A szintek rezgésszintet jelentenek, a TEST-LÉLEK-SZELLEME szintjei. Mindhárom szintet - fizikai, lelki, energetikai - kezelem, és egyformán fontosnak tartom. Minél magasabb szintre megyünk, annál magasabb a rezgésszint. Tehát a fizikai test a legsűrűbb, az ő rezgése a legalacsonyabb, ezért ezen a szinten a leglassabb a gyógyulási folyamat. A magasabb rezgésszinteken gyorsabban valósul meg a gyógyulás. A magas rezgés visszahat az alacsonyabbra, felülírja azt. Amikor tartósan jó érzésekben vagyunk, akkor gyógyulunk, amikor sokáig rossz érzésekben maradunk, akkor leesik a rezgésszintünk és megbetegszünk.

Minden szintet rendben kell tartani ahhoz, hogy egészségesek maradjunk. Ha megbeteg-



szünk, akkor mindhárom szintet helyre kell állítani ahhoz, hogy javuljon az állapotunk vagy teljesen meggyógyuljunk.

Meg kell említenem a születésünk előttről hozott, a velünk született és a gyerekkorunktól magunkkal cipelt, illetve a szerzett generációs és szülői mintákat, tudatalatti téves hitrendszerket, genetikai adottságokat, karmikus terheket is.

Az első szint a fizikai szintünk

Mind minden esetben, itt is a megelőzést tartom a legfontosabbnak. Orvosként hét éve foglalkozom algákkal, ezek a parányi élőlények azóta is lenyűgöznek. Egy 3,5 milliárd éves teljes értékű táplálék, több mint 25 ezerféle alga létezik. Annak idején minden algákon fejlődött ki a törzsfajlás során. Erős ellenálló képességüknek köszönhetően nagy túlélők, a hőforrásokban is meg tudnak élni, átvészelték

a jégkorszakot is. A *Spirulina platensis* (kék alga) 4000 hatóanyagával a sejttáplálásban jeleskedik, összehasonlításképpen az aloe vera 270 hatóanyagot tartalmaz. A *Chlorella vulgaris* (zöld alga) a sejtszintű méregtelenítés mestere a sporopollenin nevű „méreg mágnessel”. Mindent kiűrit a sejtéből és sejtközi térből, ami nem oda való. Le tudja kötni a nehézfémeket, ólmot, higanyt, a radioaktív anyagokat is kiűrit szervezetünkéből. A *Haematococcus pluvialis* a sejtszintű védelmet biztosítja az astaxanthin nevű nagyon értékes antioxidáns hatóanyagával. Erős a daganatellenes hatása: 60-szor erősebb a C vitamin, 550-szer az E vitamin szabadgyök lekötő képességétől. A korallhoz hasonló nagyméretű makro-alga a *Lithothamnium calcareum* nagy mennyiségben tartalmaz szerves kalciumot koloidális formában, ami a felszívódást segíti elő.

Ez a 4 alga együtt tudja kifejteni az erőteljes betegség-megelőző és gyógyító hatását - sejtszintű táplálást, tisztítást és védelmet biztosít. Kb. 100féle betegséget lehet megelőzni, gyógyítani vele, beindítja a fizikai öngyógyító folyamatokat. Mivel szerves hatóanyagokról van szó, mind a felszívódás, mind a beépülés csaknem 100%-os.

Két éve foglalkozom az Omega-3 zsírsavval, amely egy kiemelt jelentőségű hatóanyag. A halak - lazac, tőkehal - az algákból koncentrálnak az omega zsírsavakat is. Nagyon fontos a

helyes omega 6:3 arány, mivel ennek helyreállításával megszűnik a sejtszintű gyulladás, így az érfalak állapota is rendeződik. A gyulladás megszűnése miatt eltűnnek a mikrosérülések az érfalról, így a koleszterin, ami az érfalak "sebtapasza" lenne, nem rakódik le, nem szűkíti be az ereket. A májnak sem kell túltermelnie a koleszterint az érgyulladás megszűnésével, így a koleszterin vérszintje is csökkenni fog. Ha az omega 6:3 arány 4:1 alá kerül, akkor 70 %-kal csökken a szív-érrendszeri és a daganatos halálozás. Mindemellett az agyunk működéséhez elengedhetetlenül szükséges, a gondolkodást, emlékező funkciókat, koncentráló képességet, gyerekeknél a hiperaktivitást is javítja.

A hagyományos orvoslás csak a fizikai szintet kezeli, ezt hívjuk tüneti kezelésnek. A testünk jelzi a tüneteivel mindig, hogy hol van a probléma - fájdalom, láz, gyulladás, bőrelváltozások, bőrpír, viszketés, kiütés, duzzanat, fekély. Ha időben észrevesszük ezeket a tüneteket, akkor azelőtt visszaállítható az eredeti állapot, mielőtt maradandó, visszafordíthatatlan károsodás következne be a sejteinkben, szöveteinkben, szerveinkben.

A nyugati orvoslás ezeket a tüneteket mesterségesen előállított, többnyire szintetikus hatóanyagokat tartalmazó gyógyszerrel kezeli, szükség esetén durvább beavatkozásokkal - szövet kimetszés, műtéti eltávolítás, UH-os kőrobbantás. Ezek a beavatkozások gyakran életmentőek és kihagyhatatlan lépések bizonyos előrehaladott állapotokban, de ne várjuk meg, hogy ennyire elfajuljon a helyzet. A megelőzés sokkal fontosabb, mint maga a gyógyítás. Ebbe beletartozik a helyes táplálkozás mellett, a pozitív gondolkodás és a rend-

szeres mozgás is. Tartsunk folyamatos önvizsgálatot és még a legenyhébb tünetek jelentkezésénél kezdjük el a helyreállítást!

A 2. szint a lelki szintünk

A fizikai szinttől finomabb, magasabb frekvenciájú energiákból áll. Minden betegség lelki eredetű - a mérgezéseket, táplálkozási hiányállapotokat, a műtet és baleseteket kivéve.

Hiába táplálkozik helyesen valaki, ha közben tele van lelki problémákkal, nem tudja a gondolatait, de főleg az érzéseit



helyesen kezelni. Ha komoly lelki trauma ér minket, amit nem tudunk hosszú ideig feldolgozni, kilátástalannak látjuk a helyzetünket, elhagyatottnak érezzük magunkat, ha tartósan benne maradunk a negatív érzésekben, akkor a lélek-agy-szerv tengelyen elindul a betegség folyamata.

Közel 6 éve foglalkozom a Germán Medicinával (GNM), amit több mint 40 éve fedezett fel egy német belgyógyász szakorvos, fizikus és teológiát is végzett nagy felfedező, dr. Ryke Gerd Hamer. A fia véletlen balesetben való elvesztése után kialakult "gyógyíthatatlan" rákos betegsége által fedezte fel az öt biológiai természettörvényt.

Az elsőt a Rák Vastörvényének nevezte el. Mint minden nagy

génuszt, sajnos őt is meghurcolták életében, eltiltották a szakmájától és száműzték. Két éve halt meg 82 évesen, sok beteg köszönheti neki az életét. Egy nagyon alapos és logikus rendszert dolgozott ki rákos betegei alapos kikérdezése után, ami a fejlődéstanon alapul. A megtermékenyülés után a sejtszaporodás során az embrióban a sejtek 3 csíralemezbe differenciálódnak. Minden szervünk ebből a három csíralemezből - külső, belső és középső - fejlődik ki és minden csíralemezből kifejlődött szerv

más-más lelki konfliktusra reagál a későbbiekben. A belső csíralemez pl. a „falat konfliktusokra” fog megváltozni, a középső a „támadási és önleértékelési”, a külső pedig „elválasztási és bírtok konfliktusokra” fog reagálni az életünk során.

Persze a probléma megélése minden betegnél különböző, mindig a beteg konkrét megélése, érzései számítanak. A belső csíralemezhez tartozik a bélcsatorna. Ha lelkileg nem tudunk valamit „megemészteni”, akkor a biológiánk nehezen emészthető „táplálék falatnak” fogja érzékelni és úgy segít minket, hogy felszaporítja a gyomor nyálkahártya sejtjeit, hogy még több gyomornedvet tudjon termelni az emésztéshez. Ha tartósan

fennáll az a bizonyos lelkileg „megemészthetetlen probléma”, akkor hosszútávon gyomorfekély, rákos daganat is kialakulhat.

A középső és külső csíralemeznél megjelenik az oldaliság is. Abból hogy milyen kezű az illető és melyik oldalon van a kialakult probléma, tudni lehet, hogy milyen lelki háttér áll a panasz mögött. Jobb kezűek esetén a bal oldal anya-gyerek oldal, a jobb oldal pedig „partner” oldal (mindenki anyán gyereken kívül).

A GNM szerint nem betegségről, hanem ÉBK-ról (értelmes biológiai különprogram) beszélünk. Attól függően, hogy hova vetíti a páciens tartósan a rossz érzést, ott fog megjelenni a probléma.

A GNM szerint minden értünk és semmi nem ellenünk történik. Nem vagyunk kiszolgáltatva a biológiánknak, a genetikának, az autoimmun betegségeknek. A mikrobák, baktériumok, gombák, vírusok a két fázisban zajló betegséglefolyás megoldási szakában jelennek meg, segítők a folyamatnak. A betegségek mindig ugyanazon lefolyási séma szerint zajlanak mindenkinél - stressz fázis, majd a megoldási fázis a közepeén lévő „epileptoid krízissel”.

A megoldás első szakaszában víz visszatartás, a 2. szakaszban hegesedés zajlik. Ha végigfuttatja és lezárja a beteg a programot, - ha maradványtünetekkel is - gyógyult lesz. Ha nem tudja lezárni, vagy újra elindítja a programot, krónikus beteggé válik.

A 3. szint az energetikai szintünk

A távol-keleti gyógy módok több ezer éve elismerik a csakrák, energetikai pályák, meridiánok létezését. Ezekben a csatornában energia áramlik. Ezt az „élet-energiát” Kínában chinek, Japánban kinek, Indiában pránának nevezik. Én univerzális energiá-

nak hívom. Mivel ez a szintünk nagyon finom és magas frekvenciákból áll, pillanatok alatt bekövetkezhet a javulás, gyógyulás.

A kínai orvoslásban, a jóga-ban, a távol-keleti harcművészetekben (tai chi, csikung, aikido) is az energia áramoltatása a cél. Különböző kéztartásokkal, lassú mozgásokkal áramoltatják az energiát, az ellenséget úgy ártalmatlanítják, hogy közben nem érnek hozzá. Egészséges emberben kiegyensúlyozottan áramlik a chi. Az sem jó, ha kevés van belőle, mert legyengülünk, és az sem, ha sok van, és pang, mert feszültség keletkezik tőle.

Mi a megoldás?

A betegség mindig figyelemfelhívás, vegyük észre, hogy valami gond van, valamit rosszul csinálunk, változtatnunk kell! Lehet, csak több pihenésre van szükség, vagy munkahelyet kell váltani, új helyre kell költözni. A megfelelő lépéseket meg kell tudni tenni, annak ellenére, hogy nehéz a komfortzónánkat elhagyni. A változás mindig félelmekkel jár, de bízni kell benne, hogy jobb lesz, akkor is, ha nem látjuk előre a jövőt.

Mindig az lesz beteg, aki nagyon a lelkére veszi a dolgokat, meg kell tanulni kicsit „félvállról venni” a problémáinkat. A rossz gondolatokat fülön kell csípni és lecserélni pozitív, kellemes érzést kiváltó képekkel. A gondolatokat meg lehet tanulni uralni. Javasolt rendszeresen relaxálni, időt adni magunknak. Szeresd magad, mint felebarátodat! Ajándékozd meg magad minden nap egy kis aprósággal - séta, csoki, zene, tánc.

Vedd észre, hogy az elméd játékszere vagy! Sokszor a mások véleménye alapján ítéljük meg saját magunkat és képesek vagyunk belebetegedni, mert

valaki rosszat mondott rólunk. Vannak gondok, amiket lehetetlen megoldani, - egy családtag elvesztése - de a saját hozzáállásunkat mindig meg tudjuk változtatni.

Élj a jelenben! A múltból a depresszió, a jövőből a szorongás jön, csak a jelenben lehetünk boldogok. Ne mondd azt, hogy jobb félni, mint megijedni, hanem bízz a jövőben és cseréld le azzal, hogy jobb bízni, mint félni! Ha boldog vagy igazad van, ha nem vagy boldog nincs igazad!

Fontos a megbocsátás és az elengedés. De az is előfordulhat, hogy csak többet kell mozogni, sétálni, nevetni. Egyszerűen jól érezni magunkat a bőrünkben. Ne múljon el nap a te haragoddal! A „mérgeledés” azt jelenti, hogy mérgeanyagok, stressz hormonok termelődnek benned.

Rhonda Byrne A Titok című könyve a teremtésről és a vonzás törvényéről szól. Amilyen rezgésszinten vagyunk, olyan rezgésszintű eseményeket fogunk bevonni - hasonló a hasonlót vonzza. A Titok működik, csak a céljainkra, vágyainkra kell figyelni, nem a félelmeinkre koncentrálni.

A te hited a te valóságod! A gondolataink, érzéseink is energiák, ezen alapszik a telepátia. Amire figyelsz, oda energiát viszel be. Ha a félelmeidre koncentrálsz, akkor azt erősíted fel, ha a vágyaidra, céljaidra, akkor azt.

Az egészségünk fő kulcsa tehát a helyes táplálkozás és a pozitív gondolkodás, odafigyelés a saját testünk jelzéseire, tüneteire, igényeire. Amíg csak gondolati szinten zajlik a probléma és nem maradunk benne tartósan a rossz érzésekben, addig nem alakul ki betegség.

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

Minden a fejben dől el



Nagyon gyakran lehet olvasni és hallani ezt a mondatot, hogy „minden a fejben dől el”. Olyannyira elterjedt, hogy már sokan reflexből hivatkoznak rá. Egy alkalommal megkérdeztem egy hölgytől - aki egy holisztikus orvosi konzultációra érkezve a köszönést követően ezzel a mondattal nyitott -, hogyha ezt gondolja, mondja el, mit is jelent ez valójában. Erre hebegve azt mondta, hogy „Hát, azt most pontosan nem tudnám kifejtetni, de ezt már annyi helyen olvastam...”. Azt válaszoltam rá, hogy minden tudás annyit ér, amennyit abból az életünkben, a mindennapjainkban meg tudunk valósítani. Különben – igazságtartalmától függetlenül – csupán „egy olyan könyv a polcunkon, amelyet soha nem olvastunk el”...

Nagy igazságok, mégis üres frázisok

Sok hasonló gondolatot ismerünk, melyek megkerülhetetlenül fontos tanítást hordoznak,

ám megfelelő ismeret, megértés és megvalósítás nélkül ezekkel semmit nem tudunk kezdeni, üres frázisok maradnak csupán.

A teljesség igénye nélkül ilyenek a következők: „Kerüld a stresszt!”, vagy „Lépj ki a mókuskerékből!”, vagy „Engedd el a problémáidat!” – és a sort folytathatnánk hosszasan. Ugye, mind ismerős? Mindenki hallotta már ezeket a rendelőkben, a barátoktól, segítő szándékú ismerősöktől, netán tanfolyamokon... Mindegyik alapvető igazság, mindegyiket jó volna megvalósítani, de az ilyen odavetett mondatokat soha nem követi folytatás arra vonatkozóan, hogy ezeket hogyan kell, hogyan lehet megtenni... Így elmarad a lényeg, maga a cselekvés, aminek köszönhetően elmarad a

nek – ennek is törvényszerűségei vannak.

„A gondolat teremtő erővel bír. Akkor is, ha te irányítod, és akkor is, ha uralkodik rajta.”

A természetnek, így az emberi lény működésének és az elme működésének is egyaránt megvannak a törvényszerűségei. A gondolat- és érzelemvilágunk irányító hatása a fizikai test felett is egy ilyen törvény. Függetlenül attól, mit tudunk vagy hiszünk felőle. Ismert tény továbbá az is, hogy az életünk csekély hányada tudatos valójában, mert viselkedésünk szokványos reakciók sorozata, melynek alapjai a viselkedésmintáinkban és a szokásrendszereinkben gyökereznek. S ezek automatikusan határozzák



változás is – azaz minden marad a régiben. Ha pedig semmi sem változik az életünkben, akkor a következmények, a következményes tünetek is ugyanúgy megmaradnak vagy visszatérnek, még a sokoldalú kezelések ellenére is. Mert – mint minden-

meg a megnyilvánulásainkat. Mire tudatosul bennünk, hogy mi történt – már rég benne vagyunk, vagy már túl is vagyunk rajta. Életünk valamennyi „színpadán”, valamennyi szerepünkben az uralkodó gondolataink, mintáink, viszonyulásaink hatá-



rozzák meg a cselekedeteinket. Automatikusan, mindig ugyanúgy. Amikor azt gondoljuk, racionális, megfontolt döntést hoztunk, akkor is.

Olyannyira elsöprően erős ez a hatás, hogy a bennünket uraló szokásainktól, „beégett” mintáinktól - amelyeket öntudatlanul másolva veszünk magunkra felcseperedésünk során -, nem is tudunk egykönnyen megszabadulni. Életünk során végig ezek fogságában sodródunk, hacsak célzott gyakorlatokkal nem kezdünk el dolgozni magunkon, tudatosságunk növelése érdekében. Mert igenis, ezen lehet változtatni. Sőt, a gyógyuláshoz ez alapvető és megkerülhetetlen.

És való igaz - fejben kell meggyógyulni

Ha ugyanazok a gondolataink maradnak uralkodók, ha ugyanazokat a szokásainkat ismételjük változatlanul, akkor ezzel mindig ugyanazoknak a következményeknek ágyazunk meg. Egészségünkre, egyensú-

lyunkra, megbetegedésünkre döntő befolyással bír az életvitelünk, amely gondolati – érzelmi világunk irányítása alatt áll. Ha szervezetünk mindezek hatására olyan szélsőséges állapotba sodródik, hogy krónikus betegség, netán daganatos betegség alakul ki, tudnunk kell, hogy a hosszantartó zavaró hatások elensúlyozására már nincs tovább ereje a szervezetnek. Az, ahogy eddig gondolkodtunk, éreztünk, éltünk - ide vezetett. Szándékunktól függetlenül.

Ha más irányba szeretnénk terelni a következményeket, az életmódunkat kell megváltoztatni, aminek a feltétele, hogy az uralkodó szokásainkat, reakcióinkat újra kell hangolni, amihez a kulcs a gondolati sémáink, érzelmi viszonyulásaink megváltoztatása. Mindez természetesen lehetséges, de célzott és kitartó belső munkálkodást kíván. Ahhoz, hogy ezt sikeresen megtehesük, tudnunk kell mit, miért és hogyan kell megváltoztatnunk. Mindhárom kérdésre konkrét vá-

laszokra van szükség, különben a várt eredmény elmarad.

A változáshoz, gyógyuláshoz másik minőségbe kell átlépni

Másként ez azt jelenti, hogy a jelen helyzetemhez képest – amely tartósan kibillent az egyensúlyból és elkezdte felőrölni a szervezetemet – egy másik minőségbe kell átlépni, a régi mintákat és a régi szokásokat újakra kell cserélni. Minőségi váltásra van szükség, amit csak én tudok létrehozni. Senki más nem teheti meg helyettem és semmi sem váltható ki. Vagy én megteszem, vagy marad minden a régiben – a kezelések ellenére... A jó hír, hogy megtehetem. Nem kényszerülök kiszolgáltatottan sodródni, hanem én is tehetek magamért. S, hogy ezt megtegyem-e? Nos, ez a fejben dől el. Úgyhogy - nincs mire várni!

Dr. Darnói Tibor
holisztikus orvos
Tréning -

hop.gyogyuljvelem.com
Konzultáció - darnoitibor.hu

5. Blue Box jubileumi Közzsereplős Véradás

CSAK ENNYI!

– Jubileumi véradás ismert személyiségekkel –

„Csak ennyi!” szlogennel immár ötödik alkalommal szervezték meg a jubileumi véradást közsereplők részvételével Gyöngyösön, 2019. augusztus 21-22-én a város népszerű szórakozóhelyén, a Blue Box-ban. A szervezők maguk sem számítottak ekkora érdeklődésre, volt olyan véradó, aki több mint 3 órát is képes volt sorban állni.

Első nap 92 fő, amiből 55 férfi és 37 nő, második nap 147 fő, ebből 86 férfi és 61 nő ment el véradásra, ami mindösszesen 239 fő minden eddigi rekordot megdöntve 2015 óta. Az „Első Véradók” tavalyi 40 fős rekordja idén 51 főre emelkedett. Többféle szűrésen is részt vehettek a jubileumi napok véradói. Szomorú statisztikája a két napnak, hogy a prosztata-szűrésen 104 férfi vett részt, és ebből 21 főnek orvoshoz kell majd mennie, mert nem lett teljesen jó az eredménye.

A közsereplők szerepéről, a véradás gesztusértékéről adtak interjút az Életigenlők médiaportalnak az esemény fővédnöke Hiesz György polgármester, aki sokszoros véradó, évente kétszer minimum ad vért. Kévés Tamás alpolgármester, Klausmann Viktor, aki a Kékes Kutató-Mentő Alapítvány képviselőjében, tagtársaival együtt számtalanszor áldoz a nemes gesztusnak, most célzottan egy műtéthez adott vért. Aradi Mária, a Magyar Vöröskereszt önkéntese, a közsereplős

véradás egykori elindítója, jelenleg is a szíve-lelke, motiváló motorja arról beszélt, mi volt az alapötlet 2015-ben.

Magyariné Havas Edina, a Magyar Vöröskereszt Gyöngyösi területi vezetője örömeinek adott hangot, hogy nagy számban, folyamatosan érkeztek a véradásra. Tóth Krisztina, a Black Jam Tánc Egyesület vezetője, és Czene Gábor paratriatlonista bajnok is nyilatkozott a véradáshoz fűződő személyes élményeiről, a véradás fontosságáról, valamint az egészséges életmódról.

Aradi Mária, a Magyar Vöröskereszt önkéntese elmondta magazinunknak, **miért választották a közsereplős véradás helyszínének öt évvel ezelőtt Gyöngyös népszerű szórakozóhelyét, a Blue Boxot:** „Egy fiatalember, Major András (aki azóta autóbalesetben elhunyt – a szerk.) felajánlotta a helyszínt, mert úgy érezte,

hogy a legnehezebb a fiatalokat megtalálni és megtartani. Bevált az ötlet, Gyöngyös szórakozóhelyei közül a legjobb helyszínnek bizonyult a választás.

Akiket példaképnek, kitüntetettnek tartanak maguk között az emberek, azokat valahogy követik is. Ha látják, hogy Miss Mood vagy Oldal Szintia, Petro vagy a Dj-k, mondhatnám a helyi közsereplőket, akik idetartoznak, sportolók, képviselők vért adnak, akkor ők is úgy gondolják, hogy ez menő, ez divatos, ez fontos.

Arra a kérdésre, hogy **mi a szerepe egy közsereplőnek, egy városvezetőnek, abban hogy minél többen adjanak vért vagy áldozzanak a közjó javára, Hiesz György** polgármester így válaszolt: „Örülünk, hogy a



Blue Boxban otthonra talált ez a kezdeményezés. Úgy gondolom, az ember pozíciójánál fogva tud segíteni, mivel több nyilvánosságot kap, többször elmondhatja, hogy ez milyen fontos.

Főiskolás korom óta véradó vagyok, tehát nemcsak rendezvényekre jövök, és nem úgymond mint közsereplő mutogatom magam, hanem tényleg komolyan gondolom a segítséget.

Kévés Tamás alpolgármester így nyilatkozott **a közsereplők hatásáról, példamutatásáról**

abban, hogy például minél többen menjenek vért adni: „Most először vagyok itt, kicsit izgulok is első véradóként. Nagyon fontosnak tartom azonban, hogy az önkormányzat ebben is példát tud mutatni, hogy elől legyünk ebben is.



Azt tudjuk mindannyian, hogy milyen fontos a véradás magunknak is, de leginkább azoknak, akiknek a vére szüksége van. Ez egy nagyon jó tett, nemcsak az önkormányzat részéről, hanem az ittlévő VIP vendégektől, a visszatérő véradóktól.

Klausmann Viktor, a Kékes Kutató-Mentő Alapítvány elnöke arra a kérdésünkre, hogy **a közsereplős véradáson, az ötödik jubileumi rendezvényen hány szoros véradó** el-



mondta: „Itt a Blue Boxban most harmadjára vagyok, az elmúlt négy-öt évben háromszor voltam vért adni. Egyébként 1984 februárjában kezdtem, amikor egy bányászbaleset volt Pécsen és hajnali fél kettőkor az őrmesterem végigrohant a körleten, hogy vért kell adni.

Véleményem szerint a véradás eléggé problematikus dolog, nagyon sokan nem adhatnak vért különböző okokból kifolyólag. Van, aki fizikálisan nem bírja, elájul a vértől. Ezért nem mondanám, hogy mindenki azonnal rohanjon vért adni, de konzultáljon, próbálja meg tudni, hogy vajon jó lesz-e neki is első véradás mellett dönteni.

Mindamellet az azt hiszem ez

egy tökéletes példája annak, hogyan lehet közvetlenül segíteni valakin, aki bajba jutott. Most először kaptam egy papirost, rajta egy hölgy neve, akinek közvetlenül adom a vért és ez egészen megváltoztatja ezt a perspektívát, most valakinek adtam a vért, aki ettől a vértől meg fog gyógyulni és ez hihetetlenül jó érzés.

Czene Gábor para-triatlonista elmondta szerinte **mi a véleménye a közsereplők szerepéről a véradásra való buzdításban:**



„Nekem ez nem kérdés, hogyha ilyen lehetőség felmerül, akkor mindenképpen itt a helyem. Voltam a túloldalon is, aki vért kapott egy baleset kapcsán, tudom, ez miről szól, szerintem mindenkinek fontos, hogy ilyen helyen ha tud részt vegyen. 12-szeres véradó vagyok.

Tóth Krisztina, a Black Jam Tánc Egyesület-Hip hop Tánciskola vezetője is részt vett: „Minden jótekonyság mellett ott állunk, mert ha az ember vagy családtagja közel kerül hozzá, hogy vére van szüksége, akkor elgondolkodik rajta, hogy erre nagyon nagy szükség van. Most hogy közeli hozzátartozónak kerestünk vért, és tudtuk, hogy már csak napok voltak, ezért azóta különösen nagyon fontosnak tartom, hogy minden ilyen eseményen ott legyünk és szervezzük is az embereket.

Nagy Dávid, a Blue Box Program Kft. ügyvezetője: „Ebben az évben a véradásnak az a mottója, hogy: „Csak ennyi!” mert aki eljön



első véradóként és átme- gy a procedúrán mindig azt kérdezi, hogy csak ennyi? Azzal törekszünk a fiatalokat bevon- zani, hogy

ez tényleg nem fájdalmas, tényleg gyorsan lezajlik, és hogy ezzel tényleg rengeteg életet meg lehet menteni. A közönségünknek vannak példaképeik, kedvenc fellépőik és ezeket a fellépőket elhívjuk ilyenkor nyáron, hogy ők is vállalják fel és terjesszék a véradás fontosságát.

Dr. Szilágyi Vivien orvos elmondta magazinunknak, hogy **mik azok a kritériumok, amiknek**



meg kell felelni egy leendő véradónak: Ezek a kritériumok fenn vannak az Országos Vérellátó Szolgálat oldalán.

Ami inkább a lányoknál szokott kérdés lenni, 50 kiló alatti vagy feletti testsúly. Különböző alapvizsgálatokat csinálunk itt a helyszínen, az első beléptető körben mindenki kap egy kérdőívet, amit lelkiismeretesen ki kell tölteni. A különféle rovar – méh-, darázs, vagy kullancs - csípést, herpeszt is jelezni kell, mert az bonyodalmat okozhat annál, aki műtéti helyzetben majdan a vért kapja.

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány és a Revitalit Egészségközpont rollupjai is jelen voltak a rendezvényen, sokan készítettek képet előtte és mi is több interjút itt vettünk fel, így még szélesebb nyilvánosságot kapott a 12 szírmű egészségvirág.

Vajda Márta

Mesélősen szeretek élni...

interjú dr. Gelléri Ágnes
klinikai pszichológussal

Ünneplőbe öltöztetve szívünket-lelkünket és tollunkat készítettünk interjút nyáron dr. Gelléri Ágnes pszichológussal születésnapja alkalmából. Mesélt arról, mit bírt ki gyerekként és miket vitt véghez felnőttként. Ámulattal hallgattuk arról ki ő... Író, költő, tanár, filozófus, pszichológus? Az élet dramaturgja? Született színésznő? Azt megtudtuk, hogy az nem lett, ugyanis Andrzej Wajda és Steven Spielberg kérte fel szerepre, amire ő nemet tudott mondani. (Erről cikkünk más helyén olvashatnak kulisszatitkokat.)



Talán egy baráti születésnapi köszöntőben fogalmazódott meg a legjobban válasz a fenti kérdésre: „Gelléri Ágnes leglényege az érzékeny és értő figyelem, amelyben a szakértelem párosul a szívébe rejtett napocska ontotta szeretetsugarakkal. Innen jönnek simogató szavai, innen a kedves, sohasem bántó humor, a gyermeki derű. Ami így, együtt már szinte művészet. Amire csak kevesek, a kiválasztottak, az áldottak képesek.”

- Mikortól tudja, hogy az áldás, az ajándék, az erő meghatározói az életének?

– Van egy egész lényemet, érzelem-együttesemet meghatározó jellemzőm, ezt körülbelül négyéves koromban kaptam: a boldog létezés áldását, ajándékát azok lényé, szeretete által, akik körülvettek. Ám ez a csodálét nagyon hirtelen megszakadt a háború következtében. Mégis máig ható erő, azóta is magamban hordozom, és vehetjük úgy, hogy ez valamiféle varázslatos, hihetetlen mesei igazságszolgáltatás. Ebből a szeretetenergiából szeretnék adni minden rászorulóknak.

- A családban is megvolt ez az erő?

– Igen, szüleim, nagyszüleim is a szereteteiktől kapták, és nagyon sokaktól a környezetükben. Apukám olyan kozmosz-csillagzatban létezik, olyan hihetetlen csillagállás volt minden rezdülése, amiért sorba kell és érdemes is állni, én ezt teszem a mai napig. Tőle kaptam azt az áldást, ami az

egész testi-lelki-szellemi kondíciómat meghatározza. Apukám, a nagy mesemondó, a varázsló, aki az emberi lehetőségek színes fonalából sző mesét, mindig is hitt a mese erejében.

- Miből jött a gondolat, hogy előbb pszichológus – az Önt ismerők szavaival „léleksimogató” legyen -, és csak ezt követte, hogy író, költő lett?

– Emberszeretet, jobbítani akarás... Mert mindig nagyon fontos volt nekem, hogy úgy adjak, hogy ne is vegyék észre, természetesen, játékosan, úgy ahogy az nekem is jólesik. És a másik meghatározó dolog a művészet. Lényegében abszolút hallásom volt, a kórusban éneklés mellett doboltam is kisiskolás koromban, később hegedültem, zongoráztam is. Emlékezetes, hogy amikor valamiféle karzaton, galérián állva énekeltem gyermekközönség előtt, az éneklés után vitamint is osztogattam. Talán már akkor is bennem volt a gyógyítás utáni vágy. Ez a galérián éneklő, vitaminosztó kislány ma is ott él bennem, vele találkozhatnak, akik tanácsért, segítségért hozzám fordulnak.

- A bölcsesség az évek számával jön, vagy hozzuk valahonnan, amihez újra és újra visszatérünk?

– Ez inkább az újra és újra visszatérés a bölcsességhez. Micsoda luxus, hogy elfelejtjük, amit még kiskorunkban tudtunk, hogy a nagyon egyszerű, természetes, ha tetszik, apró dolgokban van a lényeg, vagyis a legnagyobb

bölcsesség! Egy kisgyerek, egy cica szemében is meg lehet látni ezt a fényt, ennek a kisugárzását. Volt kutyám, cicám, papagájom. Egy-egy alkalommal manapság boldogan „kutyacsószkódóm” — sajátot már nem tudnék igényük szerint ellátni. Nagyon érdekes és örömteli, ahogy ezek az érzékeny, bölcs, menhelyen érlelődött lények segítenek lelkieg-fizikailag – persze a gazdáikkal együtt.

- A humor, a derű, a nevetés – ami nem kinevetés! – tudvalevően nagyon fontos az életében. Hogy lehet a derűs szemléletet, az Ön Karinthyt követő pszichológiai hitvallása szerinti „laza lelki tartást” átadni az embereknek?

– Ha nemcsak felületes receptek szerint, robotpilótára kapcsolva élnének az emberek, hanem megélnék a pillanatokat, akár még boldogok is lehetnének, olyan kicsi kell a boldogsághoz. Manapság azonban sokan nehéz veretű világot teremtenek maguk körül, vagy csak szolgáian elfogadják a „modernizációs” maszlagokat ahelyett, hogy



a mindenkiben meglévő apró derűcsillámokat igyekeznének

megtartani, átadni, és aztán arra figyelni, hogy miként kapják vissza ezt a jó érzést, és azután hogyan tudják elfogadni, magukévá tenni. Ha tudok örülni a mások örömeinek, létrejön a derű körforgása, és ez nekem is megújítja az energiáimat. Tudni kell, vagy inkább érezni, milyen helyzetben engedhetem meg magamnak azt, hogy derűvel, vidámsággal próbáljak segíteni valakin, és mikor kell inkább csak csendben, értő figyelemmel, tapintattal hallgatni.

- Sokszor beszélünk a szeretetről, a szeretetadás, az elfogadás fontosságáról, de miként lehet az embereket megtanítani szeretni?

– Én szerencsés vagyok, mert különleges kincset, egy soha ki nem hűlő szeretetnapocskát kaptam apukámtól, amely a mai

Felkérés szerepre

Belőlem nagyon sokan akartak színésznőt. Andrzej Wajda az egy jó név? Meglátott engem, színházi fesztiválon voltunk Lengyelországban. Többek közt egy színésznő munkatársammal, - mi voltunk a „delegacia” - ő akart ott tündökölni, mint művésznő ugye ez a dolga, én csak egyszerű tanárként, dramaturgként voltam jelen. Egy előadás anatómiája, ez volt a címe a szimpozionnak, ahol ott volt Andrzej Wajda sok más neves színházi szakember társaságában.

Vége lett a szimpozionnak, visszamentünk a szállodába, egyszer csak ott termett az egész stáb és rám kezdett mutogatni, ott volt színésznő útitársam is, rém kellemetlen volt. Igaz feltűnő jelenség voltam, óriási hajjal, vékonyan, elegánsan, ám nem voltam flörtölős, csak természetes. Elég az hozzá, aki a stábból tudott magyarul, tolmácsolta, hogy a stáb arra kéri a „delegaciát”, közülük én fogadjam Andrzej Wajdát. Mondtam nem, nem, én csak egy egyszerű dramaturg vagyok.

Még nincs vége, reggel megjelent Andrzej Wajda tolmácsa, hogy a mester egy szerepre kérne fel, azt válaszoltam, - nem vagyok színésznő, - rendkívül meglepődött, nem akarta elhinni - és nem is akarok. Ugyanezt vetette fel Kodály, Tamási Áron, Kovács András, sőt Spielberg is megkérte - de nem, nem. Nem volt bennem semmiféle extraverzió.

napig sugározza rám a meleget, a derűt és az érzést, hogy ha kemény is a világ, megtalálható benne a biztonság, a derű. Mert mi meg tudjuk teremteni, vagy ha megkaptuk, továbbra is meg tudjuk őrizni. Ehhez persze kellő lelki tartás kell, amit a nagyon szigorú igazságérzet és az erkölcsi egyenesség, az önérzet, a gerincesség ad meg. Azt szeretném, ha ezt a két dolgot együtt tudnám továbbadni vagy legalább hozzájárulni ahhoz, hogy feltámadhasson az emberekben.

- Mi az onkopszichológia feladata?

- Az onkopszichológia lényegében kríziskezelés, így a beteg környezetét is kezelni kell, ügyelnünk kell a testbeszédünkre, a metakommunikatív jeleinkre is, mert ez megsokszorozhatja a kliensben és hozzátartozóiban a pozitív vagy – ha rosszul csináljuk – a negatív hatásokat. A fő, hogy a reményt a végsőig fenntartsuk, mert a hit nagyban növeli a gyógyulás esélyét, és úgy kell segíteni, finoman, tapintatosan,

Gelléri Ágnes

Esélykérő

Amikor belém vették:
csökkent értékűként kockázatos ügyfél vagyok,
kutya-támaszom érintése csillapított.
Sokszor nyirkos tenyerű a remény,
légszomjas a bizalom.

Épségeket napsütötte hegyről
türelmünk árnyas völgyébe lássatok.
Esett testünk panaszával jaidulunk:
szelíden kérünk, hogy befogadjatok!

Ne fordulj el, ha meglátsz az utcán
bicebócán, ha botladozom;
ne szánj, mikor tipegve a járdát
fehér botommal tapogatom.

Ujjammal a pontírás sorait
szavakról szavakra araszolom,
Elidőzve a remény szavain
Az esélyt még átkarolom.

természetes módon, de állhatatosan, hogy az illető ne érezze szükségesnek, hogy százszor megköszönje. A leszámazottakban pedig fontos kivédeni a félelmet attól, hogy örökölhettek ezt a betegséget.

- Mi a viszonya az ünnepléshez? Mit szeret inkább, ünnepelni másokat, vagy szívesen fogadja azt is, ha ünneplik?

- Elsősorban mások arcán szeretem látni az örömteli mosolyt. Jó érzés, ha örömforsz lehetek, de persze az is jól esik, amikor nemcsak formálisan ünnepelnek, hanem tudom, hogy komolyan gondolják. Rengeteg módozata van az ünneplésnek; engem az boldogít legjobban, ha kreatív, és élményt nyújt. Az élmény nagyon fontos: a segítő szakmában, a tanításban is. A színház, a művészet elsőrangú élményforsz – engem például sohasem a magam mutatása-ünneplése, tehát maga a színészet vonzott a színpad felé, hanem az, hogy színházi dramaturgként megint tanárkodhattam. Nincs is annál jobb érzés,

Harmóniára szomjas vagyok
Hangkelyhekből kortyolgatok
Álmomban mozdulat-csokrot kötogetek,
Járok-kelek egyenlőként köztetek.
Bár a gerincem görnyedtre sorvadt,
Jellemem, tartásom mégsem horpadt.
Épkézlabákkal könnyebb minden élet,
Fájó testben nehezebb a lélek.

Akinek sorsa a kerekesszék,
Nem szolgáltat rá, hogy kirekesszék.
Belénk hasít, vegyék már észre
a szánalom minden rezdülése.

Csak száz métert próbálj vakon menni,
Csak egy órát létezni süketen
Béna kézzel bármit fölemelni:
egy hullámhosszon érezhetsz velem.

Lélek-küszöb előtt kérünk szelíden:
fogadjatok el, forduljatok felénk.
Fohászunkodásunk méltóságunkért
átkarolja a törekeny esélyt.

mint amikor időről-időre felkeresnek (és nem csak születésnapokon!), hogy elmondják: „én azóta is abból élek, amit akkor, ott az Ági nénitől kaptam”. Illetve még egy, ennél az „Áginéniségnél” is jobb dolog van az életben: az „Ágimamaság”. Unokáim, a korát meghazudtoló bölcsességű Barnuskám és a csodálatos, kívül-belül gyönyörű tehetségű Sárám, mintha máris magukban hordoznák mindazt a szépet és jót, amit mindenkinek szeretnék örökségül, segítségképp továbbadni...

- Köszönjük az interjút! Kíváncsi vagyok az egészséget, derűs életet, további lelkesedést és lelkesítést kívánunk az Életigenlők magazin szerkesztőire, újságíróira nevében is!

**Vajda Márta,
Batári Gábor**

Gelléri Ágnes

Érzelemtözsde

Megvan a csodapalota,
az értékpapír,
Mégis hiányzik valami.
Megvan a reménykamat, az álomtőke,
Mégis hiányzik valaki.
Hiányzik, hibádzik valami.

Elvbrókerek jövőhitelkártyákat
osztanak, a szeretetbörzén
hihozamok olvadoznak, foszlanak.

Csodhirdetmények szóhalmazában
Lélekindexet cserélnek,
még több hasznót remélnek.

A gondolatfözdén
csúfosan rossz az eszmekínálat,
a vállalkozók venni csupán
bankhitelt kívánnak.

Ha kevés a jövedelmed,
magadat kell szégyellned.
A becsület árfolyama lefelé szalad,
Rég mélypontra zuhant a kockázati alap.

A múlt már a hagyományok rendje,
Lehanyatlott rég a tisztesség trendje.
Eltorzult, megbicsaklott valami,
hiányzik, hiányzik – valaki...

Mindig van korrigálásra lehetőség

A lélekbefőtt, mint boldogságforsz az emberek megörvendeztetésének eszköze. Dr. Szabóné Maszler Judit pszichológussal beszélgettem a tudatos pozitív gondolkodásról, arról, hogy hangulatunkat, közérzetünket, hogyan tudjuk olyan irányba terelni, ami végül boldogsággal tölt el minket.



- „Aki örül és szeret, annak fickándozik a szíve... ezt húztam ki a lélek befőttes üvegéből. Rögtön eszembe jutott rólad Liz Gilbert, aki hasonló boldogság bonboniert készít. Mi a lélekbefőtt?

- A lélekbefőtt tulajdonképpen egy eszköz ahhoz, hogy megörvendeztessük a körülöttnk élő embereket. Pszichológusként számomra ez hivatás, például borongós időben is találhatunk napfényes pillanatot, amikor egy cetlire felírt pár sorral behozzuk a napfényt.

- A Müller Péter-idézetemen azt írtad, hogy akinek szeret a szíve, annak belül süt a nap. Hogy állsz hozzá az esőhöz, napsütéshez? Ma például esik az eső és itt vagyunk jókedvűen egy szűrőrendezvényen...

- Természetesen, amikor szembeesülök azzal, hogy nem leszünk kellemes, napsütéses, meleg idővel megáldva, akkor picit megindulnak bennem is a negatív gondolatok, megjegyzések, de aztán tudatosan afelé irányítottam és kerestem a saját erőforrásaimat, hogy bármilyen is az időjárás, akkor ne engedjük magunkkal ragadni ezt az érzést.

Hiszek abban, amit a tudósok is mondanak, hogy tulajdonképpen csak 10%-a az életünknek, amit a külső körülmények befolyásolnak. Hogyha a minden-

én most jelenleg már ott tartok az életben nagyon sok múltbéli tapasztalatnak köszönhetően, hogy értékelem azt, ami a jelenben van, és úgy szeretek jelen lenni, hogy kihozzam belőle a legjobbat. Ne az időjárás befolyásolja a boldogságomat, az élményeimet, hanem az, hogy jó itt lenni, jó másokkal megismerkedni, minél több tapasztalatot, élményt gyűjteni, és a táskámban általában velem van a lélekbefőtt, így mindig van mihez nyúlni. Ha borongós időben úgy megyek haza, hogy csak egy-egy cetlit adtam az embereknek, már akkor felragyog az én napom is, másoké is.

- Hogyan gyűlnek a cetlik a szép lélekbefőttes üvegben?

- Nyitott szemmel járok, akár könyvekben, akár interneten, akár egy előadást hallva és felje-



napi boldogságforszunkat kell megnézni, 50% az, amit hozunk magunkkal, tehát nem mindenki egyformán optimista, de 40%-ban tanulható.

gyezve félreteszem azokra az alkalmakra, amikor jól jönnek ezek az üzenetek. Kifejezetten olyanokat is kerestem, amiknek az az Folytatás a 46. oldalon.

REVITALITY

Egészségközpont nyílik Csepelen

egészség + szépség = harmónia

Juhász Edit

projektmenedzser

A fájdalom egy olyan probléma, amiről az emberek többsége úgy gondolja, hogy azt csak gyógyszerek segítségével lehet megszüntetni, ami árthat az emberi szervezetnek.

Azonban egyre több ember szeretne nem gyógyszeres kezelést kapni a problémájára, hiszen vannak alternatív lehetőségek a gyógyulásra.

A Revitality ezeknek az embereknek jó lehetőséget ad arra, hogy alternatív módon gyógyulhassanak.



Elsősorban azt szeretnénk elérni, hogy az emberek számára egyértelmű legyen, ha különböző kezelésekre járunk, akkor azzal nagyon sokféle betegség megelőzhető és vannak olyan betegségek, amelyek esetében az orvosi kezelés mellett kiegészítő terápia lehet mindaz, amit a Revitality kínál. Sok orvossal dolgozunk együtt, akik ide küldenek betegeket. Vannak olyan esetek, ahol az orvossal konzultálva együtt kezeljük a beteget.

Segítünk fogyni is, ebben a folyamatban senkit sem hagyunk magára.

A Revitality mindazt nyújtja, ami ahhoz kell, hogy az emberek kívül-belül jól érezzék magukat.

Kovács Tibor

csontkovács és manuál terapeuta, az alternatív természetudományok parabolikus tiszteletbeli doktora

Elsősorban mozgásszervi problémákkal foglalkozom. Nagyon sok derék- és fejfájós ember van. Egy terápia 7-8 kezelést jelent, amivel jelentősen

csökkenthető a fájdalomérzet és lényegesen jobb közérzeti állapot érhető el. Hitem szerint, ha egészségesek vagyunk, akkor teljes az életünk. Saját felelősségünk az egészségünket megtartani vagy helyreállítani, ha valami felborul. Tevékenységemmel



Szabó Zoltán

alternatív mozgás- és masszázsterapeuta



Ehhez társul még a kevés testmozgás, a helytelen testtartás és az egyoldalú fizikai megterhelés. Ebből adódóan a szervezet energiaellátása is csorbát szenved, melynek következtében szervi betegségek alakulnak ki.

A betegség kialakulása után pedig vegyi laborban összeállított tablettától reméli az egyén a gyógyulást, ami csupán kémiai szinten nyúl bele a szervezetbe, többnyire kellemetlen mellékhatások tömkelegét okozva. Sokan nem is tudják, hogy a masszázs az egyik legősbibbi, és legkellemesebb természetes módszer, a betegségek megelőzésére és gyógyítására. Ellensúlyozza a test stresszre adott negatív válaszreakcióit, feloldja az izmok

akaratlan feszülését, lehetővé teszi a normális szívritmus, vérnyomás és keringés helyreállítását.

Schinágl Rita

(Reiki mester, bioenergetikus)



Hét éve foglalkozom energiagyógyászattal. 1,5 éve bioenergetikai gyógyászattal. Reiki mesteri – Bio-

energetikus – spirituszt és parapszichológusi képzettségem és gyakorlatom van.

Mison Judit

alternatív terapeuta



Alternatív terápiaikkal foglalkozom. Saját élet tapasztalások ok-okozatai vezettek rá erre az útra, hogy embertársaimnak is megmutassam, mindig van választásunk. Az örömteli élet kulcsa a kezünkben van. Fontosnak tartom a test-lélek-szellem-természet harmóniáját. Ezt támogatjuk a terápiaik alatt a különböző módszerek és az intuíció segítségével.

Bátori Zsuzsanna

Alexander-technika oktatás - testtartás javítás

Alexander-technika a test fizikai állapotában létrejövő változásokat korrigálja és megtanít a helyes testhasználatra. Megoldást jelent hát, derék, csípő, váll problémák megoldásában,

segítséget ad gyakori migrén, fokozott stressz terhelés esetében is. Tanulási folyamat, melynek során a megbomlott egyensúly visszaállításával javul a testhasználat, csökken vagy akár meg is szűnik a mozgásszervi fájdalom - a stressz szint jelentősen csökken és jobb lesz a stressz-kezelés - hatékonyabbá teszi az energia felhasználást, így a nap végére kevésbé fáradunk el. Ki-



egyensúlyozottabbá tesz, szebb lesz a testtartásunk, javítja az önértékelésünket. A módszer az embert holisztikus egységben szemléli, a test fizikai változásai következtében jobb lesz a közérzetünk érzelmi és szellemi vonatkozásban egyaránt. Hatása hosszú távon megmarad, mivel a tanultakat életünk végéig alkalmazhatjuk. Tanítás magán órákon és kiscsoportban (3-6 fő) is lehetséges a Revitality Egészségközpontban.

Carla Galli

coach, egyénre szabott figurális családállítás

A figurák segítségével láthatóvá válnak a nem kívánt családi kötődések, egyben körvonalazódik e hatások megszüntetésének a lehetősége is. Kitérülnek a megoldások, így elindulhatunk a változás útján. A bábuk akár egészség, karrier, pénzügyi, családi vagy párkapcsolati helyzeteket is



modellezhetnek, élő személyek bevonása nélkül. A figurák mozgásával új alternatívák, gondolatok jöhetnek létre, egészen addig, amíg optimális kép születik. A térben elrendezett figurák karaktere erős hatással van a megoldandó problémákra, ezáltal más, tudat alatt rejlő témák kerülnek felszínre, melyek erős adhatnak, de gyengíthetnek is.

Virág Judit Kata

bodyART instruktor, csoportos fitness instruktor

A bodyART egy funkcionális, saját testsúlyos edzésforma, gyakorlásához

semmilyen eszközre vagy előképzettségre nincs szükség. Az óra során minden mozdulatot a saját be- és kilégzésünk ritmusa vezet, így tudunk egy idő után igazán magunkra és saját testünk érzeteire figyelni. Egyszerre fejleszti a testi erőt és hajlékonyságot, ugyanakkor feltölt és kikapcsol. Az egész testre hat, teszi mindezt a core izmokból kiindulva, ami különösen jól tesz a hátnak, de a belső szervekre is jó hatással van, ezért felüdülés és igen hasznos az irodai ülőmunkát végző vendégek számára is. Amellett, hogy az állóképességet és a mozgáskoordinációt fejleszti, a mozgás szépségére is ráirányítja a figyelmet.



Kezdő sportolóként is bátran kipróbálhatjuk, az egyes gyakorlatok különböző változatokban végezhetők, így mindig másféle kihívást rejtenek magukban. BodyART – az erő és a szépség összhangja elérhető lesz a Revitality Egészségközpontban is.

Kérdésed onkosegítődöt! Google helyett...

Új hiánypótló szolgáltatás a Revitality Egészségközpontban - péntekenként

– rákellenes életmód-tanácsadás –

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat onkológiai szakrendelésével együttműködve ONKO-SEGÍTŐ szolgáltatást indít 2019. szeptembertől, amit pilot programként tesztel szakértők bevonásával, hogy 2020-tól országosan elterjedjen ez a támogató szolgáltatás.

A daganatos beteg számára fontos, hogy megértse:

- mi történik majd vele a diagnosztikus kézhezvétele után
- mik a lehetőségei a kezelési időszakban, gyógyulásban, rehabilitációban
- kétoldalú akaratból közvetít a kezelőorvosok és a beteg között
- támogató attitűddel megérteti a daganatos beteggel és környezetével a valós helyzetet
- értelmezi a betegségről szóló diag-

Ronga Ibolya

szépségtanácsadó

20 éve dolgozom egészséges életmód- és szépségtanácsadóként. Több, mint 15 éve komplementer gyógymódot használó orvosi háttérrel, orvosok által tartott tanfolyamokon és konferencián vettem részt, köztük dr. Dorjee Raptan tibeti származású, gyógyközpontokat üzemeltető professzor, és dr. Adriana Salajan professzor kurzusait látogattam. Salajan prof. 20 éve használja a táplálkozás kiegészítőket a praxisában. A Beauty Fórum International Congress Tanfolyamán is részt vettem, és oklevelet szereztem „A Hormonok és a vitaminok szerepe a bőr öregedésének gátlásában” címmel. Igény szerint 6 hetes programokkal segítem a fogyni vágyókat, „inbody” testösszettel (testzsírszázalék, vázizomzat, zsigerizsír állapotfelmérés) analízissel végigkísérve a folyamatot.

Alapfilozófiám: életmódváltás, csak táplálkozásváltoztatással, és az ételek másfajta kombinálásával lehetséges.

és a vitaminok szerepe a bőr öregedésének gátlásában” címmel. Igény szerint 6 hetes programokkal segítem a fogyni vágyókat, „inbody” testösszettel (testzsírszázalék, vázizomzat, zsigerizsír állapotfelmérés) analízissel végigkísérve a folyamatot.

Alapfilozófiám: életmódváltás, csak táplálkozásváltoztatással, és az ételek másfajta kombinálásával lehetséges.



üzenete, hogy az ember saját felelőssége az, hogy mit lát meg itt és most a jelenben, a múlt csak arra jó, hogy abból tapasztalatot gyűjtve, megerősödve álljon neki a mindennapi viharoknak. Ezek mind azt a célt szolgálják, hogy egy kicsit foglalkozzunk magunkkal, foglalkozzunk azzal, hogy mire vagyunk képesek, milyen erőforrásaink vannak, és hogy azt hogyan tudjuk a saját lelki egészségünk érdekében hadba állítani.

- Bizonyára tudsz róla, hogy ennek a lélekbeftés üvegnek többféle változata van. Említettem Liz Gilbertet és hogy ő a boldogság bonboniert úgy hirdeti, hogy minden nap az apró örömeinket írjuk le színes cetlikre és meg fogjuk tapasztalni, hogy az év végére a karácsonyfa alatt mennyi saját öröm, élmény van ezeken a kis cédulákon, ami már a saját életünkre irányítja a figyelmet. Neked erről mi a véleményed pszichológusként? Miért nem vagyunk kellőképpen elégedettek a saját életünkkel?

- Maximálisan hiszek ebben, egyrészt a saját életemben is megtapasztaltam, hogy kb. harmincegy-kétéves koromig hiányfókuszú ember voltam. Bármennyire is megvolt minden az életemben, aminek örülhettem volna, valahol a régi sérelmekre, korábbi traumákra támaszkodva inkább mindig azt kerestem, hogy mi hiányzik még az életemből, mire vágyom. Nem vettem észre azt a sok jót, ami már megadatott nekem.

Akkor jött egy krízis az életemben, amit akkor nagyon nehezen éltem meg, és az az időszak arra volt jó, hogy most a jelenben majdnem teljesen más emberként tudjak itt állni, és a személyiségfejlődésemhez nagyon sokat tudott hozzáadni.

Mondják azt, hogy **ahol eltörik az ember, ott lesz a legerősebb...** én ezt tényleg a saját bőrömmön tapasztaltam meg és igyekszem ezt a fajta személyes tapasztalást átadni az embereknek. Havonta egyszer járok egy klubfoglalkozásra, ahol annyira nyitottak és kedvesek a résztvevők, gyakorlatilag hónapról-hónapra ez a témánk, kicsit az országos boldogságprogram mintájára olyan



témákról beszélgetünk, mint a hála kifejezése, a pozitív gondolkodás, társas kapcsolatok, megküzdési képességek fejlesztése.

A hála biztos, hogy mind személyesen, mind a hivatásomban nagyon fontos részét képezi a személyiségfejlődésnek, fejlesztésnek, mert azt gondolom, hogy ha mindenünk megvan, vagy hogyha nincs is meg fizikálisan, de csak abból tudunk kiindulni és csak azáltal tudunk fejlődni, hogy észrevesszük azokat a szépségeket, amik körbevesznek bennünket, és máris kicsit könnyebb lesz megküzdzeni a nehézségekkel.

- Mi a boldogság bonbonod, vagyis az életigenlés?

- Ahhoz, hogy megtaláltam az

életem értelmét az kellett, hogy értelmet találjak a létezésemre. Ehhez - mint említettem - több mint 30 év kellett. Ezt kiegészítve csodálatos életem van, mert van egy szerető férjem, van három csodálatos gyermekem, akikért érdemes élni, és beragyogják a mindennapjaimat.

Jó élni, abszolút életigenlő vagyok. Amióta megtaláltam a személyes hitvallásom, úgy élek,

hogy az élet olyan értelemben véges számomra, hogy látom az elejét és a végét. Nagyon fontos, hogy ezen a megtett úton hol tartok és mit szeretnék elérni.

Sokan azt mondják, hogy csak egy életed van, csináld ezt vagy azt, és használd ki - én ezt pozitív értelemben gondolom. **Éljük úgy az életünket, hogy semmit se bánjunk meg!** Nagyon fontos az erkölcsi tartás, az értékrend, a miheztartás, én erre törekszem a mindennapokban. Vannak céljaim, vannak értékeim, és hogyha hibázom is - mert sokszor nem úgy tud cselekedni az ember, ahogy elvárná magától -, mindig van korrigálásra lehetőség.

Vajda Márta

Lélek és Világegyetem

Grandpierre Attilát, fizikust, csillagászt, zenészt, énekest, a Vágtázó Halottkémek, a Vágtázó Csodaszarvas és a Vágtázó Életerő együttesek alapítóját, író, költő faggattuk lélekről, életről; lélek természetéről, Világmindenség természetéről.

- Van-e lélek vagy csak psziché, ami szerves vegyületek bomlott halmaza csupán?

- A lélek létezésének tisztázásához először a létezés fogalmát kell tisztáznunk. Az egyik meghatározás szerint az létezik, aminek oksági ereje van. A másik meghatározás szerint a létezés az, ami tapasztalható. A harmadik szerint az tekinthető alapvető létezőnek, aminek saját, egyetemes természettörvényei vannak.

Lélek alatt az érzésvilágunk egészét értem, beleértve nemcsak magukat az érzéseket, hanem az érzések közötti összefüggéseket, kölcsönhatásokat, az érzésekhez tartozó hajtóerőket, s az érzések hajtóerői között alapvető szerepet játszó természettörvényeket.

Létezik-e a lélek? Érzéseink kétségkívül oksági erővel bírnak. A biológiai mozgás, változás hajtóerői a motivációk, magyarul a belső mozgatóerők, indítatások, ösztönzők. A motivációknak két alapvető fajtája az érzés és a gondolat. A biológiai változásban ez a két ösztönző egy célt szolgál, az életet. Az élet mint érzés és mint gondolat nem az anyag létmódjában, hanem saját létmódjában létezik. Az élet belső világunkban közvetlenül megvalósuló létmódja az érzés, és az érzésből fakadó gondolat.

Következésképpen a biológiai változás alapvető hajtóereje az érzés, a lényünket átható egyetemes életösztönzés érzése. Mivel az érzések a viselkedés alapvető mozgatóerői, kétségkívül oksági erővel bírnak, például az akaratlagos mozgások előidézésében döntő szerepet játszanak.

Tapasztalhatóak-e az érzések? Mi az hogy! Érzéseink közvetlenül tapasztalhatóak, belső érzékelésünkkel, míg az anyagi létezés csak külső érzékszerveink közvetítésével tapasztalható, másodlagos valóság. Vannak-e egyetemes természettörvényei az érzéseinknek? Könyveimben éppen ezt bizonyítom. Minden élőlény érző lény. Az élet egyetemes törvénye a Bauer-elv, amelyet általánosított alakjában élelelvként fogalmaztam meg. Leegyszerűsítve az élelelv egyik oldala azt fejezi ki, hogy minden élőlény mint természeti lény arra törekszik, hogy a lehető legjobban érezze magát. Ezt a természettörvényt érzéstörvénynek neveztem el, és *Ősi Magyarország* című új könyvemben a történelem egyik legfőbb törvényeként mutatom be.

Következésképpen a lélek egyetemes oldala, amely az érzéstörvényt és a hozzá tartozó kozmikus Én-t jelenti, létezik. Összegezve, mindhárom meghatározás alapján világossá vá-



lik a lélek valóságos létezése. A lélek létezik, de nem az anyag, hanem az érzések létmódjában. Természetes érzéseink a valóság alapvető, az anyag lététől minőségileg eltérő létmódját jelentik, ezért a materialista, fizikai világnézet alapján a lélek nemlétezőnek számít. De ha nem a materializmusból indulunk ki, hanem a valóságot szeretnénk megérteni, akkor a lélek léte értéhetővé válik.

Hogy az érzések létmódja mit jelent, azt ugyan mindannyian tapasztaljuk, de megérteni még nem értjük, mert a materializmus egyeduralma a tudományban megakadályozta, hogy ezzel elegetendően sokan foglalkozzanak ahhoz, hogy ugyanúgy világossá tünjön, mint az anyag létmódja. Tegyük hozzá, az anyag létének elmélete még így sincs megfelelően kidolgozva.

Mindenesetre, ha arra gondolunk, hogy a természettörvények kétségkívül objektíven létező valóságok, és ugyanakkor lét-

módjuk nem az anyagi létmód, hanem egy értelemmel felfogható létmód, akkor beláthatjuk, hogy ehhez hasonló az érzések létmódja is.

– **Fennmarad-e belőlünk valami a halál után?**

– Egyéni tudatunk nem az anyag 3+1 dimenziós térbeli és

igazán szép és maradandó értékű, a maga módján hozzájárul az Örökkévalóság gazdagításához. Lelkünk nem az anyaghoz tartozó térben és időben létezik, és módjában áll, hogy ebben a 3+1 dimenziós világban érvényre juttassa szándékait. Lelkünkben mindaz, ami összhangban áll az

létének az ellentéte?

– Sok úgynevezett „vadászgyűjtögető” életmódúnak nevezett nép valójában sokkal fejlettebb életmódot folytatott, mint amit ez az elnevezés sugall. Ahogy azt kutatók egész sora kimutatta, az amerikai indiánok sok törzse a helyi élővilág elmélyült megfigyelése alapján kifinomult módszereket alkalmazott, hogy elősegítse a kívánt tulajdonságokkal rendelkező növények kifejlődését, növelje a hasznos növények fajtáinak számát, változatosságát, és szebbé tegye a tájat (Kat Anderson 2005, *Tending the Wild*).

Többfajta növényzet rendszeres égetésével előnyös változásokat értek el, lecsökkentették a jelentős károkat okozó tüzek valószínűségét, növelték a tápláló növények életképességét. A táj szépsége számukra kifejezetten lényeges volt, és ezt is igyekeztek elősegíteni. Például a navahó indiánok a világot a szépség megtestesülésének tekintették, de tudták, hogy ez a szépség törekeny. Úgy tartották, hogy az ember létének célja ennek a szépségnek a fenntartása, s ha kell, visszaállítása (Eisenstein 2018, *Climate: A New Story*, 358).

A természettel összhangban élő népek életmódja a földművelés feltalálásáig napi 3-5 órás tevékenységgel biztosította az „eredeti bőség társadalmát”; (Sahlins 1972, *Stone Age Economics*; Lewin 1986, *Nem csak munkával él az ember*).

Hasonlóan, például a Kárpát-medencében az ősi magyar ártéri vízgazdálkodás a halaknak olyan életfeltételeket biztosított, hogy a középkorban vizeinkben szinte több volt a hal, mint a víz (Andrásfalvi Bertalan 1973, *A Sárköz ősi ártéri gazdálkodása. Vízügyi Történeti Füzetek 6*; Ferenczi László 2006, *Vízgazdálkodás a kö-*

zépkorban). Andrásfalvi differenciált ártéri gazdálkodás-elmélete és egy mintaterületről, a Duna Tolna és Baranya megyei szakaszának ősi ártéri (fok-) gazdálkodásáról írt monográfiája alapján a történeti geográfiának és a gazdaságtörténetnek is teljesen újra kell értékelnie az alföldi tájak feudális kori gazdálkodásáról megrajzolt régi – leegyszerűsített – képet. Az eurázsiai sámánizmus körzetében a Természetben uralkodó rend, egyensúly fenntartása erkölcsi kötelesség (Hoppál Mihály 2010, *Sámánok világa*, 106). Az őstörténelem során a Természettel összhangban élő népek élete „testileg-lelkileg, társadalmukban, anyagi és szellemi kultúrájukban hozzáidomult; a tájhoz (ezt a minőségileg más táj-fogalmat nevezik miliónek, ld. Mendöl Tibor 1932, *Táj és ember. Az emberföldrajz áttekintése*, 75). A modern nyugati civilizációban ezzel szemben a

gazdasági termelés növelése az első számú szempont.

A fizika egyeduralmán alapuló világnézetben a Természet mint egész nem más, mint anyag és energia, más szóval, élettelen. Mint ilyen, nem bír belső, önálló értékkel, csak használati értékkel bír, amit az élelmes embernek ki kell aknáznia. Ez az anyagi szempontokat elsődlegesnek tekintő szemlélet szükségképpen a Természet rovására megy. Mivel a Természet lényegét három alapvalóság alkotja, az anyag, az élet/lélek és az értelem valósága, ezért az ezek közül csak az anyagot figyelembe vevő világnézet félrevezető.

Az évszázadok során a materialista világnézet szükségképpen egyre nagyobb mértékben tér el a valóságtól, és így az ökológiai válság egyre mélyül. Ez az út a fenntarthatatlan fejlődés útja.

– **Hogyan értsük az Élő Világegyetem fogalmát? Ez egy-**

fajta panteizmus? A Világlélek, a mindent elrendező értelem teste az Univerzum? Makrokozmosz mikrokozmosz egymásba foglaltsága?

– Az Élő Világegyetem minden létező egységes egésze, vagyis az anyagi világ, az összes kozmikus életforma és az összes kozmikus tudatforma egységes egésze. A panteizmus lényege abban áll, hogy Istent és a világot azonosítja. A világ alatt tehát minden létező egységes egészét értjük.

De mit értünk az Isten fogalma alatt? Ha a legfelsőbb lényt, vagyis a Kozmosz legmagasabb életszerveződési szintjén élő élőlényt jelenti, ebben az esetben e két meghatározás egybeesik, hiszen az Élő Világegyetem elméletében hét alapvető életszerveződési szint létezik a Mindenségben, és ezek közül a legfelső az Élő Világegyetem.

A többi hat az ember szem-



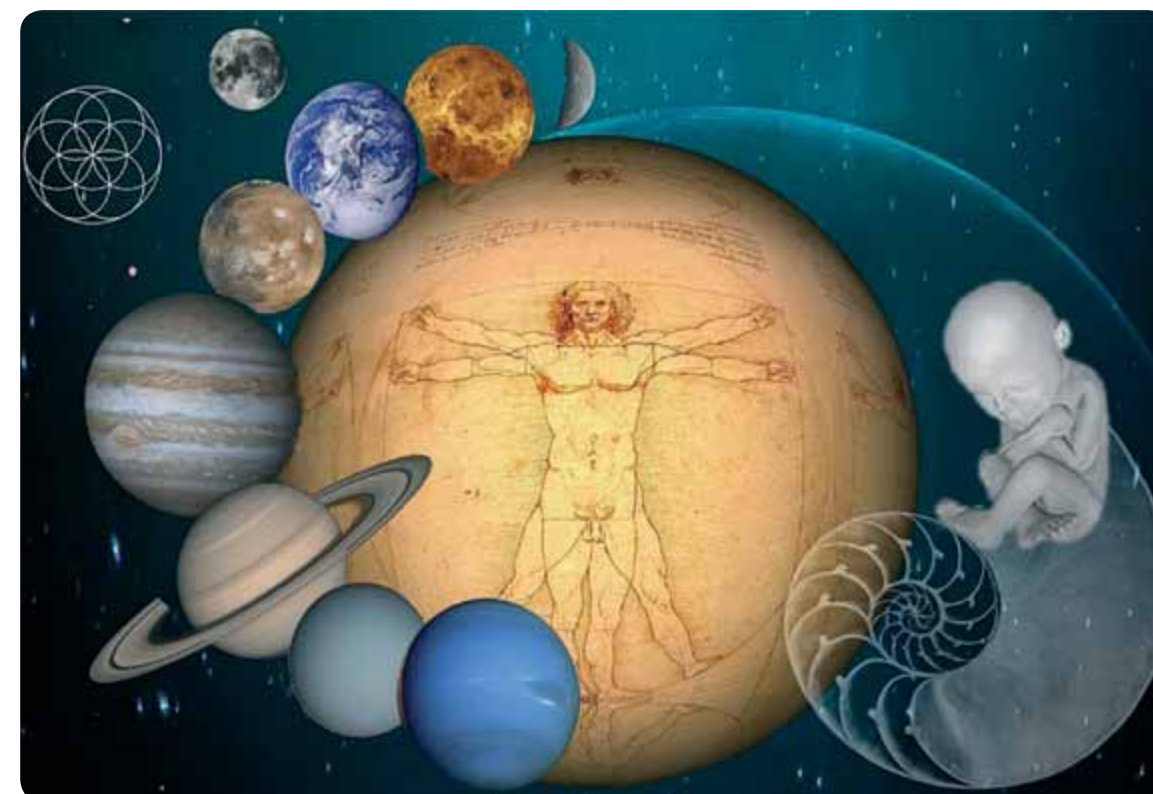
időbeli dimenziójában, hanem az érzések és gondolatok létmódjában létezik. Úgy gondolom, hogy azok az érzéseink és gondolataink, amelyek összhangban állnak a valósággal, mégpedig az Élő Világegyetem összefüggésrendszerében fennálló valósággal, azok abban az időtlen valóságban léteznek, amelyben az Élő Világegyetem mint egész.

Azok az érzéseink és gondolataink, amelyek örökérvényűek, fennmaradnak az Örökkévalóságban, a Világegyetem nagykönyvében. Az Örökkévalóság az a világ, amelyért a Világegyetem életfolyamatai létrejöttek, léteznek és létezni fognak. Az időbeli lét végső célja az örökérvényű szépség és boldogság világának megalkotása. Lelkünkben mindaz, ami valóban jelentős, ami

Örökkévalósággal, fennmarad s ha ebbe lelki életünk szerveződésének valamilyen szintje vagy megnyilvánulása is beletartozik, akkor ennyiből lelkünk tovább él jelenlegi testünkhöz kötődő életformája után.

A szellemi szerveződés halhatatlan formáit jól mutatja a matematikai összefüggések örök léte és bármikor újra felfedezhetősége. A lelki szerveződés halhatatlan formáit jól mutatják azok a zenék, amelyeket mintegy tértől és időtől függetlenül fedez fel újra és újra az ember. A lélek mint természeti jelenség kozmikus célokra, egyetemes értékekre irányul, és így örökérvényű léttel és jelentőséggel bír.

– **Miben áll – ha van egyáltalán – az ősi természeti ember és a modern ember világszemlé-**



pontjából a sejt, az egyén, a család, a nemzet, az emberiség és a földi élővilág. Ha Világlélek alatt az Élő Világegyetem érzésvilágát, Kozmikus Értelem alatt az Élő Világegyetem gondolatvilágát értjük, akkor az Élő Világegyetem a Világlélek, a Kozmikus Értelem és az anyagi világ egységes egésze. Az Élő Világegyetem léte nem korlátozódik az elemi részecskékre, az anyagi világra és kölcsönhatásaira, mert magában foglalja az érzésvilágot és a gondolatvilágot is, valamint mindezek természettörvényeit és első elveit is, valamint az egyéni és közösségi tudatok létét is. Hét létezési szintet látunk egymásba ágyazva, makro- és mikrokozmoszok matrjoska baba szerű láncolatát.

- A Világlélek, az egyetemes lélek egylényegű-e az egyéni lélekkel?

- Az egyéni lélek alatt a testhez kötődő lelket értjük. Természetadta énünk azonban nem merül ki az egyéni testhez kötődő én létében, mert mind a hét létezési szinthez tartozik énünk, beleértve a Kozmikus Én-t, amelyből többi énünk fakad. Úgy gondolom, a testhez kötődő lélek mellett létezik szabadlelkünk is, amelyben énünk képes kilépni testhez kötött üzemmódjából, és összekapcsolódni a Világlélekkel. Énünk úgy fogható fel, mint a döntésképes és ezzel szoros összefüggésben a cselekvésképes központja, alanya. Ez a cselekvésképes nem eredhet a fizikai, anyagi világból, mert a fizika összes egyenlete levezethető a legkisebb hatás elvéből, amely pedig a tehetetlen, cselekvésképtelen anyagi viselkedést fejezi ki. Egy hasonlattal: amikor leejtünk egy követ, a legrövidebb, egyenes úton esik le, mert ehhez tartozik a legrövidebb idő és energia (illetve ezek szorzata). A kő nem képes beavatkozni pá-

lyájának meghatározásába. A kőnek nincs makroszkopikus mozgása meghatározására alkalmas cselekvésképesége, nem képes különböző lehetőségeket megvalósítani, egyszer erre, másszor arra eltérni az egyenes pályától. Az élőlények viszont képesek a cselekvésre. S ha cselekvésképeségük nem eredhet az anyagi világból, akkor csak az anyagi világon túli világból eredhet, vagyis a kozmikus élet világból, tehát a Kozmikus Én-ből. Énünk végső alapja és forrása a Kozmikus Én. A Kozmikus Én tudja, miért jött létre az Énünk, s ha mi is tudni akarjuk, a bennünk élő Kozmikus Énhez kell fordulnunk.

- Már maga az élet egyfajta lelket feltételez vagy a lélek csak az úgymond értelmes lények kiváltsága?

- A lélek minden élőlény belső világának alapvető lényege. Minden élőlény érző lény, minden élőlénynek megvan a maga belső világa. Mi több, minden élőlénynek megvan a saját életéhez szüksége értelme is, és ezt jobban tudja saját élete számára használni, mint amennyire ezt mi emberek meg tudjuk ismerni.

- Hogy látja, test-lélek ket-tőség van vagy esetleg test-lélek-szellem hármasság?

- A lélek fogalma alatt az érzésvilág egységes egészét értem, beleértve az érzéstörvényt is. A szellem fogalma alatt a gondolatvilág egységes egészét értem, beleértve a helytálló, logikus gondolkodás egyetemes törvényeit is. Ennek alapján test-lélek-szellem hármasságról, illetve egyháromságáról beszélhetünk, hiszen e három tényező minden ember esetében természet szerint egységes egészet alkot.

- Lélek-élet-öröm-hála = életigenlés. Mit mond ez a szó-sor, szóegyenlet önnek? Más-ként mi az életigenlése?

- Albert Schweitzer, a Nobel-díjas orvos, filozófus meghatározása szerint a világ- és életigenlés „azt jelenti, hogy az embernek belső meggyőződése, hogy az élet egy valóságos létező, hogy a világnak magában és az életnek magában nagy értéke van, és hogy az életnek mindenki számára végtelen értéke van, hogy az emberi szellem az egész világot képes átfogni, és hogy az embernek sohasem szabad feladnia a küzdelmét” (Schweitzer 1946, Schweitzer The Philosophy of Civilization II. Civilization and Ethics, p.vii.). Máshol így fogalmazott: „Csak akkor válunk képessé igazi értékek létrehozására, ha képesek vagyunk igazi értelmet felismerni az életben és a Világegyetemben.

Amíg életünket értelmetlennek tekintjük, addig semmiféle értelme nincs arra vágyani, hogy bármi is megváltozzon a világban. Annyira válunk képessé az egyetemes szellemi és anyagi haladásért munkálkodásra, amennyire igent mondunk arra, hogy a világ és az élet értelemmel bír. Szellemi és anyagi nyomorunk az élet filozófiájának elégtelenségében gyökerezik. Csak ha sikerül megtalálni a Világegyetem erős és méltó elméletét, és ebből erős és méltó meggyőződéseket meríteni, akkor válunk majd ismét képessé arra, hogy egy új civilizációt teremtsünk. Azt remélem, hogy az Élő Világegyetem elmélete ilyen „erős és méltó elmélet”, s ha mégsem, akkor is alkalmas arra, hogy ilyen elméletté váljon, vagy elősegítse ilyen elmélet megszületését. Egyszer mindannyian rájövünk arra, hogy az élet nem egy parányi szikra valahol a testünk mélyén, hanem az egész Világegyetemet átölelő, minden életet felemelő kozmikus valóság.

Batári Gábor

A kézben rejlő tudás – gyógyulás manuálterápiával

Mindannyian küzdünk valamilyen mozgásszervi problémával és az ebből fakadó izom- vagy ízületi fájdalommal. Erről Varga Viola gyógytornász – manuálterapeutával, a Dinamikus manuálterápia című könyv szerzőjével beszélgettem.

- Manuálterápia, mit jelent ez a kifejezés?

- A manuálterápia a mozgásszervrendszer visszafordítható elváltozásait célzó kézzel végzett vizsgálati és kezelési módszer. Leggyakrabban ízületi blokkolás esetén alkalmazzák, amikor a mozgásterjedelem egy vagy több irányban beszűkül az adott ízületen belül. Van, hogy a látható, akaratlagosan kivitelezhető mozgások csökkennek (nem tudjuk felemelni eléggé a karunkat, nem ér le a kezünk a talajra előrehajlaskor), de sokszor az ízületen belüli önállóan létre nem hozható mozgások is károsodnak (becsípődik a derekunk, nyakunk). Ezeket a eltéréseket hozzuk rendbe manuálterápiával.

A csontkovácsolással összevetve orvosi kutatásokon alapuló tudományos, funkcionális anatómiai ismeretekre épülő tudatos eljárás. A test ízületeit egységben vizsgálja és kezeli.

- Miben különbözik ettől a dinamikus manuálterápia, mitől lesz dinamikus?

- A dinamikus manuálterápia bizonyos kezelési módszerek speciális kombinációja, egy stí-



lus, mondhatnám. A hangsúly máshova kerül az izom- és ízületi eltérések okainak feltárásában. Az ízületi tünet (fájdalom, mozgásbeszűkülés, akadás) véleményem szerint létrejöhet amiatt, ha egy izom megrövidült vagy megnyúlt helyzetben rögzül, ezzel a körülötte lévő elasztikus kötőszövet állapota is változik. A fókusz azon van, hogy milyen módon lehet kiszabadítani az ízületet a lágyrészek húzásából. Egy intenzív, mélyreható szöveti kezelés után, amely eltolja, pontosan nyomja a lágyrészeket,

következnek csak az ízületi fogások.

A dinamikus szó továbbá azt kívánja kifejezni, hogy a kezelések a páciens aktív mozgásainak bevonásával történnek. A kezelés után a test láthatóan jobban és harmonikusabban mozog. A kezelések akkor lesznek igazán hatékonyak, ha a páciens a terapeutától kapott otthoni tornagyakorlatokat is lelkiismeretesen elvégzi.

- A dinamikus manuálterápiás irányzatot fokozatosan alakítottad a gyógytornászként és manuálterapeutaként tanulatkat felhasználva, ahogy a gyakorlati tapasztalatok alapján elkezdtél másként gondolkodni, utána járni dolgoknak.

- Zavart, amikor bizonyos minták visszatértek. Elkezdtem gondolkodni, hogy mi tarthatja fenn a feszülést, ami a csontot elhúzza a helyéről. Azt tanultam, hogy a túl gyakori ízületi mobilitásnak káros következményei is lehetnek, ezért fontos észrevenni, és kezelni a lágy szöveteiket, különben az ízület újra és újra visszaáll a nem kívánt helyzetbe. Akkor világosodtam meg, amikor megismertem Tom Myers Anatomy Trains módszerét. Ettől kezdve nem egy-egy önálló izom érintettségét, hanem izom és kötőszöveti láncok, a testre ható erővonalak együttműködését kezdtem vizsgálni.

- Akkor próbáljuk egyszerű-

sítve ezt elmagyarázni. Amikor mondjuk fájni kezd a hátam, derekam, akkor nem egyszerűen azt vizsgálod, hogy a hátizmaim miként működnek, vagy a csigolyáim mennyire mozdultak el a rendszerben, hanem azt nézed, hogy mi lehet az oka annak, hogy a hátizmom funkciója megváltozott. Lehet, hogy máshogyan kezdtem járni, vagy más cipőt hordok, ami megváltoztatta az egész statikai rendszeremet, és ettől fáj a hátam? Egész egyszerűen a talpam alátámasztásának változása okozta a problémát? Vagy elképzelhető, hogy túlságosan előre dőlő testtartásom kompenzációjaként alakult ki ez a helyzet?

- Sokszor nem a fájdalom helyén van a probléma gyökere. Az egész olyan, mint egy rejtvény, mindenkinél más és más, sőt egy embernél is változhat a kiváltók ugyanannál a problémánál. Ettől lesz szép és izgalmas a feladat. Felfedezni, kinyomozni a fájdalom forrását, azután megkezelni az érintett izmokat és a kötőszöveteket, visszaállítani az ízületi mozgások szabadságát, csökkenteni vagy akár teljesen megszüntetni a fájdalmat, igazi kihívás. Nagy öröm megtalálni a megoldást!

- Tudom, nagyon igényes vagy a munkádban, szeretsz utánajárni mindennek, ami szakmai téren valami plusz információhoz juttathat. Már a főiskolai diplomamunkád is különleges esetet dolgozott fel. Mesélnél erről?

- Negyedéves gyógytornászként éppen témát kerestem a szakdolgozatomhoz, amikor a legjobb gyerekkori barátnőm édesapját baleset érte. Egy targonca áthajtott a lábán, és összetörte a lábtő- és lábközép csontjait. Ha már így hozta az

élet, gondoltam, írhatnék erről. Az eset súlyosságára való tekintettel nem nagyon biztattak a kollégák. Úgy voltam vele, hogy nálam jobban senki nem akarja majd a gyógyulást, így beszéltem az operáló orvossal a terveimről. Megígértem, hogy vigyázni fogok, csak vágja fel a gipszet, hogy a torna idejére kiszabadíthassam páciensem lábát, és mindenre kiterjedően kezelhessem. Megen-



gedte. Amit csak tanultam addig, mindent kipróbáltam. Hat hét után az orvos elégedetten nyugtázta az eredményt. Ha körkörös gipszet adott volna, a levételig nem értem volna a szövetekhez, így a letapadások miatt hosszabb és fájdalmasabb lett volna a rehabilitáció.

- Bátorság, tudás, kitartás és még sok minden más is benne van ebben a történetben. Előrevetíti azt a Varga Violát, aki nem elégszik meg a készen kapott tudással, hanem folytonosan keresi az új megoldásokat.

- Igen. Szeretek kísérletezni, módszereket kombinálni, hajt a kíváncsiság. Próbálok minél jobb megoldást találni a kezeléseimben, hogy hatékonyan tudjak segíteni azoknak, akik hozzám fordulnak. Emellett a Holisztikus Medicina Alapítvány csapatában tanítok, tanfolyamokat szervezek.

- Milyen esetekben, kiknek ajánlott a módszer?

- Mindenképpen ajánlott annak, aki nem érzi jól magát,

fájdalmai vannak vagy kellemtelen izomfeszülést érez (hát-nyak-derékfájás, teniszkönyök, térd-csípő-, váll-panaszok, lúdtalp, hanyag tartás). Annak, aki sérülés, műtét, terhesség, szülés után vissza szeretné állítani a testi egyensúlyát. Azoknak, akik szeretnék megelőzni komolyabb mozgásszervi eltérések (gerincsérv, ízületi kopás) kialakulását, akik a kezeléseket mellett vállálják

az otthoni korrekciós mozgásgyakorlatok elvégzését és bizonyos életmódváltást is.

- Van-e ellenjavallata a dinamikus manuálterápia alkalmazásának?

- Vannak esetek, amikor nem ajánlott (akut gyulladás, törés). A kezeléseket előtt mindig sor kerül a páciens alapos állapotfelmérésére, az orvosi vizsgálatok eredményeinek megismerésére. A manuálterápiás diagnózis felállítása során kiderül, ha az adott esetben nem, vagy nagy körültekintéssel (csontritkulás) javasolt a módszer alkalmazása. Rendszeresen konzultálok idegsebészrel, ortopéd-, reumatológussal, onkológussal szakorvossal.

- Mit tanácsolsz olvasóinknak?

- Ne várják meg, amíg nagyon fáj! Amint valami kellemtelen és zavaró, keressenek fel egy szakorvost, majd egy jól képzett manuálterapeuta. Ezzel sok időt, energiát és szenvedést spórolhatnak meg.

Bátori Zsuzsanna

Lelkünk tükre

Hatással vagyunk önmagunkra és egymásra, akár akarjuk, akár nem. A viselkedésünk, mások viselkedésére, szavaira adott reakcióink, a közösbe dobott gondolataink hatnak a környezetünkre. Így amellet, hogy felelősek vagyunk a saját gondolatainkért, szavainkért és viselkedésünkért, felelősek vagyunk a világra gyakorolt hatásunkért is. Ezért is fontos, hogy nagyanyáink útmutatása szerint „válogassuk meg a szavainkat”. Talán a legszebb és legemberibb útmutatás a kommunikációhoz, hogy törekedj arra, hogy a másik jobb állapotban kerüljön ki a veled való kommunikációból, mint ahogy odaérkezett. S ez hogyan is egyeztethető össze azzal, hogy mindenki önmaga állapotáért felel? Hát pontosan így.



A tudás felelőssége

Kommunikálni mindannyian tudunk, hiszen tesszük is nap mint nap – otthon és a munkahelyünkön, barátainkkal és idegenekkel, s kommunikálunk akkor is, ha a közösségi oldalon kommentelünk, posztolunk, egyszerűen megnyilvánulunk. Mert minden egyes szavunk szóban és írásban, s annak hogyanja és mikéntje egy-egy gondolat és energia atom, melyből összeáll majd közös érzelmi és gondolati légterünk, közösségi hangulati és érzelmi energiamezőnk.

Tehát, ha elfogadjuk, hogy szavaink hatással vannak ránk és közös energetikai hálónkra,

akkor már nem tehetünk úgy, mintha nem lennénk tisztában annak következményeivel, mikor netán pusztán mintakövetésből kritizálunk bántó módon másokat, káromkodunk, mert elvitt minket a „nagy lötytös indulat”, esetleg támadjuk verbálisan a másikat felsőbbrendű igazunk tudatában.

Szóval a tudás kötelez, és felelősek vagyunk mondott és írott szavaink nemcsak magunkra gyakorolt, de a közösbe bedobott jótékony vagy romboló hatásáért is.

A lelki rohanás fáraszt és undokká tesz

Kétségtelen tény, hogy a folyamatos teljesítménykényszer, az egyre fokozottabb életritmus és egyre magasabb stressz szint nem kedvez a harmonikus személyiségek kialakulásának, akik majd harmonikus kapcsolatokat alakítanak ki a többi harmonikus egyeddel. Nem véletlen, hogy egyre gyorsabban ugrunk egy-egy rosszul megfogalmazott kritikára, hogy egyre durvul a hétköznapi és közbeszéd, s már a legváratlanabb

helyeken – szónoklatokban, újságírásban, operában – hallhatunk, olvashatunk régebben csak a kocsimákban dívó káromkodásokat.

Már megszoktuk, hogy mi is csípőből tüzelünk, bárkinek azonnal megmondjuk a tutit, és jól beolvasunk mindenkinek egy jól irányított kommentben, aki mást gondol valamiről, mint mi, akik a zsebünkben hordozzuk az igazságot.

Ettől azonban nem érezzük jól magunkat, hiszen a harag mérgezi a lelkünket, csúf beszédünk elárasztja negatív energiákkal a környezetünket, s ezzel csak még inkább rontunk a helyzeten. Még feszültebbek leszünk, és lám, a kígyó máris a farkába harap, hacsak meg nem állítjuk, s a kezünkbe nem vesszük saját sorsunk és kommunikációnk irányítását.

A változás szabaddá tesz

Ahogy Tolsztoj is mondta, mindannyiunknak előbb juteszébe megváltoztatni a világot, mint változtatni önmagunkon. De mi azért mégis csak kezdjük saját magunkkal! (Rádásul akár akar-

juk, akár nem, mindenképpen változunk. Ki így, ki úgy.)

Előfordult-e már Veled, hogy hasonló mondatokat mondtál?

- Nagyon mérges vagyok miattad.

- A főnököm miatt most elromlott az egész napom.

- Miattad kellett korán kelnem.

Vagyis ki tehet az állapotodról? Hát a másik.

De vajon eszedbe jutott-e valaha azt mondani, hogy „Mérges vagyok a borsófőzelékre, mert kifutott.”

Gondolom nem. Ilyenkor inkább azt mondjuk, hogy „mérges vagyok magamra, mert nem figyeltem”. Esteleg megállapítjuk: kifutott a főzelék.

Hatalmas gondolati és érzelmi különbség, aminek ugyanilyen gondolati és érzelmi következményei is vannak.

Gondoljuk végig, mi történik, ha pl. gyerekkorodban azt hallottad:

- Anya miattad mérges/szomorú.

Aztán Te tovább örökölted ezt, és tán Te mondd a párodnak, gyerekednek:

- Miattad vagyok késésben/nagyon elkeserítettél.

Az eredmény? Büntudat és kiszolgáltatottság (az ő kezében a viselkedésed feletti irányítás). Remek párosítás, ha önbizalomhiányra és önértékelés problémákra vágyunk. De miért is tenénk ilyet?

Nézzük meg alaposabban, hogy ki miatt is történnek velünk a dolgok? Ki miatt örülünk, haragszunk, félünk vagy gondolunk ezt-azt?

Mérges vagyok miattad! – mondom. De miért is vagyok valójában mérges? Talán mert nem azt tetted, ami elvártam tőled? Esetleg nem úgy gondo-

lod, ahogy Én szeretném? Ezek szerint az Én haragom arról szól, hogy az elvárásaimnak valami nem felel meg. Lehetek mérges, vagy sem, de jobb, ha tudod, hogy mi a haragom valódi oka.

Az is lehet, hogy Te pl. azért vagy mérges, mert nem tudod, hogy mit kezdj a helyzettel. Lehet, hogy akkor nem is mérges, sokkal inkább tanácstalan vagy?

Egyáltalán, biztos vagy abban, hogy mérges szeretnél len-

ni? Biztos, hogy ez az egyetlen érzelmek palettájáról, amit ebben a helyzetben elővehetnél?



dom: - Egész éjjel le sem hunytam a szemem, mert csak hajnalban értél haza, és izgultam, mi történhetett veled. Kérlek, hívj fel legközelebb!

Itt már nem a másik személyét, hanem a viselkedését értékelem, ráadásul arról beszélek, hogy belőlem ez mit váltott ki, s hozzáteszem a bennem zajló érzelmeket, gondolatokat. Innen el lehet indítani egy valódi kommunikációt.

A Te érzéseidért és a gondolataidért Te és csakis Te vagy a felelős. Ebből következik, hogy a saját viselkedésedért és cselekedeteidért is. Szóval érezz, gondolkodj, viselkedj és beszélj úgy, ahogy Te tartod jónak és helyesnek, és tudd, hogy ezek a Te döntésed eredményei.

S ez remekül megfér azzal, hogy hatással vagyunk egymásra, hiszen közösségben élünk, így nemcsak magunkért, de a másik emberért és állapotáért is felelősek vagyunk. Természetes, hogy hétköznapi környezet és a közvélekedés befolyásol, és ott hagyja lenyomatait gondolkodásodban. Azonban az, hogy mindez mennyire szűrőd meg saját értékrended szűrőjén, mennyire

fogadod el sajátodnak, az már Rajtad múlik. Ez a Te szabadságod és felelősséged, mint ahogy az is, hogyan reagálsz bizonyos dolgokra.

Sokszor már az is meglepő eredményt hoz, ha mások nem a megszokott reakciót tapasztalják egy-egy helyzetben. Ha eldöntöd, hogy másképp teszel valamit, bármit, mint eddig, akkor Te magad is saját kísérletet részesévé válsz. Várhatsz ugyan valamilyen konkrét eredményt, de ne várd, hogy a helyzet azonnal megoldódik! Ha a másik fél reakciója nem olyan, amilyenek eltervezted, elvárások nélkül legalább nem fárasztod Magad fölösleges haraggal, csalódással, és kísérletezhetsz tovább. Ha pedig a kívánt hatást éred el, örülj neki!

Ne feledd! A másik embernek más elképzelései, érzései és gondolatai vannak, és megvan a saját komfortzónája. Tehát ha a TE változásod az ő komfortzónáját is érinti, nem biztos, hogy lelkesedéssel fogadja. Ezek a TE döntéseid.

Ami fontos, hogy tiszteljük

önmagunk és a másik személyét, egymás emberi méltóságát, véleményét és érzéseit, és ne gondoljuk azt, hogy a figyelem és megértés egyenlő az egyetértéssel.

Emberek vagyunk, szerencsére sosem leszünk tökéletesek. De törekedni a jobb felé mindig tudunk. Kezdjük magunkkal, és ne várjunk, hogy majd, ha mások kedvesek, megértők, toleránsak és türelmesek lesznek, majd akkor mi is. Valakinek el kell kezdeni. Legyünk mi azok!

Ha mi változunk, változik a világunk is

Megszoktuk, hogy új ismereteket szerzünk a világról, környezetünkről, s képesek vagyunk alkalmazkodni is hozzájuk, ám jóval kevesebb időt és energiát fordítunk arra, hogy elinduljunk belső ösvényeinken, s életünk értelmét és megoldásait önmagunkban kutassuk.

A tudatos változás, az új ismeretek megszerzése, azok alkalmazása, értékelése és beillesztése életünkbe maga a fejlődés. Cso-

dás érzés, hogy képes vagyunk ugyanazt a helyzetet másképp látni, másképp értelmezni és megoldani, mint tegnap.

Döntsd el, milyen hangon szólsz a világhoz, mit adsz ezzel közös életünkbe! Aki ura a hangjának, ura önmagának is, környezetének is. Mert ami bent van, az van kint is – tanítja a tao, és a hang ennek legegyszerűbb közvetlen megtapasztalása.

A Bhagavad-gítá szerint: „A teremtés kezdetétől ez a három szótag, az „om-tat-sat” a Legfelsőbb Abszolút Igazság megjelenésére szolgált”.

Tehát, ha egyetlen hang képes magába foglalni az Abszolút Igazságot, képes lecsitítani a háborgó emberi elmét, akkor tudatában kell lennünk annak is, hogy minden hang, amit létrehozunk, és útjára engedünk, maga is teremtő erővé válik. A teremtés pedig felelősséggel jár még akkor is, ha csak kicsiben játszunk egyszerű, hétköznapi teremtéseket.

*Görög Mása
tréner, coach,
kommunikációs szakértő*



Ha előnt a pánik

Mi az a félelem? Sokan feltesszük a kérdést: miért félünk egyes dolgoktól, cselekményektől, helyektől? A félelem maga egy válaszreakció egy általunk érzékelt veszélyre. Gyakran előfordul viszont, hogy ezek nem is valós veszélyek, nagyon sok esetben a félelem csak a mi fejünkben létezik.

A félelem bármilyen formát ölthet. Félhetünk egy betegségtől, állattól, tárgytól, cselekménytől, igazából bármiben megtestesülhet. Ha egy kutya megharap gyerekkorában egy embert, az felnőttként elképzelhető, hogy rettegni fog a kutyáktól, vagy nem szereti őket, elutasító reakciót mutathat. Ha egy családtagunk meghalt egy betegségben, jó eséllyel bennünk is meglesz a félelem, nehogy velünk is megtörténjen.

Ha elkezdenénk felírni egy lapra a félelmeinket, talán nem is férne ki a lap mindkét oldalára, viszont, ha színekkel aláhúznánk, mi ezek közül a valós veszély, igencsak meglepődnénk. Félek a kutyától, póktól, denevértől, magasságtól, mozgólépcsőtől, sötétől, bezártságtól, stb. A félelmek, különböző fóbiák listája olyan hosszú, hogy még végigolvasni is fárasztó.

A mai rohanó hétköznapiakban görcsösen igyekszünk tartani a kontrollt, nehogy kicsúszszanak a kezeink közül a dolgok, munka, család, barátok, háztartás, hobbi, mindenre maradjon idő és energia. Ha az egyik borul, nagy valószínűséggel borul minden más is, ennek a gondolata pedig szorongást kelt, nem is alaptalanul, az ember természete

ténél fogva vágyik a stabilitásra és a biztonságra.

Sok esetben még meg nem történt eseményektől, élethelyzetektől félünk, ami még nem következett be, de a tudatunk mélyén ott gyökerezik a forrása, aminek nem, vagy bizonyos mértékig vagyunk a tudatában. Van, aki fél, hogy a fejére esik egy cserép a tetőről, mert gyerekként alatta játszott, és majdnem eltalálta egy. Olyan személy is van, akit gyerekkorában úgy akartak megtanítani úszni, hogy egyből bedobták a mély vízbe. Mi történik most? Fél bemenni olyan mélyre, ahol már nem ér le a lába.

Miért nem fordul az ember segítségért, ha problémája van?



Miért szégyell segítséget kérni? Nem lehet, hogy amiatt aggódunk, hogy ezzel mások gyengének látnak? Elkendőzőm a félelmem, amit hibaként könyvelek, gyengeségként, és ezt nem engedhetem meg magamnak? Nagyon sokan átéltek, aztán felteszik ezeket a kérdéseket, válaszokat keresnek az interneten, hiszen ez elérhető, ezt lehet „anonim” módon intézni, csak bepötyögjük a

keresőbe, egy enter, és már jön is a válasz. Csakhogy ez sokszor eredménytelen, és hamis biztonságérzetbe ringat.

Olykor érdemes bizalmat szavazni a szakembereknek, vagy akár egy barátunk is, akit a bizalmunkba fogadtunk. Önmagunk életét, mindennapjait nehezítjük meg a gyakorta általunk kreált félelmeinkkel, úgy megyünk végig az utcán, mintha láthatatlan hálóban vergődnénk. Érdemes megkeresni ezeket a félelmeknek az okát, miből és honnan gyökerezik.

Az ember időt és energiát nem kímélve küzd minden egyes nap azért, hogy lássák, nem fél semmitől, erős, képes elvégezni a feladatait, de titkon fél, hogy

nem sikerül. Erősnek lenni nem egyenlő a magányos harcos szerepével, erős lehet az is, aki elfogadja a mások által felkínált segítséget.

Mindannyian éreztük már életünkben legalább egyszer, hogy a páni félelem összeszorítja a torunkat, a falak összenyomnak, és egész testünkben megfeszülünk. A pánikroham szinte cselekvésképtelenné tesz, mintha teljesen

elveszítenénk az irányítást, egyekben egészen halálfélelemig fajul. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy ez csak egyes személyekkel fordul elő, ám ez nem így van.

Félek az egértől, de miért félek tőle? Meg kell keresni az okát, mert amíg nem nézünk vele szembe, nem is fogjuk legyőzni. Az ember hajlamos elbagatelizálni a félelmeit, mondván, ez mások számára biztos irracionális... És? Én félek az egértől, te félsz a sötétségtől, ő a bezártságtól, és így tovább, napokig lehetne folytatni. Nem szabad hagynunk, hogy a félelmeink ennyire eluralkodjanak rajtunk, mert akkor láthatatlan bilincsekkel éljük tovább az életünket, a probléma pedig pánikrohamokig súlyosbodhat.

Kérlek, szánj időt magadra is,

ne csak másokra! Te is megéled, hogy emelt fővel menj végig az utcán, s nem attól ret-

szikrája, csak van, aki nagyon jól kendőzi mások előtt.

Gondoskodj magadról, és



tegve, mi vár a következő sarkon? Nem vagy egyedül, még ha az ellenkezőjét is gondold, mindenki ott lapul a félelem

bármilyen nehéznek tűnik is, igényeld az életet, mert ez csak a tied!

Ökrös Viktória

Nyereményjáték!

Látsszon velünk, válaszoljon 5 kérdésünkre, és nyerjen egyszeri, 25%-os kedvezményt, amely 40.000,-Ft értékig levasárolható az egeszseg.eu webáruházban.

Segítségül: az ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin online médiaportálján (<http://eletigenlok.hu/category/meggyogyultam/termektapasztalatok>) 3 cikk is foglalkozik a szalvesztrolokkal, a helyes válaszok itt megtalálhatók.

Mik a szalvesztrolok?

- növényi ellenanyagok
- édesítőszer
- vitaminok

Hogyan hatnak a szalvesztrolok az emberi szervezetre?

- erősítik az immunrendszert
- segítik az emésztést
- segítenek lebontani a rákos sejteket

Mai étrendünk szalvesztroltartalma a 100 évvel ezelőtthöz képest...

- kevesebb mint negyede
- Több mint a fele
- ugyanannyi

Milyen összetevői vannak a Salvestrol Xtra étrend-kiegészítőnek?

- szintetikus flavonoidokat tartalmaz
- vörös szőlő, keserű narancs, szeder és áfonya kivonat
- multivitamin tartalmú

Mi gátolja a kellő mennyiségű szalvesztrol létrejöttét a növényekben?

- a kedvezőtlen időjárás
- rossz talajviszonyok
- vegyszerezés, műtrágyázás

A válaszokat név és email cím megadásával az info@egeszseg.eu címre várjuk!

Az én hangom – a te utad

A segítő beszélgetés és jelenlét ereje

Amikor az életünk egy bizonyos területén elakadunk, gyakran érezzük a tehetetlenséget, a kétségbeesés állapotát és valami olyasmit, hogy egyedül vagyunk.. Ezekben a helyzetekben csak tekintgetünk körbe-körbe, és próbáljuk megfejteni az akkor megfejthetetlennek látszó dolgokat. Válaszokat kergetünk a „Miért?”-ekre.

Pedig sokkal értékesebb és fontosabb dolog is van ilyenkor: az idő! Az önigazolások és magyarázatok gyártása rengeteg energiát visz el tőlünk. Arról nem is beszélve, hogy az általunk rettegett kétségek gyűrűje tovább erősödik. Ez az életérzés, mint egy láthatatlan fonal túlnő rajtunk és beszövi az emberi kapcsolatainkat, a családi életünket. Majd a felgyülemlett teher kezd könnyebb lenni, persze csak látszólag, mivel kiszemelt embertársaink együttérzésének köszönhetően magukénak érzik a problémát és igyekeznek „besegíteni” a megoldásba.

Eleinte „valódi” segítségként éljük meg, hiszen lassan eltűnik a tehetetlenség és a kétség, már nem vagyunk egyedül. És ami a legjobb: nekünk nem is kell majd semmit tenni, embertársunk úgyis megígérte, hogy segít. Felelősség: lepasszolva! Megkönnyebbülés. Sajnos nem sokáig. Amint érkezik az ígért segítség, kiderül, hogy mégiscsak van a problémával dolgunk. Szembe kell néznünk vele. Vagy így, vagy úgy... Ez alól az egyetlen helyzet ad „felmentést”, ha embertár-

sunktól mégsem érkezik meg a várt segítség. Íme egy újabb halogatási indok: ő a hibás, ő a felelős, miatta nem sikerül (és ehhez hasonló „odavágós” szöveg). És akkor most elégedettek vagyunk magunkkal? Máris háttérbe került a mi saját eredeti problémánk... Hurrá!



Tévút. Én azt hiszem, hogy az elakadások és problémák valódi megoldásához az őszinteség vezet. Legfőképpen az, ha önmagunkhoz őszinték vagyunk.

Emlékszünk még, hogy kezdődött az előző példa? Azzal, hogy van egy elakadásunk. Van, tehát felismertük, tudomásunk van róla. Ha az önmagunkhoz való őszinteségi vonalon indulunk el, akkor az életünk aktív formálói vagyunk és a valós segítségre fókuszálunk. Mit is jelenthet a valós és értékes támogatás? Valószínűleg mindenkinek mást jelent, de egy valami közös benne: segít önmagunk megélésében és az önmagunkká válás folyamatában. Amikor elfogadom és

szeretem önmagam, úgy, ahogy vagyok. Így vagyok erős és képes a kihívások leküzdésére.

Hiszem, hogy egy támogatás nem a „világ megváltásáról” szól, hanem támpontokat ad ahhoz, hogy a legteljesebb életet tudjuk élni, az adott helyzethez mérten. Igen hasznos lehet a lelkipozíció részét képező segítő beszélgetés, amelyben szakember segítségével mi magunk ismerhetjük fel az elakadásunk rejtélyeit, és ezáltal azokat a támpontokat is, amik a problémánk megoldásához vezetnek. Ugyan-csak segítő hatású lehet egy baráttal vagy családtaggal folytatott beszélgetés is. Még ha nem is jutunk el a dolgok mélyéig, de felismeréshez, gondolatébresztéshez kiváló lehet. Sokszor éppen elég egy szikra ahhoz, hogy az elakadás tovább már ne is legyen elakadás. TIPP: Törekedjünk vidám és inspiráló témák kiválasztására!

Persze a fentiekben írt folyamatok egyénenként változnak, attól függően, hogy ki miben hisz. Elgondolkodtál már azon, hogy TE, aki most ezeket a sorokat olvasod, MIBEN HISZEL?

Az én hitem és meggyőződése, hogy mindannyiunknak van egy saját hangja, egy olyan belső hang, ami segít abban, hogy a legjobbat hozzuk ki önmagunkból és támogatásra váró embertársainkból. Segít felszínre hozni a belső értékeket, érzéseket... akár segítő beszélgetés, akár egyszerű jelenlét formájában.

Kiss Katalin



Látás nélküli világban szenvedni

Sok emberben megfogalmazódik a kérdés, milyen élni látás nélkül. Akaratlanul is elgondolkodnak ezen, ha egy látássérült emberrel találkozunk, de tapintatból gyakorta nem mernek rákérdezni. Ecsedi Csaba az Óbudai Egyetemen informatikát tanít vakoknak és gyengén látóknak. 14 évesen egy baleset következtében veszítette el a látását.



- Hogyan sikerült feldolgozni ezt a traumát?

- Gyerekkorban még nem igazán tudtam felfogni ennek a későbbi következményeit. Aztán úgy hozzászoktam, más lett a világ.

- Hogyan élte meg ezt a családot?

- Szörnyen, nehéz volt megszokniuk ezt a helyzetet. Édesanyám a következő évben meghalt.

- A tanulmányaidat, hogyan és, hol végezted? Mi motivált, hogy az informatikát választottad?

- Középiskola, érettségi, majd az egyetemi évek alatt leginkább az osztálytársak, évfolyamtársak segítettek a felkészülésben.

Akkor még nem voltak tanulást segítő okos eszközök. Bár voltak már kezdeti számítógépek, melyek manapság múzeumban vannak, de ezek nem igazán a tanulást segítették és nem vakok számára.

Mindig reál érdeklődésű voltam. Az volt az elképzelésem, könnyebben be tudok illeszkedni a társadalomba műszaki vonalon. Érdekeltek a technikai újdonságok, jó lehetőségnek láttam az informatikát. Ez realizálódott is.

- A munkahelyválasztásnál mennyire volt ez befolyásoló tényező?



- Természetesen eléggé leszűkítette a lehetőségeimet a munkavállalást illetően. Viszont módomban állt folyamatosan dolgozni és tanulni. Akkoriban telefonközpontosként dolgoztam, később rendszergazda, majd tanár lettem. Úgy igyekeztem viszonyulni a dolgokhoz, hogy vannak lehetőségek, mindig van cél az életben, amit meg kell valósítani, ha nem látok, akkor úgy.

- Húsz év tanítás az egyetemen, szoftverfejlesztés...

- Az utóbbi 20 évben, mint felkészítő tanár dolgozom az egyetemen. Mellette néhány szoftverfejlesztésben vettem részt. Egyik kiemelkedő: felolvasó rendszert készítettünk mobil telefonokra. Ez volt az első projekt, melynek használatával tudták kezelni a vakok a mobiltelefont.

- Milyen a kapcsolatod a hallgatókkal, mik a tapasztalatok?

- A hallgatókkal általában mindig igyekszem jó kapcsolatot kialakítani, ez többnyire sikerül is. Az órákon interaktív, kellemes légkör jön létre.

- **A mindennapi életben mennyire mi gátol vagy okoz nehézséget, és mik azok a területek, ahol ugyanolyan teljes életet él egy látássérült ember?**

- Nehézség, az van. Továbbá gond, baj, bánat, megalázottság, nehezen megoldható mindennapi feladatok és kiszolgáltatottság.



Igazából nincs olyan terület, ahol egyenértékűen tudnék létezni. A vak ember teher a deviáns társadalom számára éppúgy, mint a család számára.

- **Utazás, és kirándulás során mik a szerzett tapasztalataid, hogyan éled meg őket?**

- Kirándulás, hova is lenne? Nincs egy élő ember, aki önként pár órára eljönne velem erdei sétára. Utazás? Volt – minden csak volt és semmi sincs.

- **Kikapcsolódás, hogyan töltöd a pihenésre szánt időt?**

- Valamivel el kell tölteni az időt, Az életet, ha már egyszer életre vagyunk kényszerítve. A kikapcsolódás? Ilyen fogalom, állapot nincs! A munkám a hobimb.

- **Ha az érzékszervek közül az egyik nem megfelelően működik, a többi érzékszerv kiélesedik, mondják sokan. Ezek az érzékeléseken felül előfordul-e veled, és ha igen, milyen gyakran, hogy ráérezel egyfajta hatodik érzékkel a történésekre?**

- Minden embernél másként fejlődnek ki ezek a dolgok. A hatodik érzék csak akkor veszed észre, ha figyelsz rá. Az érzékszervi sérültek esetén nincs valós kép az élethelyzetről, a környezetről. Bizonytalanság, csalódottság, na, ez van. Ja, és megoldhatatlan helyzet, reményvesztettség.

„Létezni annyi, mint szenvedni. A szenvedést a mulandó dolgokhoz való ragaszkodás okozza. A ragaszkodás, az életvágy megszűntével a szenvedés is megszűnik.

A szenvedés megszüntetésének megvan az útja.” (Buddha)

De hát nem azért vagyunk ezen a glóbuszon, hogy fejlődjünk, eljussunk valahonnan valahová? Nem azért küldettünk ide, hogy egy úton járjunk és valamiként a tökéletességre törekedjünk, arra, hogy egyre jobbakk legyünk? Nem arra van-e a mellettünk lévő másik ember, hogy ebben a törekvésünkben segítsen? Nincs egymás iránt efféle felebaráti kötelesség? Nincs.

- **Van valami jó az életben?**

- A könyvek, az olvasás vajon nem erre tanítanak-e? Az írók, költők vajon nem a művészi-költői szépet, jót, egyetemes igazságot, az emberek megjobbítását tűzik-e ki célul műveikben, amikor azokat megírják? Vajon nem ilyen szándék vezérli-e őket? De igen, a Spárta azért jobb lenne.

Hát nem erre van a magasfokú irodalom, költészet, vers, próza, képzőművészet, festészet, építészet és minden egyéb más, kulturális érték: a színházi darabok, mozifilmek, stb.? Elvileg igen. Az emberi érzékszerveknek 80%-a a látás. A maradék 20% a többi.

Nem akarok filozofálni, de ha nem a tökéletesedésre, jobbulásra van ez a földi lét akkor mire? Halálra. Vajon ez a megoldás? Elmegyek mellette és hagyom: legyen vele, ami lesz? Elmegyek és közönyös vagyok, nem szólok csak azért, nehogy megbántsam szegényt. Hisz ő nem lát engem, mert vak, csak én őt. De hát akkor hova és mire jut? Hogyan és miért is vagyunk egymás mellett? Fölösleges, hisz semmi értelmű e földi létnek. Nem hiszek abban, miszerint semmi közünk egymáshoz, a másikhoz, csak úgy sodor minket a szél. Pedig ez az igazság.

Turi Emese

A testet-lelket gyógyító művészetterápia

Egyre több szakember ért egyet abban, hogy testi tüneteink számottevő hányada vezethető vissza hosszan elhúzódó, megoldatlannak tűnő, látszólag érthetetlen, megmagyarázhatatlan szorongásokra - ezért érdemes életünk során akár többször is terápiás szakemberhez fordulnunk. De tudjuk-e, hogy hová, kihez fordulhatunk? Vajon megteesszük-e időben? Jó helyre fordulunk-e - hiszen egyre több terápiás megoldással találkozunk manapság. Ezekről a kérdésekről beszélgettem Németh Mártával, A rák ellen... Alapítvány újalapító-kurátorával, aki szervezetfejlesztő szociológus, tréner, coach, művészetterapeuta-jelölt.

- **Mit tapasztalsz, manapság a korábbinál nagyobb nyitottság tapasztalható a különféle pszichoterápiás megoldások igénybe vételére?**

- Azt gondolom, hogy valóban van egy nagyobb nyitottság arra, hogy az emberek jobban megértsék az emberi kapcsolataikat, a múltjukat, tudatosabban irányítsák a jelenüket, az általuk kívánt irányba befolyásolják a jövőjüket - és szerencsére ezekkel a kérdésekkel kapcsolatban sok esetben valós igény mutatkozik a mélyebb önismeretre is.

- **Hogyan lehet választani a sokféle - hétfégi kétnapostól a hosszabban eltartó - tanfolyam, workshop, kurzus, egyéni terápiás tanács közül?**

- Először is látni kell, hogy ezek korántsem egymással ekvivalens fogalmak, egészen eltérő témákat, módszertanokat fednek le és alkalmaznak és ennek megfelelően merőben más kimenetelt

is várhatunk az egyiktől, mint a másiktól. A workshopok egy-egy témát, módszert mutatnak be villámgyorsan - semmiképp nem az elmélyülés a céljuk. A tanfolyamok a konkrét ismereteinket bővítik valamilyen témában, ezeken meg lehet tanulni különféle tevékenységeket, akár szakképzettséget is szerezhünk egy-egy tanfolyamon - természetesen ezeknek is lehet némi önismereti vonzata, hiszen bármely tevékenység lehetőséget ad arra, hogy jobban megismerkedjünk önmagunkkal - de a céljuk semmiképp nem az önismeret fejlesztése.

A terápiák mindegyike - akár egyéni, akár csoportos terápiáról beszélünk - olyan, rövidebb-hosszabb ideig tartó folyamatok, amelyek valamilyen önmagunkról szóló megértést és belső változást céloznak meg. Én a továbbiakban kifejezetten csak a művészetterápiáról beszélnék,



hiszen ezt tanultam, ehhez vannak meg a megfelelő kompetenciáim.

- **Hogyan állapíthatom meg, hogy melyik a legjobb számomra? Ez lelki - reális - önvizsgálatot igényel?**

- Úgy gondolom, hogyha valaki kedvet érez bármely csoportos



terápiás formához - a művészetterápiák többsége is csoportos terápia - akkor mindenképp érdemes jelentkeznie egy csoportba, a legrosszabb, ami kiderülhet, hogy az adott csoport mégsem az ő útja - de ez is hozzá

fog tenni az önismeretéhez. A művészetterápiás csoportokban való részvétel többnyire együtt jár az alkotással, az alkotás örömeivel - de ahhoz, hogy egy művészetterápiás csoport ne csak



élvezetes legyen, hanem valóban terápiás célt is szolgáljon, biztos, hogy nem elég néhányszor részt venni, érdemes legalább fél éves kurzust választani és rendszeresen járni.

- A művészetterápiáról sokat lehet hallani, különösképpen a Wesley János főiskolán elvégezhető változata vált ismertté. Az évszakok változásán alapuló terápia miből áll? Mi a módszer lényege?

- Magyarországon két helyütt van a felsőoktatásban másoddiplomás művészeti terapeuta képzés, Budapesten a Wesley János Lelkészképző Főiskolán, ahol Dr. Phd. Antal Mária Katarzisz Komplex Művészetterápiás módszerét és a Kincskereső Mese-terápiás módszert oktatják, és Pécsen. Én a budapesti képzésre jártam, ez egy négy féléves, folyamatos saját élményű csoportmunkával kísért elméleti és gyakorlati képzés, vagyis amellyel, hogy megtanultuk a módszert és annak átadását, mi magunk is egy komoly önismereti úton

vettünk részt a képzésünk során - hiszen elengedhetetlen, hogy a terapeuta minél magasabb szinten álljon saját önismeretében.

Mind a Kincskereső Meseterápia, mint pedig a Katarzisz Komp-

A saját élményen alapuló tematikus foglalkozásokkor segítségül hívjuk és felhasználjuk az évkör ünnepeit, valamint az év-, hó- és napszakok ábrázolását, azok archetípusait és képi szimbolikus megjelenítését. Amikor az évszakokra, a hónapok változásaira fókuszálunk, akkor mozgásba hozzuk saját lelki dinamikánkat, aktiváljuk személyiségfejlődéshez szükséges részeinket. A tematika része a népszokásokhoz és a vallási hagyományokhoz kötődő ünnepek üzenetének az alkotás folyamatában történő megfigyelése, megértése is. A csoportfoglalkozások során az alkotói folyamat beindulását relaxációval, vers- és zenehallgatással segítjük.

Az alkotás során többféle technikával is megismerkednek a résztvevők: használunk akvarellfestéket, porpasztell, olajpasztell, agyagot, készítenek kollázsokat és montázsokat. Az önismeret részét képezi az is, hogy az egyes alkalmazott technikák közül melyik mennyire komfortos a résztvevő számára,



vagyis az imaginációt is - és ezt az ellazult állapotot és a belső képeket is felhasználjuk az alkotás során.

melyikkel dolgozik a legszívesebben, melyik érinti meg leginkább.

Nagyon fontos, hogy a mód-

szor használata egyetlen résztvevőtől sem igényel semmilyen művészeti előképzettséget, de még



közügyességet sem. A terápia során nem az a cél, hogy kiállítható művészeti alkotásokat hozzunk létre, hanem az, hogy a bennünk felhalmozódott testi és lelki lerakódásokat lazítsa fel az alkotás folyamata - illetve a folyamat során megszülető alkotások, mint fizikailag is megfogható, látható képek és tárgyak, lehetőséget teremtenek számunkra arra, hogy rájuk nézzünk, beszéljünk róluk, így kimondhatóvá, elmesélhetővé válnak olyan dolgok is, amelyek korábban nem - és ez már önmagában indulás a gyógyulás felé.

- Most nyáron vezettél egy fiatalok körében szervezett csoportot. Jók a tapasztalataid, nyitottak voltak a fiatalok?

- Igen, idén nyáron egy ötnapos művészetterápiás tábor szerveztem középiskolás fiatalok számára. Hatalmas élmény volt megfigyelni, hogy hogyan nyílnak ki és változnak a tábor hatására. Öt napon keresztül reggel 9 és délután 15 óra közt tartottuk a foglalkozásokat. A gyerekek eleinte nem sokat tudtak a módszerrel, többségüket tanáraik javasol-

ták a csoportba. Hihetetlen volt megtapasztalni, ahogy elkezdtek beszélgetni egymással, mesélni



magukról - és hogy milyen érzékenységgel és tapintattal tudtak reagálni mások legbelső közléseire. Az öt nap nagyon intenzív volt, sok olyan témát felhozott, amelyeken a későbbiekben ér-



demes lesz tovább dolgozniuk, akár velem és a csoporttal, akár más formában. Beszédes volt, hogy egyszer sem késtek, senki nem akart hamarabb hazamenni, sokszor még a szünetek alatt is dolgoztak, vagy csak együtt maradtak beszélgetni - holott korábban nem, vagy csak felületesen ismerték egymást.

Azt gondolom, hogy nagyon nagy szükség lenne az effajta csoportfoglalkozásokra kisisko-

lás, de akár már óvodás kortól is. Egy ilyen csoportban megtapasztalhatják a résztvevők, hogy nincsenek egyedül a gondolataikkal, problémáikkal. Az alkotásaikon keresztül megtanulnak beszélni magukról, megtanulnak reflektálni saját magukra és másokra, megtanulják, hogy milyen erős megtartó közeg a bizalom.

- Miért esett a választásod a művészetterapeuta képzésre a meglévő tanácsadói szakmáid mellé?

- Dolgoztam és dolgozom is szervezetfejlesztő trénerként, coachként is - és egyre többször láttam, hogy az embereknek a csoportban - vagy tágabb értelemben a társadalomban - való működését nagyon erősen segítené, ha az önismeretük, az önreflexiójuk magasabb szinten állna, tudatosabb lenne. Az emberek többsége rengeteg sebet hordoz magában, amelyek feldolgozatlan kapcsolati traumákból erednek - legyen ez szülő-gyermek kapcsolat, barátság vagy párkapcsolat, és amíg ezek feldolgozatlanok, amíg nem merünk, vagy nem tudunk hozzájuk nyúlni, addig mérgezik a mindennapjainkat, nehezítik a jelenben való kapcsolódásainkat, konfliktuskezelésünket.

- Számodra mit adott a képzés önismereti része, amitől úgy döntesz, praktizálni fogsz a jövőben művészetterapeutaként?

- A legfőbb felismerés és ajándék az volt számomra, hogy megértettem, mindenkinek joga van ahhoz, hogy megismerje, megértse, elfogadja és megszeresse önmagát - mert ez az alapja annak, hogy másokat is úgy tudjunk elfogadni és megszeretni, hogy ne sebeket ejtsünk, hanem gyógyítsunk, de legalábbis simogassunk.

Vajda Márta
(Képek: művészetterápiás képzésen)

Nagyjaink életigenlése

Csak egy tánc volt, ám fergeteges, világrengető

Szécsi Pál

„Mindenkit vigasztalok, amíg meg nem halok, mert rövid az élet, de én vidáman élek!” Szécsi Pál

45 éve halt meg, egyben 75 éves lenne Szécsi Pál, ezért személyére emlékezünk férfias, mégis bársónyos hangjára, megjelenésére, kiváló színpadi mozgására. Egyedi előadói stílusa révén minden idők egyik legnépszerűbb magyar könnyűzenei előadójának számít. 1974-ben bekövetkezett halála pillanatától mítoszok és legendák fonódnak személye köré, melyek napjainkig élnek.

Ki volt ő? Most csak dióhéjban, a leglényegesebb tartalmú mozzanatokot rögzítve:

Énekes, előadóművész, dalszerző, dalszövegíró. 1967-ben a salgótarjáni amatőr versenyen megnyerte az énekesek versenyét, ugyanebben az évben a Táncdalfesztiválon a Csak egy tánc című dallal második helyezést ért el. Tagja lett a Rádió Tánczenei Stúdiójának.

Életigenlését kutatjuk, fűr-késszük, vizsgáljuk életrajzából alább egy-egy példát mozaikszerűen kiemelve, ami nem szimpla feladat egy olyan embernél, aki eldobta az életét, vagy mégis? Mottónk idézet Szécsi Pál *Nekem minden sikerül* című számából, ő a szövegírója is, a legtökéletesebb életigenlésre vall, klasszikus példája annak. Tehát:

Életigenlésre vall, hogy az iskola legjobb tanulója, gyakori szereplő kulturális és irodalmi műsorokban.

Az Állami Arany János Oktatási és Nevelő Intézetben, az 1955/56-os tanévben megkapta az iskola legjobb tanulója kitüntetést, gyakran lépett fel kulturális és irodalmi műsorokban. 1956. május 5-én a Furulyás Jancsi című előadásban főszerepet kapott.

Életigenlésre vall sármos megjelenése, jó mozgása, hogy hamarosan az egyik legkedveltebb férfinőkn lett.

Egy alkalommal a Divat Intézet munkatársa felfigyelt Szécsi Pál vonzó küllemére, szuggesztív jelenlétére a színpadon. Hamarosan az egyik legfoglalkoztatottabb férfinőkn lett belőle.

Életigenlésre vall, hogy nagy tehetsége, túlérzékenysége ellenére, kamaszkorban segéd-munkásként is képes volt magát eltartani.

Későbbi lelki problémái visszavezethetők gyermekkorára. Az árván maradt fiú előbb neve-



lőszülőkhöz, majd állami gondozásba került, tizenhat esztendőskoráig. Ezután, hogy magát el tudja tartani, dolgozni kezdett, segédmunkás lett.

Életigenlésre vall a szövegírás, a zeneszerzés, újító ötletek, mindezek nagy-nagy igényességben ötvöződnek.

Pályája csúcán is még mindig fölfelé tartott. Szövegeket és zenét is szerzett (Ne félj, Nekem minden sikerül, Zenészballada stb.) tele volt újító ötletekkel vokálokat szervezett. Zenés színpadi darabokban lépett föl, harmonikus mozgásával kiváló ritmusérzékével ott is sikereket ért el. Kibédi Ervin, Rátónyi Róbert invitálta az Operettszínházba is.

Szécsi Pál dalai, nagyon szép, egyedi orgánumú hangja, a csak rá jellemző levegővétel, hangképzés, előadói stílus révén lettek közkedveltek, őszinte érzelmeket sugárzóak, nem giccsesek, nem avulók. Előadói,

énekesi tevékenységének rendkívül értékes jellemzője az igényesség: a tartalom, a forma, a szöveg, a zene és az előadásmód tekintetében.

Életigenlésre vall, hogy számos külföldi vendég szereplése volt, az NSZK-ban Paul Moro néven lemezei is jelentek meg.

Indirekt életigenlés, hogy mindvégig szerény és közvetlen ember maradt.

Szécsi Pál egyéniségének kiemelkedő jellemvonása, tehetsége, szép hangja mellett – kollégái munkatársai elmondása szerint is – kiváló emberi tulajdonságai, kedvessége, közvetlensége, szerénysége. Mindvégig szerény és közvetlen ember maradt.

Életigenlésre vall kiváló nyelvérzéke.

A fenti felvetés révén kénytelenek vagyunk kicsit belemerülni szerelmi életébe is. Manökenként találkozott egy divatbemutatón Haase Maria Gražynával, lengyel manökenkel. A találkozásból szerelem lett, majd 1962-ben házasságot kötöttek.

Rövid ideig Budapesten éltek, majd Gražyna visszatért Lengyelországba. Szécsi követte, ahol gyorsan és kiválóan elsajátította a lengyel nyelvet, idegenvezetőként is dolgozott – ám a házasságnak hamarosan vége lett, Szécsi Pál visszatért Budapestre. 1972-ben a Rádióban egy műsorban találkozott legismertebb szerelmével, Domján Edittel. A kölcsönös, lángoló szerelem januártól októberig tartott. Domján Edit elkísérte fellépéseire Szécsi Pált, együtt beszéltek át a színpadi szereplés szakmai fogásait. Kapcsolatukat a sok "jó barát" intrikái tették tönkre. Domján Edit és Szécsi Pál, két erősen szenzitív alkatú ember találkozása önmagában véve is esendő – elváltak útjaik.

Itt máris átcsúsztunk az élet-

igenléssel látszólag összeférhetetlen mozzanatokhoz.

Élet-félelem, lét-bátortalanság

1. Domján Editnek, a magába zárkózó, depresszív hajlamú, nagy művészek az öngyilkosságát Szécsi Pál soha nem tudta feldolgozni. Korabeli városi pletykák szerint, ezért dobta el ő is magától az életet.



2. Gondoskodó, szerető család nélküli, szomorú gyerekkora, igen érzékeny tette az amúgy is nagyon tehetséges, ennél fogva túlérzékeny előadóművészt. Szorongásai többször torkoltak öngyilkossági kísérletekbe, utolsó pillanatban azonban barátainak, ismerőseinek mindig sikerült megmentenie életét.

Viszont:

Lelki problémái ellenére, általában kellemes társasági ember tudott lenni, jó humorú; mindenki szerette és örült személyének. Sármja nem csak a női rajongókra hatott, hanem a férfiakra is, mindenkire. Bárhol megjelent, első benyomásra – mozgása, mosolya, nyíltszívű kedvessége, orgánuma miatt – mindenki azonnal megszerette. Egykori diáktársai és tanárai is így emlékeztek vissza rá, így őrzik emlé-

keikben: szeretetre, figyelemre méltó, különleges egyéniség.

Ámde:

Magánéletében azonban sosem talált igazi társra, fantasztikus karrierje ellenére mindvégig magányos maradt.

Öngyilkossága: a gyökértelen, félénk kisfiú szorongása, élet-félelme

Mint megjegyeztük szorongásai többször vezettek öngyilkossági kísérletekhez, de az utolsó pillanatban valahogy mindig átvészelte.

Végül 1974. április 30-án éjszaka az utolsó kísérletet már nem lehetett megakadályozni.

Mindössze 30 éves volt. Budapesten, a Farkasréti temetőben helyezték örök nyugalomra. Temetésén elképesztő tömeg jelent meg, akik közül nagyon sokan nem a végső búcsúhoz, tiszteletadáshoz, a kegyelet lerovásához méltóan viselkedtek. A fájdalomtól megzavarodott rajongók mindenáron be akartak menni a ravatalozóba, a megvadult emberek útját Koós János állta el kétségbeesetten.

Halála hírére gyászba borult az ország, rajongói egyszerűen nem tudták feldolgozni a veszteséget. Még évekkel később is virágcsokrok százai borították, borítják ma is sírját.

1986-ban testvére, Szécsi Katalin ezekkel a szavakkal emlékezett rá a Zenészballada című könyv első soraiban:

„Ilyennek látták: hallatlanul magabiztosnak, lezsernek, ő volt a Férfi... Messze nem volt magabiztos, messze nem volt ő olyan lezser, sok félelem élt benne, sok druk. A siker könnyedséget adott neki. De valójában... Én hiszem, hogy az emberek lelke nem tud megváltozni... Ő ugyanaz a félénk kisfiú maradt, a kis gyökértelen, akinek indult.”

Vs.: Poór Péter szerint viszont önmaga ellen fordulása inkább volt egy kontrollt veszített ember balesete:

- Pali már többször kísérelt meg öngyilkosságot, nem mint-ha lett volna valami világfájdalma. Nem azért csinálta! Rá így hatott az ital. Ha néha ivott egy kicsit, szörnyen bánatos lett.



Amikor teljesen kijózanodott, akkor azt mondta: „Mi a fenét akartam? Miért akartam öngyilkos lenni? Nincs nekem semmi bajom! A világon a legszerencsésebb ember vagyok”. Nem vetette meg a piát, de hozzá kell tennem, hogy Pali nem volt iszákos ember. Ritkán ivott, de akkor nem tudta abbahagyni. Fél évben egyszer berúgott, de akkor úgy, hogy öngyilkos akart lenni. Ilyen rossz hatással volt rá az ital. Pedig aki ismerte, az tudta, vidám, jó humorú ember volt – nyilatkozta Poór Péter, aki biztos benne, hogy a végzetes nap sem gondolta komolyan a tettét a harmincéves korában elhunyt, rajongott énekes.

Gergely Róbert, aki Pozsgai Zsolt zenés darabjában Szécsi Pált alakítja, ám meg úgy véli az énekes-legenda öngyilkosságát édesanyja hiánya – hogy gyermekkorában elhagyta – váltotta ki.

- Azt tudjuk, hogy labilis ideg-

zete volt és hatalmas lángon égett. Rövid szerelmei voltak, a nőkben valószínűleg csak a veszteséget látta, képtelen volt feldolgozni, hogy az édesanyja, Klára elhagyta, és utána nevelőszülőkhöz és intézetbe került. Sokszor próbált meg az életnek véget vetni, végül sikerült is. Semmit sem tudott az édesanyjáról, hogy él-e vagy hal-e, talán azt hitte, így majd vele lehet. Remélem, sőt tudom, hogy bárhol is vannak, most együtt vannak a nővérel, és bepótolják azt, ami az életben nem adatott meg nekik.

Rövid életrajz

Szécsi Pál 1944. március 19-én született Budapesten.

Apja, Szécsi Ferenc zsidó származású nyelvész, anyja, Szemere Klára külkereskedelmi levelező. Két nővére volt, Mária (1938) és Katalin (1941).

A háború alatt bujkált a családdal, az apát 1945. január 6-án agyonlőtték származása miatt. Az anyja nevelőszülőkhöz adta a két fiatalabb gyermekét, majd 1956-ban Amerikába disszidált. Állami gondozott lett.

A budapesti Arany János Gimnáziumban, majd a mezőtúri Dózsa György Gimnáziumban folytatta a tanulmányait. 16 évesen otthagyta az iskolát és felköltözött Budapestre. Alkalmi munkákat vállalt, majd modellként kezdett dolgozni, miután egy raktárban figyeltek vonzó külsejére és jó mozgására.

1962-ben megismerkedett a 23 éves, lengyel modell Grazyna Haasé-vel, és 1962. június 17-én összeházasodtak, három hónap múlva pedig Lengyelországba költöztek. A modellkedés mellett idegenvezetőként is dolgozott. 1965-ben elváltak.

1966. szilveszterén a Gellért Szállóban manökenként dolgo-

zott, majd elénekelt néhány dalt a színpadon. Olyan sikert aratott, hogy elhatározta: énekesként próbál szerencsét. Énektanárhoz kezdett járni és versenyeken vett részt, köztük az 1967-es táncdal-fesztiválon – ekkor indult el énekesi karrierje.

A szerelmi életét gyakori kalandok és folytonos kudarcok jellemezték, azonban énekesként sikert sikerre halmozott és mindig valami újításon törte a fejét. (Az ő ötlete volt, hogy egy női vokálegyüttes kísérje a műsorát). Ő fedezte fel Cserháti Zsuzsa énekesnőt.

1972. januárjában találkozott a nála 12 évvel idősebb Domján Edit színésznővel, és szenvedélyes szerelem született közöttük. Kapcsolatuk nem volt zökkenőmentes, a barátaik is próbálták elválasztani őket egymástól, és októberben szakítottak. December 26-án Domján Edit öngyilkos lett és az énekes ezt sosem tudta feldolgozni.

A nővére közölte vele a hírt, majd beszállították egy pszichiátriai intézménybe, ahol egy héten keresztül altatták, nehogy kárt tegyen magában. Felépülése után 1973. februárjában az akkori Nyugat-Németországba szökött és miután énekesként nem aratott sikert, bár lemezt adott ki, segédmunkásként dolgozott. Júniusban hazatért.

S. Nagy István a szárnyai alá vette, együtt dolgoztak az új nagylemezén, aminek a megjelenését már nem élte meg. Anyagi és lelki gondokkal küzdött, nem kifejezetten megrögzött alkoholfüggősége is súlyosbodott, újabb öngyilkossági kísérletet hajtott végre, ezt már nem élte túl, 1974. április 30-án hunyt el. Május 10-én temették el a Farkasréti temetőben.

Batári Gábor



Az életre mondott igent

Gelléri Andor Endre

„Tündéri realizmusa fölött könnyűség és fényesség lebeg”

(Kosztolányi Dezső)

Gelléri Andor Endre íróra, novellistára emlékezünk életigenlő nagyjaink sorában, mert március 30-án volt a 113. születésnapja. A XX. század egyik legnagyobb novellistája, akkor is világirodalmi klasszikus, ha a nagyvilág még nem ismeri eléggé – akárcsak legtöbb nagy írónkat, költőnket.



Hegedűs Géza úgy írt Gelléri Andor Endréről, mint akiben „Andersen meselátása és mesélni tudása, Gorkij proletármélysége és a szegények lelkében felismert szépség-jóság élménye, Füst Milán látomásos-biblikus pátosza, Csehov prózában kifejezett halk bánatú lírája, Kafka szorongása az ismeretlen szörnyűségektől, de talán még Arany Toldijának izom-erő-ünneplése is sajátos, sosem volt egységként válik írói és olvasói élménnyé.” Dippold Pál pedig születése 110. évfordulóján ilyen szép szavakkal méltatta: „Minden magyar ember büszke lehet arra, hogy élt Budapesten, nem is olyan régen egy vagány, mérhetetlenül tisztességes és nagy tehetségű

író, akit Gelléri Andor Endrének neveztek. Akinek nevét és történeteit nem az utcanévtáblák, hanem rövid, ám nagy ragyogású életműve őrzi meg a magyar utókor számára.”

Életigenlése a sporttól a szobrászkodásig

Ha már Toldi izomereje megemlítetett: sokáig sportolt lelkesen, olyan szívóssággal – mert nagy erejű apjához akart hasonlítani -, hogy gyöngö testalkata ellenére kifejezetten jó diszkoszvető lett belőle. E mellett kajakozott és súlyt emelt. Érzéki gyönyörűséget talált mindenben, például a zenében: amikor Judit a felesége lett, együtt kamara-zenéltek. Felesége énekét, hegedűjátékát zongorával kísérte, kellemes tenorhangján ő is szívesen énekelt. Kedvencük Schumann és Chopin volt. Az érzéki élvezetekhez tartozott a festés és a rajzolás is. Kifejűdött a Kiscelli domboldalra, ahol a táj legszebb részeit örököltette meg pasztell színeiben.

A manuális tevékenység is örömet szerzett neki: mint gyakorlott lakatos apja pénzszerénygyárában ügyesen bánt az anyagokkal, szívesen készített például kiskerekyeket, sőt egész alakos szobrokat is (Atlasz). Az életet másoknak is szebbé szeretne volna tenni:



ezért varázsolt „mesecsodákat” kislányának, Ágnesnek.

Ugyanez a törekvés vezette, amikor novelláiban megörökítette a szenvedő, a megalázott emberek életét; és azért írt, hogy a munkában élő emberek felismerjék és élvezzék saját erejüket. A mélységes részvéten és emberszereteten kívül semmiféle filozófiát vagy elméletileg végig gondolt világnézetet nem lehet kihámozni írásaiból, noha írójuk rendkívül nagy filozófiai, természet- és társadalomtudományi műveltséget szerzett. Micsoda áttetsző, tisztán ragyogó életigenlés ez is! A sápadt ideológiákba mártózás helyett az eleven való-ság pártolása.

Talán soha senkiben nem vált ilyen tökéletes egységgé a szegény emberek világának valósága és a költői fényekkel csillogó mese. Gellérinél csillog a sötétség, és káprázatos színekkel teljes a szürkeség. Ez a csillogás az életigenlés felvillanása, csillogása, színek soha érzékletesebben nem csillogtak prózaszövegben. Van egy novellája, amelyben a villám belevág egy kocsmá konyhájának bográcsába, amelyben halászlé fő, és a paprikás lé mennyei vagy polkbéli csillogással fröcsköl szét, meseképpé változtatva mindent. Talán csak a Brueghel-képeken ilyen gyönyörű a kocsmá, meg a dolgozó emberek nehéz élete, meg a világ annyi nyomasztó csúnyasága.

Maga sem tudta, mikor is kezdett írni, mégis sikeres író volt attól a pillanattól kezdve, hogy Mikes Lajos alig múlt kamaszkorában felfedezi, többször is adnak neki Baumgarten-díjat, ám közben szakadatlanul kételkedik magában

Szegény munkáscsaládba született, proletár eredetét olyan büszke örömmel viselte, mint a hajdani nemesek az Árpád-korban

kelt nemesi armálist. Apai nagyapja nyugalmazott vasúti kalauz volt, apja lakatossegéd (egy rövid ideig még saját pinceműhelye is volt, de hamarosan tönkrement). Anyja téglagyári kantinosnő volt, aki félig meseként sejtette, hogy valahol a nagyon régi elődök közt csodatevő rabbi is akadt.

Az óbudai nyomorúságban felnövő gyermekre egyszerre hat

De tizenhét éves, amikor Mikes Lajos már kész írónak látja, és hamarosan Osvát Ernő, a legfőbb tehetségfelfedező kitárja előtte a Nyugat kapuit. Még tanulmányai közben, 1924-ben jelent meg első írása az Est című lapban – Gelléri Andor Endre egy csapásra sikeres, népszerű íróvá vált. Sikeres, sőt ünnepezt író volt attól a pillanattól kezdve, hogy

közben, kocsmai részegektől pedáns kishivatalnokokig, idegbe-teg mosodatulajdonostól nagy erejű szállítómunkásokig – mesealakokat csinált valamennyiből. 1926-ra, a műszaki technikum elvégzése után fém- és vasipari szakmunkás bizonyítványt kapott. Ezekben a körökben kezdte életét, dolgozott géplakatosként, műszaki rajzolóként, kelmefestőként, hivatalnokként és gyereknevelőként. 1941-től – zsidó származása miatt – megjárta Monor, Nagykáta, Aszód, Gyertyánliget és Jászberény munkaszolgálatos táborait. Egy-egy ilyen bevonulás közben készítette el önéletrajzát, amely csak 1957-ben jelenhetett meg. A hörschingi amerikai katonai kórházban halt meg 1945-ben.

... élni mindig, minden körülmények között érdemes!

A Nagymosoda, egyetlen befejezett regénye, kitűnő, "mágikus realista" novellák füzére, ahogy töredékben maradt önéletrajz-regénye, az Egy önértet története is remekművű életképek szeszélyes láncolata. A Nagymosodát Kosztolányi ugyanolyan elragadtatással üdvözlöi (ő írta róla az első kritikát, alcímünk ebből a cikkből való), mint Bálint György, majd Szabó Lőrinc és Halász Gábor. Füst Milán kezdettől fogva felfigyel rá, és atyai szeretettel kíséri végig tragikusan rövid életútján. Ebből a regényből és más novellák motívumaiból született Herskó János, a kiváló magyar rendező Vasvirág című, lírai szépségű filmje (1958). A szereplők (Avar István, Törőcsik Mari) feledhetetlenül ábrázolják a kis kunyhó felépítésének történetében a fő Gelléri-igazságot: ahol szeretet van, ott az élet legapróbb dolgai is örömforrássá válhatnak. Bizonyítékává annak, hogy élni mindig, minden körülmények között érdemes!

Batári Gábor



a gyári kázinó részegeinek és verekedőinek látványa, a kocsmárosné anya bibliai mesevilága és babonássággal titokzatos vallásossága, a nagy erejű apa gondokkal küzdő, de mégis vidám, sőt az otthoni hámból ki-kitörő életkedve. Amit hall, amit olvas, szinte önkéntelenül ragad rá. Amit lát, abból érdekes mese lesz. Ezért is íratják gimnáziumba. De nem végezheti be. Szegény emberekkel korán kell pénzt keresni. Az éleseszű fiú 1921-ben abbahagyja a gimnáziumot, és lakatosinas lesz, azután kelmefestőként helyezkedik el, hogy majd gyári rajzólótól vállalati vámraktárkezelőig váltogassa a legkülönbözőbb állásokat. És ahol csak dolgozik, ugyanolyan szakszerűen megtanulja az ipari tudnivalókat, mint ahogy megjegyzi első olvasásra klasszikus regénytől csillagászati tanulmányig mindazt, amit csak elolvas. És maga sem tudta, mikor is kezdett írni.

alig kilépve a kamaszkorból, Mikes Lajos, a nagy tehetségkutató felfedezi benne a merőben újat, és közli egy novelláját.

Huszonöt éves korában már irodalmi díjat kap és a kortársak ámuló elismerését nyeri el, ösztöndíjjal külföldre járhat, minden kötete irodalmi szenzáció, többször is adnak neki Baumgarten-díjat. És közben szakadatlanul kételkedik magában, maga sem tudja, jó-e az a mű, amelyet éppen ír, szorongó szerénységgel viseli az általa legtiszteltebb írók és kritikusok felsőfokú dicsérő jelzőit, szakadatlanul tanul, hol természettudományt, hol középkori misztikus tanításokat, lélektant, társadalomtudományt, ősrégészetet, csillag- és tenyérjóságot.

És örökösen megélhetési gondjai vannak; rövid élete alatt legalább harminc foglalkozása volt a proletariátus és a kispolgári szegénység határvidékén. És akikkel csak összetalálkozott



„Elég neked az én kegyelemem, mert az én erőm erőtlenség által ér célhoz.”
(2Kor 12,9)

Csak úgy magától...

Hogyan érhető el az Isteni kegyelem, ami szerint képesek vagyunk Istennek és embereknek tetszően élni? Mi a kegyelem és a kegyelmi állapot közötti különbség? - ezekről beszélgettünk Kispál Györggyel, a Béke téri Kistemplom plébánosával.

- Mit jelent Önnek a kegyelem magánemberként, plébánosként, ifjúsági lelkészként?

- A kegyelem, Isten felénk áradó szeretete. Olyan, mint a nap fénye. Amint egy kedves ifjúsági énekünk mondja is. „Az Atya olyan, mint a fényes nap, életet, fényt, meleget ad...” Az ember meg olyanná válhat, mint a napraforgó; feléje fordítja arcát (értse: lelkét). Én csak szégyellni szoktam magam a rám sugárzó szeretettől. Plébánosként? Aki engedi magát, kiterelni a nap fényére az árnyékból, a sötétségből. Fokozottan a fiataloknál, hiszen csak így válhatnak teljes emberré.

- Az ingyen kegyelem azonos-e az ún. kegyelmi állapottal, ami alatt az Istennel való helyreállított kapcsolatunkat értjük?

- A kegyelem tehát Napként, válogatás nélkül sugárzik ránk. Ez már egyfajta kegyelmi állapot az egész teremtett világnak. De hogy áthasson, ki kell menni a

fényre; be kell fogadni, igent kell mondani. Mária is kegyelemmel teljes volt (kekharitomené) az angyali üdvözetkor, de hogy hatni tudjon, kellett az igenje. Vagy amint a próféták mondták: „Itt vagyok Uram, engem küldj!” A bűnbe esett embernél? Bizony a felénk áradó szeretet megfordulásra, megtérésre kell ösztönözön. Aztán akár az életünk megváltoztatására.

- A „bűnösségünkért” hogyan érdemelhetjük ki Isten kegyelmét?

- A szeretet nem abban áll, hogy mi szeretjük az Istent, hanem, hogy ő előbb szeretett minket, és elküldte a Fiát! így mondja az apostol. Bizony a leg-

nyű! A bűnbe esett embernek válaszolni. Hagy idézzem Dél-Amerika első fiatal szentjének, Límai Szent Róának szavait: „Tudja meg mindenki, hogy csak a győtrelem után következik a kegyelem; értse mindenki, hogy a csapások terhe nélkül nem lehet eljutni a kegyelem csúcsára; tudja meg mindenki hogy a karizmák mértéke csak az elviselt szenvedések arányában gyarapszik. Vigyázzanak az emberek, nehogy tévedésbe essenek, és nehogy elbukjanak! Ez az egyedül igaz paradicsomi lépcső, és kereszt nélkül nincs út, amelyen a mennybe feljuthatnának.”

A kapzsi, csaló vámos Zakeus története jól példázta: csaló volt,



gyönyörűbb karácsonyi üzenet: „Úgy szeretete Isten a világot - a bűnbe esett, vele szembeforduló világot - hogy egyszülött Fiát adta oda érte...” Nincs itt semmi kiérdemelés. Csak hálás elfogadás lehet a válasz. Na azért ez mégsem olyan könnyű!

de lelke mélyén mégis érdekelte Krisztus. És amikor arra menve ránézett a fűgefán kuksoló vámosra, és kijelentette, hogy aznap nála kell vacsorázzon - a nap fénye elérte, és átviharozta Zakeust. Sokba került neki a megtérés! Vagyona felébe, amit kiosztott,



sőt még többbe! De akkor már nem bánta. A kegyelemtől gazdagabb lett.

adni, a szomjazónak italt adni, a szegényeket ruházni, az utasoknak szállást adni, a fogságban

gyakorolja. És az irgalmasság hét lelki jó cselekedete: A bűnösöket meginteni, a tudatlanokat tanítani, a kételkedőknek jó tanácsot adni, a szomorúakat vigasztalni, a bántalmakat békével tűrni, az ellenünk vétőknek megbocsátani, az élőkért és holtakért imádkozni. Értsük mindezt felfordult világunkra. Fogunk munkát találni.

- Mit jelent Önnek az életigenlés fogalma, összehozható-e a Lélek gyümölcsével ami: szeretet, öröm, békesség, türelem, szívesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás?

- Mi nem természetvédelmet mondunk, hanem teremtés-védelmet. Szemtelenység az Alkotó, a Teremtő felé, ha nem becsüljük gyönyörű világát. Ha nem becsüljük, hogy létet adott. Ami minden esetben, még beteg is több mint a nem-lét. Ha nem gondolunk arra, hogy hordoz minket. Igen az ilyen élet-érzéssel alakulhatnak ki lelkünkben a Lélek gyümölcsei. Tessék kipróbálni!

Batári Gábor
teológus

(fotók: csepel2plebania.hu)

- Mik az Istennek tetsző jó cselekedetek?

- Erről szép ősi tanítása van egyházunknak:

Azt irgalmasság hét testi jó cselekedete: Az éhezőknek ételt

lévőkért imádkozni, a betegeket látogatni, a halottakat eltemetni. Leggyönyörűbb élő példája a mi Szent Erzsébetünk. A wartburgi vár folyosóján hét kerek freskóban látjuk, amint mind a hetet

Reményik Sándor

Kegyelem

Először sírsz.
Azután átkozódsz.
Aztán imádkozol.
Aztán megfeszíted
Körömszakadtig maradék-erőd.
Akarsz, egetostromló akarattal –
S a lehetetlenség konok falán
Zúzod véresre koponyád.
Azután elalélsz.
S ha újra eszmélsz, mindent újra kezdesz.
Utoljára is tompa kábulattal,
Szótalanul, gondolatlanul
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 pici csillag sétál szembe véled,
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.



Növeld az életenergiád, szabadulj meg a kimerültségtől!

A jóga és az ájurvéda ősidőktől fogva egységként kezeli a világot. A régi kor emberei mindig összhangban életek a természettel. Mindannyian egy egység részei vagyunk, és ezáltal kölcsönhatásban élünk a minket körülvevő világgal. Csak úgy élhetünk harmóniában, ha a környezetünkkel is harmóniában vagyunk.

A világ nagyon sokat változott az elmúlt időszakban és az embert megpróbáljuk külön kezelni a környezetétől. Manapság elsősorban az a cél, hogy az ember jól érezze magát, hasznot termeljen - de nem értjük a lényegét. Csak akkor tudjuk igazán jól érezni magunkat, ha a környezettel összhangban élünk és figyelembe vesszük a környezeti sajátosságokat. Azzal, hogy megpróbáljuk a természetet kizsákmányolni, legyőzni és uralmunk alá vonni, csak azt érjük

el, hogy a harmónia megszűnik. Nem is gondoljuk, hogy a környezetünk milyen nagy hatással van az energiaszintünkre.

A testünk energiával működik. Ezt az energiát a jóga pránának nevezi - kínai gyógyászatban ez a csí. Pránát többféle módon tudunk felvenni a környezetből - légzéssel, táplálkozással, vízzel.

Levegő

Levegő nélkül nem tudunk létezni, a légzés biztosítja számunkra az életet. A jóga nagy



hangsúlyt fektet a megfelelő légzésre, de a levegő minősége is nagyon fontos. A levegőtlen helyiségek, a légkondicionált irodaházak, a szennyezett levegő pránát, életenergiát von el tőlünk. Ha nem jutunk rendszeresen friss levegőhöz, az akár krónikus kimerültséghez is vezethet.

Érdemes minden nap sétálni a szabadban minimum 15-20 perccel, ez friss energiákkal tölti fel a szervezetünket. Szellőztessünk rendszeresen! Hétvégén menjünk túrázni, kirándulni, töltsünk sok időt a természetben, hogy fel tudjunk tölteni!

Víz

A víz is életenergiát, pránát tartalmaz, és komoly hatással van testünk energetikai folyamataira. A tiszta víz korunk egyre inkább felértékelődő természeti kincse. Sajnos vizeink egyre szennyezet-



tebb nagyon sok vegyi anyagot, vírust, baktériumot, hormont tartalmaznak. Tulajdonképpen tiszta víz helyett mérgeket, hulladékokat, vegyszereket, kémikáliákat iszunk meg. Már több kutatás is készült arról, hogy a talaj felsőbb rétegei képesek a vizet megtisztítani a szennyeződésektől, így tiszta forrásvizet ihatnánk. Ha nem tudunk tiszta forrásvízhez vagy palackozott vízhez jutni, alternatív megoldásként egy jó vízszűrő berendezés is segítség lehet.

Táplálék

Az életenergiánk szintjére leginkább a táplálkozásunk van hatással. Az étel minősége, mennyisége és az étkezés időzítése azok, amik meghatározzák milyen lesz az eredmény.

Fogyasszunk friss, természetes, vegyszermentes, jó minőségű ételeket. Az ételek akkor látnak el jól energiával, ha minél kevesebb feldolgozási folyamatot mennek át. Kerüljük tehát a félkész ételeket, konzerveket. Megéri több pénzt költeni arra, hogy az étkezésünk ne mennyiségi, hanem minőségi legyen. Vásároljunk ökológiai szőlőből származó vagy bio zöldségeket, gyümölcsöket, gabonákat, tejtermékeket. Ha fogyasztunk húst, akkor érdemes kevesebbet ennünk belőle, mert a húsfélék nagyon sok szennyeződést, vegyszert, hormonokat, antibiotikumokat tartalmaznak.

Természetes anyagok

Környezetünkben nagyon sok mesterséges anyag vesz minket körül. A testünk akkor érzi igazán harmonikusan magát, ha körülöttünk minél több a természetes anyag.

Törekedjünk rá, hogy otthonunk berendezési tárgyai elsődlegesen természetes anyagokból álljanak - fa nyílászáró, parketta,

természetes anyagú textíliák, bútorok. A konyhai eszközöket is próbáljuk természetes anyagokból beszerezni. A gyerekek játékainál kifejezetten érdemes figyelni, hogy természetes alapanyagokból készüljenek.

Az öltözködéskor nézzük meg a ruhában a címkét, kerüljük a szintetikus anyagokat. Bőrünk a természetes anyagokban tud

sokan nyúlnak kávé vagy valamilyen energiával után.

Az elektroszmog miatt nem érdemes túl sokat aggodalmaskodnunk, de lehetőség szerint a hálósobában ne tartsunk elektromos berendezéseket. Próbáljuk kompenzálni az elektromosság okozta kimerültséget azzal, hogy sokat megyünk a szabadba, jó minőségű ételeket fo-



legjobban szellőzni. A pamut, gyapjú, len, selyem, viszkóz anyagok a legkellemesebb viseletek a test számára.

A kozmetikai cikkek és háztartási tisztítószeresek esetén is vásároljunk jó minőségű, vegyszermentes termékeket.

Elektromágnesesség

A nagyfeszültségű vezetékek, távközlési berendezések, mobiltelefonok, számítógépek, mikrohullámú sütők, és minden egyéb elektromos berendezés rendelkezik egyfajta kisugárzással. Ugyan folyamatosan folynak vizsgálatok arról, hogy ezek mennyire károsak, mennyire rákkeltőek, azt azért jó, ha szem előtt tartjuk, hogy mindenképpen hatással vannak a szervezetünkre. A sok elektromosság lecsökkenti az életenergiát, fáradttá tesz. Nem véletlen, hogy több óra számítógépezés után

gyasztunk, és tiszta vízzel látjuk el a testünket.

Fontos, hogy ne legyünk kényeszeresek, ne rettegjünk mániákusan a környezeti ártalmaktól, mert az több negatív energiával árasztja el a testünket és elménket, mintha valamilyen környezeti ártalom érne. Legyünk tudatosak, alkalmazzuk a tudást a megfelelő módon. Az emberi szervezet nagyon jól képes alkalmazkodni. Tegyük meg mindent azért, hogy szervezetünket energiával lássuk el, erősítsük immunrendszerünket, hogy minél ellenállóbbak legyünk a környezet káros hatásaival szemben.

Testi és lelki energiákban gazdag, környezettudatos életet kívánok!

Vitai Katalin
MJSZE által minősített
jogaoktató
www.eljharmoniaban.hu
eljharmoniaban.blogspot.com



Egy lépés az egészségért

Interjú Bolla Szabolccsal, a Corazon egészség-kontroll készülékek forgalmazójával

- Manapság egyre többen figyelnek az egészségükre. Miben segít ez a gép?

- A Corazon KEITO multifunkciós egészségkontroll készüléket 2004-ben cégünk vezette be Magyarországon és ma is kizárólag mi forgalmazzuk azokat. A K6, K7, K8 modellváltozatok után, immár a nemrég megjelent legújabb K9 készülék is elérhető nálunk. Ezek a készülékek az egészségi állapottal kapcsolatos alapvető értékeket mérik, mint testsúly, testmagasság, vérnyomás, testtömeg-index, testzsír-

állítható hangerővel mondja az instrukciókat, végigvezeti a mért személyt a mérési folyamaton. A készülék a mért értékeket papíron kinyomtatja referencia értékekkel együtt, így bárki önállóan ki tudja értékelni az eredményét.

- Hol működnek Corazon gépek?

- A készülékek jól ismertek és elterjedtek az EU országoktól Amerikán át a Távol-Keletig. Nálunk is országszerte kétszázötvennél is több készüléket értékesítettünk, többségét gyógyszertáraknak, de megtalálhatók egyéb egészségügyi intézményekben, termálfürdőkben, konditermekben és bevásárló központokban is. A teljesség igénye nélkül Budapest számos gyógyszertárában, Szombathelyen, Győrben, Miskolcon, Debrecenben, Szegeden és további kisebb-nagyobb falvakban, városokban.

- Mi a tapasztalat, szeretik?

- A visszajelzések egyértelműen pozitívak, kedvelik és használják is az emberek ezeket a készülékeket, hiszen általuk egyszerűen és gyorsan kaphatnak fontos és hasznos információkat a pillanatnyi egészségi állapotukról. A készülék nem csak hasznos, hanem figyelemfelkeltő érdekesség is, amely megmozgatja az emberek játékos énjét.

- Milyen üzemeltetésben alkalmazzák intézményekben?

- Működtethető ingyenesen - amikor egy gombnyomásra indul a mérés-, pénzérme be-



százalék, szívritmus. Így alkalmasság két népbetegség, az elhízás és a magas vérnyomás kiszűrésére és folyamatos ellenőrzésére.

- Fellépünk a készülékre, és mi történik?

- Maga a mérés nem igényel asszisztenciát, mert a készülék



dobásával, vagy a hozzá tartozó chipkártyával. Ez utóbbi esetben a kártya tárolja is a mérési eredményeket. Egyszerűen sok mindent tud a készülék, nem véletlenül nevezik multifunkciónak.

VM

Hivatalos magyarországi értékesítés, szerviz:

Bolla Szabolcs
06 30 961 3162
corazonszerviz@gmail.com
www.corazonszerviz.hu



Tiplivel az élet

„Amíg meg nem tapasztaltuk, milyen érzés szeretni egy állatot, lelkünk egy része mélyen alszik.” (Anatole France)

Hajnal János tehetséges fiatal színész, remek színpadi szerepeken keresztül vezetett az útja a **Barátok közt** sorozat Asztalos Kristófiáig. Pályája elején rövid és hosszú távú célokat tűzött maga elé, és éppen ott tart, ahol ennyi idő alatt lenni akart. Előadások, forgatások váltják egymást, hektikus életébe egy hatalmas négylábú bohóc visz rendszert, aki mellett nem lehet unatkozni.

- Honnan ered az állatszereteted?

- Vidéken nőttem fel, teljesen természetes volt mindig az állatok közelsége. A bátyámnak van egy farmja, több száz birkával.

- Mikor és hogyan került hozzád Tipli?

- Tipli, az óriás schnauzer 2 éve került hozzám egy nagyon kedves tenyésztőtől.

- Hogyan tudod a munkád mellett ellátni a kutyust? Jut rá elegendő idő?

- Eddig mindig szerencsém volt, olyan helyeken dolgoztam, ahová tudtam vinni magammal. Ha az embernek kutyája van, soha nem érzi azt, hogy elég időt tölt vele.

- Örökös vita tárgya, hogy hol a legjobb a kutyának. Van, aki azt mondja, a négylábú házörző az udvar büszkesége, mások szerint a tanyán van a legjobb helye, ahol kedvére szaladgálhat. Sokan lakótelepi lakásban tartanak kutyát és esküsznek arra, hogy a gazdi közelsége, gondoskodása teszi boldoggá őket. Szerinted ki nek van igazza?

- Egy kicsit mindenkinek igazza van. Nyilván nem egy városi panel a kutya természetes közege, de ha



eleget foglalkoznak vele és napon-ta legalább egy órát tud a természetben tölteni, akkor az rendben van. Szerintem, ha a kutya egy udvarban kikötve éli le az életét, vagy akár szabadon is, az nem hiszem, hogy ér annyit, mint amennyit egy városi kutyával foglalkoznak. Ez a kulcs, a szoros kapocs, hogy a kutyával ténylegesen foglalkozzanak. Attól boldogok, ha megfélemlhetnek a gazdinak.

- Az állatok simogatása bizonyítottan stresszoldó hatású. Te érzed ezt a hatást például egy hosszú, fárasztó nap végén?

- Egyértelműen. Nem véletlenül

vannak terápiás kutyák. Én is Tiplivel vigasztalódom.

- Amilyen a kutya, olyan a gazdája! Igaz rátok ez a régi mondás?

- Az én kutyám szép és okos, ezt bármikor bevállalom.

- A szakemberek áldásosnak és fontosnak tartják, hogy kialakuljon és meg is maradjon a falkavezér felállás. Nálatok ki viseli a nadrágot?

- Tipli az utolsó pillanatig próbálkozik, de azért rajtam mindig van nadrág.

- Milyen gazdinak tartod magad?

- Igyekszem következetesnek lenni, persze időnként ez nagyon nehéz. Szerintem szerető, gondoskodó gazdi vagyok. Én szívesen lennék a kutyám.

- Volt olyan kutyás vagy állatos film, amin meghatódtál?

- Éppen emiatt kerülöm őket. Mese ugyan, de az Oroszlánkirályon ki voltam készülve gyerekkoromban.

- A legviccesebb kutyás sztorid...

- Egyszer rábíztam egy barátomra Tiplit, amikor éppen nővé cseperedett és volt neki egy bugyija, hogy ne csepegtesse össze a lakást, amiben rendes, igazi szárnyas betét volt. Na, most ők egész nap járták a várost, de a villamoson szájkosárral lehet csak kutyát vinni... Az én kedves barátom pedig csak este vette észre, hogy nem véletlenül kínlódott annyit a szájkosárral induláskor, mert szegény kutyának egész nap a bugyi volt a fején.

Molnár Éva



Kutyás lettem...

Feleki Anita gyermekkorától rajong az állatokért. 4 éve aktívan menti is őket, jelenleg a **Pécsi Morpheus Állatmentő Alapítvány** tagjaként. Szívügye a rászoruló állatok sorsa. A kutyákkal való foglalkozás az élete részévé vált, saját kutyusai mellett rendszeresen gondoz ideiglenes gazdiként menhelyen élő kölyökkutyákat. Csodás elköteleződésének gondolatait osztotta meg velünk.

Az én döntésem volt mindegyik. Tudtam, hogy mit vállalom, senki nem kényszerített, én akartam őket!

Tudtam, valahogy kötve leszek. Nincs kötetlen bulizás, nincs hosszabb nyaralás. Ha nem tudom őket magammal vinni, haza kell menni hozzájuk, foglalkoznom kell velük, meg kell etetnem őket, sétálni kell mennem velük! Mindegy, hogy milyen idő van, van-e kedvem...

Vállaltam, hogy amíg velem vannak, mindent megadok nekik, gondoskodom róluk, ha betegek, orvoshoz viszem őket.

Tudtam, hogy szűkebb lesz a pénztárcám, kutyaszőrösek lesznek a ruháim, tönkremennek dolgaim. Tisztában voltam azzal, hogy amíg kicsik, szétrágnak mindent, bepírnak, bekakilnak, takarítanom kell utánuk folyamatosan. De én akartam...

Nem mondom, hogy mindig könnyű volt. Előfordult, hogy melegebb éghajlatra kívántam őket, de nem kiabáltam velük. Sokszor volt ilyen, és lesz is még. Soha nem tudtam rájuk igazán haragudni. A tárgyak pótolhatóak, a szőnyeg kipucolható, a ruhám kimosható. Nem pótolhatók viszont a csillogó szemek, a boldog farkcsóválások, amikor hazaérek. Teljesen min-

degy, hogy 5 percre vagy 5 órára mentem el. Nem pótolható a ragaszkodásuk, a feltétel nélküli szeretetük sem. A pillanatok, amikor rossz kedvem van, de ők jönnek, bökösnek a hideg orrukkal, vagy az arcomba tolják a játékaikat.



Észre sem veszed, és az évek elrepülnek. Ősz lesz a pofijuk, lassul a mozgásuk, és a valaha csillogó szempárból eltűnik a fény. Már nem vágnak arra, hogy hosszú sétákat tegyünk, vég nélkül labdázunk. Inkább csak mellettem szeretnek lenni és pihenni. Egyre többet járunk orvoshoz, újra takarítom a „baleseteket”. És igen, rettegtek, hogy mikor mennek el...

De vállaltam, mert én akartam! Akartam a kölyökkor, a fiatalkor, az öregkor minden szépségét és a rosszabb napok összes nyűgjét is. Felelősséget vállaltam értük ab-

ban a percben, amikor magamhoz vettem őket, egészen addig a napig, amíg el kell engednem őket.

Az én kutyáim nem keresnek új gazdát, nem kerülnek menhelyre. Nem költözöm új helyre, ha ők nem jöhetnek velem. Olyan ember sem született, aki miatt eldobnám őket. Ők az életem részei, és azok is maradnak!

Mielőtt magadhoz veszel egy állatot, ülj le és gondold végig azt, hogy valóban felkészültél-e a következő évekre? Tudod-e neki biztosítani azokat a dolgokat, amikre neki szüksége van? Képes vagy-e lemondani dolgokról miatta?

A kutyád nem egy évre szól!

Ő nem „csak” egy kutya, hanem a barátod, családtagod! Nem dobhatod el csak úgy magadtól, mert meguntad, elköltözől, új párod lesz. Felelősséget vállaltál érte!

Gondolkodj, mielőtt teljesen összetöröd a lelkét, menhelyre adod, vagy elaltatod! Ő ezt sosem tenné veled! Veled, az egyetlen emberrel, akiben feltétel nélkül megbízik és vakon menne utánad bárhova!

Nos, én ezt vállaltam, az első naptól, az utolsóig és nincs olyan pillanat, amit megbántam volna!

Feleki Anita



Kutyabarát munkahely lett a MOL

A családtagként kezelt kisállatokra gondolva, a legnagyobb amerikai cégek, a Google és az Amazon után a MOL is arra ösztönzi a munkavállalókat, hogy bevigyék az irodába házi kedvenceiket. Kutatások is alátámasztják, hogy az irodai kutyatartás nem csak a kisállatra, hanem



a munkavállalókra is pozitív hatással van, hiszen az állatok jelenléte csökkenti a stresszt és növeli a kreativitást.

A MOL nagy hangsúlyt fektet a felelős állattartásra, és a vállalat budapesti székházában, valamint a mellette lévő kisebb irodaházakban dolgozóknak lehetősége nyílik arra, hogy kutyájukat is bevigyék a munkahelyükre. A kutyás munkavállalóknak különösen oda kell figyelniük az időbeosztásra, és azzal, hogy a házi kedvencet nem kell az üres lakásban otthon hagyni, hanem a munkaidő során is a gazdi mellett maradhatnak a kollégák is jobban érzik magukat. A kutyák jelenléte ráadásul a munkahelyi légkörre

is pozitívan hat, csökkenti a stresszt és növeli a kreativitást. A tapasztalatok szerint a munkavállalók közötti kapcsolatok elmélyítésében is fontos szerepük van, egy aranyos házi kedvenc megjelenése ugyanis sokkal több interakciót generál a kollégák között.

A felelős állattartók – saját felelősségükre – szabadon, az állatokat pórázon vezetve közlekedhetnek a MOL irodaépületeiben, a vállalat csupán annyi kitélt szabott meg, hogy az állatok nem lehetnek nagyobbak 25 kg-nál, és a közös étkező helyiségekbe nem léphetnek be. A MOL irodaépületein kívül a kutyák sétáltatására és a biológiai szükségletük elvégzésére külön elkerített helyet is biztosít.

Forrás: mol.hu

Bécsben külön telefonos segélyszolgálat van talált és elveszett állatok bejelentésére

Az osztrák főváros Állategészségügyi és állatvédelmi ügyosztálya telefonos segélyszolgálatot működtet a talált és elveszett állatok bejelentésére Bécsben. Ráadásul, aki az utcára teszi, és magára hagyja kisállatát, az állatkínzásnak minősül, és akár 7.500 eurós büntetés is jár érte. Ha a megunt állat önerőből nem képes túlélni, sorsára hagyása súlyos állatkínzásnak számít és akár két év börtönnel is büntethető.

Az állatvédelmi ombudsman, Eva Persy elmondta, mit kell tenni, ha valaki gazdátlan állatot talál Bécsben. A legfontosabb,

hogy nem szabad magunkkal vinni, hanem rögtön értesíteni kell a rendőrséget vagy hívni a város telefonos segélyszolgálatát (Fundservice für Haustiere, +43 1 4000 8060).

A segélyvonalat az Állategészségügyi és állatvédelmi ügyosztály, az MA 60 működteti, éjjel-nappal hívható, és nemcsak a talált, de az elveszett kutyusokat, cicákat és egyéb házi kedvenceket is be lehet jelenteni rajta.

A talált állatokat rögtön elszállítják és gondoskodnak róluk, fényképük pedig felkerül a város honlapjára. A kutyusok és cicák fő-

ként a város modern ebrendészeti telepén, a TierQuarTierban várják, hogy gazdájuk értük jöjjön, vagy új otthont találjanak nekik, míg az elszabadult papagájokról, teknősökről és kígyókról az állatker gondoskodik.

Ha valaki úgy érzi, meghaladja az erejét az állat tartása, kérjen segítséget az olyan szakmai szervezetektől, mint az állatvédelmi hivatal, vagy végső megoldásként mondjon le róla egy menhely javára, hogy új gazdát találhassanak neki.

Forrás: eurocommpr.at
zoozoo.hu



Mindenmentes... meddig?

Szeretünk enni. Aztán meg szeretünk kampányjelleggel nem enni... Ma már szinte mindenki mindenmentes akar lenni, mert talán azt hiszi ez trend, ezt diktálja a közösségi média, a csoportdinamika... Pedig olykor káros is lehet, ha valaki „divatkövetésből” kezd neki ez, vagy az, vagy amaz nélkül táplálkozni. Az a jó, ha szakember javaslatára változtatunk az addigi étkezési szokásainkon... A diéta gyógyítási eszköz ma is, mint a régebbi évszázadokban? Miért és mikor fordulunk szakemberhez? Egyáltalán mi az, hogy mindenmentesség? Ezekről beszélgettem Wolher Veronika dietetikus-egészségfejlesztővel, aki a szakmája ismert bloggere is.

- A dietetikus szakma ma-napság felértékelődött... vagy mindenki az már... Hogy látod ezt, Roni?

- Igen, azt tapasztalom, hogy egyre többen tudják ki is az a dietetikus, mivel foglalkozik, mi-

már hasonló kérdésekkel ritkán találkozom, és egyre többen fordulnak dietetikus szakemberhez. Mindemellett persze sokan kikiáltják magukat táplálkozási szakértőnek, tényleges háttértudás nélkül, hisz ez az a terület,



ben tud segíteni. Pár évvel ezelőtt még gyakran szegezték nekem a kérdést, hogy: „Diabetikus vagy?” Diétás nővér vagy? Mára

amihez mindenkinek valamilyen köze van, mivel mindenki eszik valamit, valahogy.

- A korábbi évszázadokban a



diéta a gyógyítás egyik fontos, természetes eszköze volt. Ma ki írja fel, ha valakinek diétáznia kell?

A diéta, mint kifejezés orvosi szempontból ma is gyógyélelmezést jelent, és a gyógyítás szolgálatában áll. Ez esetben a beteg szervezet igényeinek megfelelően módosítjuk az étrendet. Ekkor mindig van egy alapbetegség, mely diétás megkorozást igényel. Ezeket az étrendeket a betegnek orvosok írják elő előzetes diagnózis alapján, a dietetikus pedig abban segít, hogy elmagyarázza, megtaníttja alkalmazni a hétköznapi életben a speciális táplálkozást.

Azonban az alkalmazott táplálkozástudományban van egy preventív oldala is, amikor az étrendbe, életmódba azzal a céltalattal nyúlunk bele, hogy megelőzzük bizonyos betegségek kialakulását. Ezt nem írja elő senki, ez az egyén egészségtudatosságán, pozitív egészségmagatartásán múlik. Ilyen esetekben is tud



segíteni egy szakértő dietetikus. Hiszen nagy káosz van a táplálkozási információ terén manapság, amiben könnyen elveszhet egy egészséges ember is, ami hosszú távon problémákat okozhat az egészségi állapotában, és akkor már nem beszélhetünk preventív táplálkozásról.

- Gyanakodhatunk-e betegség kialakulására, ha ösztönösen nem kívánunk ezt vagy azt?

Ha valaki nem kíván valamit, akkor az nem feltétlenül betegség. Majdnem minden embernél vannak ételek, amiket nem szeret, sőt esetleg undorodik is tőle. Ráadásul változik az ízlés.

De persze, mindennek lehet alapja. De fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy ha felmerül valamilyen betegség gyanúja, akkor forduljunk szakemberhez és vizsgáltsassuk ki, még véletlenül se alkalmazzunk öndiagnózist, mert abból súlyos problémák alakulhatnak ki.

Nézzünk pár ismertebb példát!

- Ha valaki tejmentesen kell táplálkozzon, annak mi áll a háttérben? Laikus számára miből derül ki, ha valaki tejérzékeny?

Legtöbbször tejfehérje allergia. És ez nem keverendő össze a tejcukorérzékenységgel! A tejfehérje allergia leggyakrabban vérvizsgálatból derül ki, ahol a tejfehérje hatására megemelkedett allergén specifikus ellenanyag szintet néznek. Ezenkívül vannak bőrpróbák és per os provokációs tesztek is.

- Mi a különbség a laktózérzékenység és a tejallergia között?

- A laktóz intolerancia, ahol a laktáz enzim teljes, vagy részleges hiánya miatt alakulnak ki a tünetek. Ez könnyen orvosolható, vagy kívülről bevitt laktáz

enzimmel, vagy olyan készítmények fogyasztásával, amelyekben előre lebontották a laktózt. Az ilyen betegséggel küzdő egyének nyugodtan fogyaszthatnak tej, tejtermékeket, csak a laktózmentes változatokat.

A tejfehérje allergia esetében a szervezet idegen anyagnak ismeri fel a tej fehérje molekuláit, és ellenanyagtermelésbe kezd. Ez okozza a tüneteket. Ez esetben kerülni kell a tej, tejtermékek fogyasztását és minden olyan készítményt, ami tejfehérjét tartalmazhat. És fontos felhívni a figyelmet a keresztreakciókra is. Allergiás keresztreakció esetén bizonyos anyagok, amik hasonlóan az allergénre ugyanolyan allergiás reakciót válthatnak ki, vagy felerősíthetik a már meglévő tüneteket. Tejfehérje allergia esetén ilyen lehet például a marha-, és borjúhús fogyasztása.

- Mi is az a glutén? Mit jelent a gluténérzékenység?

A gluténérzékenységet búzaérzékenységnek, vagy lisztérzékenységnek is szokták nevezni. Ezek az elnevezések megtévesztők, mert nem csupán a búzáról, vagy a lisztről van szó, ami a tünetek háttérben áll. A gluténérzékenység, más néven cöliákia, vagy gluténszenzitív enteropathia a vékonybél krónikus, felszívódási zavarokkal járó megbetegedése, melyet a glutén vált ki.

A glutén egy természetes fehérje, ami a búzában és más gabonafélékben: rozs, árpa, tritikálé, zab (kivéve, ha gluténmentes minősítést kapott) és az ezekből készült, vagy ezekkel szennyeződött készítményekben, élelmiszerekben található meg.

- Ha valaki nem érzékeny ezekre, káros lehet-e ha saját elhatározásból kezd el ezek nélkül enni? Kell-e helyettesíteni ezeket, ha valaki egészséges,

de „mindenmentes” hóbertnak akar megfelelni?

- Igen, káros. Hiszen a gluténmentes étrenddel olyan nyersanyagoktól, élelmiszerektől esünk el, amiknek magas az élelmi rost tartalmuk. Az élelmi rostoknak pedig nagyon nagy jelentőségük van az egészségünk megőrzésében. Gondoljunk az élelmi rostok felesleges koleszterin-, vagy epesavmegkötő, valamint vastagbél-daganatok megelőzésében betöltött rendkívüli szerepére.

A hóbertoknak pedig ne akarjunk megfelelni!

- A különböző mozgásformák - jóga, bodyart, pilates, fitness, wellness - korunk jellemző életformái. Ezek megkezdése előtt érdemes-e kikérni dietetikus tanácsát?

- Minden újonnan bevezetett mozgásforma előtt célszerű kikérni orvos, illetve dietetikus tanácsát. A dietetikus például abban tud segíteni, hogy az adott mozgáshoz megfelelő étrendet állít össze, így fokozható a teljesítmény és könnyebben elérhető a kívánt cél, ami lehet zsírégetés, vagy izomépítés is.

Tudjuk, a divatdiéták ezernyi változata kampány és üzlet. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a jól megtervezett „ütös” kampánynak hihetünk. Nosza: nekiugrunk, ha jön a tavasz, ha jön a nyár, ha jön vagy éppen múlik a karácsony, de ott van még a szilveszter... arra jóformába kell hozni magunkat... Ismerős a nagyelhatározások vesszőfutása...

- A szupergyors diéták „kavalkádjában” kutatgatni, felbuzdulni, abbahagyni, „mindenmentesnek” lenni - meddig lehet ezt „büntetlenül” tenni? Mi lehet az ára?

- A felgyorsult, rohanó és kényelmes világunkban az embe-



rek többsége ezt várja el a testével kapcsolatban is. Könnyedén belevágnak olyan divatdiétákba, fordulnak olyan kiegészítők felé, követnek szakképzetlen táplálkozási-gurukat, amik/akik gyors és látványos hatást ígérnek rövid idő alatt. Azonban hosszú távon ez nem így működik. Hiszen az a súlyfelesleg, az a gyomorfehély, az a magas koleszterinszint sem 2-3 hét alatt alakult ki. Akkor miért várjuk el, hogy 2-3 hét alatt

eltűnjön és vissza se jöjjön, de más probléma formájában se mutakozzon meg?

Én személy szerint nem hiszek a szélsőséges dolgokban. Az igazi, tartós változásra időt kell szánni, és energiát kell beletenni, akarni kell és tenni kell érte. Így van ez a táplálkozás terén is, legyen szó fogyásról, hízásról, magas vérnyomásról, epeproblémáról, bármiről. A szélsőséges diétáknak, az inkompetens irányzatoknak rengeteg bukta-tója van, mind egészségügyi, mind pedig lelki oldalon. Például kialakíthatunk magunknak egy laktózérzékenységet, különböző szív-, és érrendszeri problémákat, inzulinrezisztenciát, zsírmájat, stb.. A lelki oldalon pedig például a rendszeresen megismétlődő jójó-effektus miatt, akár egy stresszezés is kialakulhat, frusztrációval, depresszióval, szorongással, ami a későbbiekben megakadályozhat egy teljes életmódváltás irányába történő elköteleződést. Az egyetemi fő-

nököm szavai csengenek vissza mindig a fülembbe: „Fogyni bármitől lehet, de azt megtartani, na, az a művészet.”

- A saját testünk „jeleit” érdemes figyelni, meg kell ismerni magunkat. Hol van az az „önvizsgálati” pont, amikor szakemberhez - dietetikushoz, orvoshoz - kell fordulni? Szerinted mikor jövünk rá, hogy egyedül nem minden megy, még a 21. században sem...

- Ha bármilyen panasz felmerül érdemes minél előbb orvoshoz fordulni, a táplálkozás terén pedig szakképzett dietetikushoz. Az öndiagnózisok, a téves információk, a hiteltelen, szakmaiatlan „táplálkozási-guruk” nagyon rossz tévútra vihetik a szervezetet.

Segítséget pedig nem csak akkor lehet, vagy kell kérni, amikor már valami baj van. A 21. században a legnagyobb érték az egészség, amit sokkal könnyebb megőrizni, mint visszanyerni.

Vajda Márta

Elérhetőségek

Facebook: www.facebook.com/WolherVeronika/
 Insta: [wolher_veronika](https://www.instagram.com/wolher_veronika)
 Email: wolher.veronika@gmail.com

Budai Egészségközpont,
 Budapest
 Pécsi Tudományegyetem
 Orvostudományi Kar Orvosi
 Népegészségtani Intézet
 Aniron Egészségközpont,
 Pécs



Online 4.000 Ft
feletti vásárlás esetén
Ingyenes házhozszállítás!



Ne feledd, az vagy, amit megeszel!

**17.000 bio-, reform- és
gyógytermékkel várjuk a tudatos,
egészséges életmódot kedvelőket!**

Parkolj ingyen, és vásárolj személyesen vagy akár
kényelmesen az interneten a bio-, reform- és gyógytermékek
kis és nagykereskedésében!



1135 BUDAPEST, RÓBERT KÁROLY KÖRÚT 96-100. WWW.BIJOBOLT.HU

Ha ősz, akkor immunerősítés!

Csodás kincseket rejteget számunkra ez az év-
szak, melyekből fenséges és igazán különleges
fogásokat készíthetünk. Szervezetünket melegítő
hatású ételekkel készíthetjük fel a közelgő hideg
hónapokra. Ez az az időszak, amikor étlapunkra
kerülhet a káposzta, a karalábé, a gyökérzöldség,
alma, körte - mindaz, amit a természet kínál ebben
a színes évszakban. A helyes táplálkozás az őszi hó-
napokban is nagyon fontos.

Almás körtekrémleves túrós köles- gombóccal

Hozzávalók 2 adaghoz

Leves

- 2 db közepes körte
- 2 db közepes alma
- 1 teáskanál folyékony stevia
- fahéj ízlés szerint
- szegfűszeg ízlés szerint (el-
hagyható)

- 1/2 citrom leve
- 5 dl víz

Gombóc

- 20 dkg főzött köles
- 20 dkg sovány túró
- 1 csipet só
- 1 kávéskanál vaníliaaroma
- 1/2 citrom héja
- 1 ek zabkorpá
- 4 dl víz vagy növényi tej
- 1 ek kókuszreszelék (forgatás-
hoz)
- 3 dkg törökmogyoró (for-
gathoz)



Elkészítés

Leves

A gyümölcsöket megpucol-
juk, felkockázzuk, fűszerezzük
(fahéj, szegfűszeg), a citrom levét
ráfacsarjuk, és annyi vizet öntünk
rá, hogy teljesen ellepje. Forra-
lásig főzzük, majd botmixerrel
pürésítjük. Ezt követően még
visszatesszük néhány percre a
tűzre, alaposan átkeverjük. Kör-
teszeletekkel, aprított mogyo-
róval, valamint a gombócokkal
tálaljuk.

Gombóc

A kölest alaposan átmoszuk,
majd kb. dupla mennyiségű
vízben vagy növényi tejben csi-
pet só hozzáadásával feltesszük
főni. Kb. 15 perc alatt puhára
főzzük (néha megkeverjük). Vi-
gyázzunk, mert ha túl puha lesz,
könnyen szétfoszlik a gombóc-
ban! A vaníliaaroma és a reszelt
citromhéj hozzáadásával izesít-
jük és további 15-20 percet állni
hagyjuk, amíg magába szívja a
maradék folyadékot. Hozzáadjuk
az előzetesen villával összetört
túrót és a zabkorpát. Vizes kézzel
gombócokat formálunk belőle.
A gombócok egyik felét aprított
mogyoróba, másik felét kókusz-
reszelékbe forgatjuk.

A köles egészségre gyakorolt hatása

Magas a rosttartalma, könny-
en emészthető, megtisz-
títja a bélrendszert a salaktól.
Nem tartalmaz glutént, liszt- és
laktózérzékenyek is fogyaszthat-
ják. Erős lúgosító hatással bír,
alacsony kalóriatartalmával jól
beépíthető a fogyókúra étren-

dekbe. Szabályozza a vércukor- és koleszterinszintet, magas a kovásva és szilícium tartalma. Az egyik leggazdagabb magnéziumforrás, tartalmaz foszfort, mangánt és vasat. B-vitaminban gazdag. Jótékonyan hat a kötőszövet állapotára, rugalmassá, fényessé teszi a bőrt, kedvezően hat a haj, a körmök és a fogak, a szem állapotára. Olyan esszenciális aminosavat tartalmaz, amely

- só
- bors
- olívaolaj

Elkészítés

A karalábékat megpucoljuk, kettévágjuk, a közepüket kivájjuk. Öt percre forrásban lévő vízbe tesszük, majd óvatosan kivesszük, és lecsepegtetjük. A karalábékat egy kevés zsiradékkal kikent tepsibe tesszük, megsózzuk. A vöröshagymát felap-

köszönhetően felgyorsítja az anyagcserét, segíti a tápanyagok felszívódását, csökkenti a vér koleszterinszintjét. Fogyasztása csökkenti a vérnyomást, részt vesz a vércukorszint és a szervezet vízforgalmának karbantartásában. Magas vastartalma miatt fogyasztása ajánlott a vérszegénységgel küzdőknek. A kalcium és a vas együttese erősíti az immunrendszert és a csontokat is. A karalábé rengeteg olyan anyagot rejt, ami csökkentheti rák kialakulásának esélyét. Dúskál fitokemikáliákban, főleg glükizinolátokban, amelyeket a legfontosabb rákellenes antioxidánsként tartanak számon. A legnagyobb eséllyel a prosztatát-illetve a mellrák ellenes harcban nyújt hathatós segítséget.

Fokhagymás-sajtos-tejszínes csicsóka

Hozzávalók

- 1 kg csicsóka
- 1 dl olívaolaj
- só ízlés szerint
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 dl tejszín
- 10 dkg füstölt sajt
- 1 csokor petrezselyem

Elkészítés

A csicsókát megtisztítjuk, vékony szeletekre vágjuk. Tepsibe tesszük, sózzuk, ráöntjük az olívaolajat. Rászórjuk a zúzott fokhagymát, összekeverjük. Meglocsoljuk a tejszínnel, megszórjuk a reszelt füstölt sajttal. Forró sütőben kb. 20 perc sütés alatt megpuhul, ezután rápirítjuk a sajtot, felaprított petrezselyemmel díszítjük. Húsok mellé kiváló köret.

A csicsóka egészségre gyakorolt hatása

Fő hatóanyaga az inulin nevű növényi rostanyag, amely

növeli a szerotonin-szintet (boldogsághormon). Ideális táplálék a vegetáriánusoknak, mivel gazdag fehérjeforrás. Lábadozó betegeknek és kismamáknak kimondottan ajánlott a fogyasztása, hiszen erősíti az immunrendszert.

Zöldségekkel töltött karalábé

Hozzávalók 4 személyre

- 4 db karalábé
- 20 dkg vargánya gomba
- 10 dkg sajt
- 2 db sárgarépa
- 1 db vöröshagyma
- 1 db fehérrépa
- 4 szál petrezselyem
- 2 szál zöldhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- szerezcsendió

A karalábé egészségre gyakorolt hatása

Igazi vitamin- és ásványi anyag bomba, magas a B1-, B2-, B6- és C-vitamin tartalma, de kalciumot, káliumot, magnéziumot, vasat, foszfort is találunk benne. Rengeteg benne a rost, aminek



képessé teszi a szervezetet arra, hogy öngyógyító tevékenységének maximumát érje el. Gátolja a hizlító tápanyagok felszívódását, a székrekedés kialakulását. Magas ásványanyag-forrás, csekély mértékben tartalmaz keményítőt. Számos betegség megelőzésében is szerepet játszik, például a gyermekkori asztma és élelmiszerallergia, szív- és érrendszeri megbetegedések, vagy a candidózis. Kiváló immunerősítő.

Alkalmazható a rákterápiában is, kifejezetten mellrák ellen ajánlott. A diabetikus táplálkozás fontos alapanyaga. A gumókban jelenlévő fruktóz (gyümölcscukor) könnyebben és gyorsabban emészthető a répacukornál.

Őszi répás káposztasaláta

Hozzávalók 6 adaghoz

- 1/2 kis fej vöröskáposzta
- 1/4 közepes fej káposzta
- 5 db salátalevél
- 1 db pritáminpaprika
- 1 db nagy sárgarépa
- 4 db retek
- 3 dkg földimogyoró
- 1 marék mazsola
- 1 tk vaj
- só ízlés szerint

- bors ízlés szerint
- 1 gerezd fokhagyma

Elkészítés

A zöldségeket megmossuk, a répát megpucoljuk, ezután



mindet felcsíkozzuk és egy nagy tábla tesszük.

A mazsolát rövid ideig hideg vízben áztatjuk, mialatt a földimogyorót megpucolva egy kevés vajon megpirítjuk. Végül hozzáadjuk a lecsöpögtetett mazsolát, majd az egészet a zöldségágyra tesszük.

Sóval, borssal, fokhagymával ízesítjük és rövid ideig állni hagyjuk. Vajas pirítóssal tálaljuk.

A vöröskáposzta egészségre gyakorolt hatása

Magas az A-, K-, B- és C-vitamin tartalma, jelentős mennyiségű ásványi só és fehérjét tartalmaz. A káposztában található flavonoidok hatékony antioxidáns hatású anyagok, csökkentik a szív- és érrendszeri megbetegedések, az agyvérzés kockázatát, mivel meggátolják a vérrögök képződését. Glukozinolát-tartalmuk miatt a káposztafélék fogyasztásával a tüdő-, gyomor-, vastagbél- és végbélrák kockázata csökken. Van benne kálium, kalcium, foszfor, vas, jód és kén. Erősíti az immunrendszert, részt vesz a sejtek védelmében és regenerációjában, segít a máj méregtelenítésében is. Enyhíti a köszvényes és

reumás fájdalmakat, lassítja a bőr öregedését.

Liszt nélküli cukormentes őszi-barackos túrókocka

Hozzávalók

- 50 dkg laktózmentes túró
- 3 tojás
- 6-8 evőkanál zabpehely
- 2 kispohár laktózmentes tejföl

- 1 citrom héja
- 3-4 szem őszibarack
- 1 csomag sütőpor
- 1 nyírfacukros vaníliás cukor
- édesítő ízlés szerint
- csipet só
- a tepszi kizsírásához: kevés olívaolaj



Elkészítés

A tojásokat habosra keverjük, és az őszibarack kivételével a többi alapanyaggal alaposan összekeverjük. A tepsit kiolajozzuk, beleöntjük a keveréket, kb. 10 percet állni hagyjuk, hogy a zabpehely megduzzadjon. Közben az őszibarackot apró kockákra vágjuk, és megszórjuk vele a sütemény tetejét. 170 fokra előmelegített sütőben aransárgára sütjük.

Az őszibarack egészségre gyakorolt hatása

Magas a víztartalma miatt üdítően hat a szervezetre, megakadályozva a dehidratáltságot. Niacin-tartalmának köszönhetően csökkenti a vérnyomást, és jól tesz a szív- és érrendszer működésének. Magas pektin- és rosttartalma miatt jótékony hatással van az emésztési folyamatokra. A székrekedést, ezzel együtt az emésztési problémákat is megszünteti. Az őszibarackban található sárga

antioxidáns xantofill színyanyag segít a daganatos betegségek megelőzésében. Sok kalciumot, magnéziumot, foszfort, A-, C- és K-vitamint tartalmaz.

C-vitamin bomba turmix kivivel

Hozzávalók

- 1 alma
- 3 közepes kivi
- 2 narancs

Elkészítés

Az almát meghámozzuk, kimagozzuk, nagyobb darabokra kockázzuk. Meghámozzuk és feldaraboljuk a kivit. A magok nyugodtan maradhatnak, jól mutatnak a kész turmixban.

A narancsokat meghámozzuk, kifacsarjuk a levüket. A kivit és az almát egy nagyobb tálba tesszük, felöntjük a narancslével, összeturmixoljuk.

A kivi egészségre gyakorolt hatása

Óriási C- és E-vitamin bomba, magas az antioxidáns értéke, így

képes megvédeni a DNS sejteket a szabadgyökök káros hatásaitól. Gátló hatást fejt ki a máj- tüdő- és vastagbélrák-sejtekre. Csökkenti az asztmás betegek tüneteit, a zihálást, a fejfájást és a torokfájást. Bővelkedik K-vitaminban, amely fontos szerepet játszik a kalcium csontokba épülésében. Képes egyensúlyban tartani a cukor és inzulinszintet.

A kiviben lévő kálium segít csökkenteni a vérnyomást. Értágító hatású, lazítja a véredényeket. Lutein és A-vitamin tartalmának köszönhetően védi a szem egészségét. Felveszi a harcot a bőr öregedésével szemben. Rostjai nagyszerűen szolgálják a bél tisztítást, eltávolítják a vastagbélben felhalmozódó mérgeket és más salakanyagokat. Gombaölő és antibakteriális hatása. Elősegíti a pihentető alvást.

Jó étvágyat!

Molnár Éva

(fotók: nosalty.hu, dietless.hu, tasty.hu)



Humorbonbonok

Igen méltányos és igazságos dolog, hogy míg a betegségek és a bánat fertőző, semmi sem terjed olyan járványszerű gyorsasággal, mint a nevetés és a jókedv. (Charles Dickens)

Csak nyugodtan

A páciens elmegy kezelőorvosához, és elpanaszolja, hogy szinte óránként összezsúrolja magát. Az orvos megvizsgálja, és megállapítja, hogy a tüneteket a beteg idegessége okozza. Felír hát egy erős nyugtatót. Egy hét múlva az orvos megkérdezi a betegétől, hogy érzi magát.

Mire a beteg:

- Pompásan.
- Ezek szerint használt a szer, amit felírtam önnek?
- A legteljesebb mértékben.
- Már nem csinál be?
- Dehogynem, doktor úr! De kit érdekel?

Regeneráló krém

Két barát nő beszélget:

- Ajánlott az orvos egy új regeneráló krémet az arcra. Valami Hormovit... vagy hasonló a neve.
- Ó, azt én már egy éve használom!
- De jó, hogy mondd, már majdnem megvettem!

Aggodalom

A feleség orvoshoz viszi a férjét, mert az rendszeres szívritmus kihagyásokra panaszkodik. A vizsgálat után az orvos kiküldi a férjet a váróba, és aggodalmasan néz az asszonyra:

- Hölgyem, meg kell mondanom, nem tetszik nekem a férje!

- Nekem sem doktor úr, de mit csináljak? Olyan jó a gyerekekhez.

Büdös macskák

- Doktor úr, csináljon valamit a feleségemmel! Ez így nem mehet tovább! Tizenegy macskát tart a lakásban, képzelheti, milyen bűdös van!

- Miért nem nyit ablakot?
- Mit? Ne bolondozzon! Elrepülne a száz galambom!

Természetesen

Haldoklik az öreg paraszt, és a városi rokona megkérdi:

- Hívjak orvost?
- Nem kell, fiam. Mi itt falun természetes halállal szoktunk meghalni.

Súlyos döntés

- Doktor úr, arra gondoltam, hogy sterilizáltatni kellene magam.

- De uram, ez nagyon súlyos döntés. Megkérdezte erről a feleségét és a gyerekeit?
- Igen, 16:3 arányban helyeslik.

A toll

- Halló, Doktor úr? A kisunokám lenyelte a tollamat.

- 5 perc múlva ott leszek. – mondja az orvos.
- És addig mivel írjak, ceruzával?

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Bátor Zsuzsanna, Dr. Boros Judit, Dr. Darnói Tibor, Feleki Anita, Görög Mása, Kiss Katalin,

Ökrös Viktória, Turi Emese, Vitai Katalin

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

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

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

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

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

ISSN: 2559-9739

Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését támogatták:



Villanykörtétől a napelemig

Lépjünk újult energiával a jövőbe!

Szemléletformálás céljából egyre több támogatást nyernek civil szervezetek... Hogyan változhat a környezettudatosság, a megújuló energiákkal kapcsolatos hozzáállás – erről kérdeztük meg a Viadukt Alapítvány képviselőjét, Mozga Mártát.

A Viadukt Alapítvány a Társadalmi Kommunikáció Fejlesztéséért a KEHOP-5.4.1-16-2016-00614 „Villanykörtétől a napelemig – Lépjünk újult energiával a jövőbe!” című pályázaton elnyert 4,94 millió forintot szemléletformálási programok megvalósítására. A projekt az Európai Unió támogatásával, a Kohéziós Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Környezeti és Energiahatékonysági Operatív Program (KEHOP) keretében a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium Környezeti és Energiahatékonysági Operatív Programok Irányító Hatósága által meghirdetett felhívás célja az energiatudatos gondolkodás és a kapcsolódó viselkedésminták és szokások elterjesztése. A konkrét cél, hogy a lakosság szélesebb körben megismerhesse az energiatakarékossági, energiahatékonysági, megújuló

és alternatív energiahasznosítási megoldásokat, lehetőségeket, illetve változzanak a lakosok ezekkel kapcsolatos fogyasztói és társadalmi szokásai.

Az információs, szemléletformáló programsorozatokkal a felhívás hozzájárul a kompetens és felelős magatartás elterjedéséhez, az energiatudatos életmód értékeinek és eszközeinek széleskörű elterjesztéséhez, és végső soron a megújuló energia-felhasználás növekedéséhez és az energiafelhasználás csökkentéséhez.

- Milyen programokat valósít meg a Viadukt Alapítvány a projekt keretében?

- Kü-

lönöző szemléletformálási programok megvalósítására kapott lehetőséget a projekt keretein belül az alapítvány. 2019. június 15-én került megrendezésre Zuglóban az „Intézményi, települési, illetve több településen átívelő, interaktív tematikus szemléletformálási programsorozatok, kerületi nagyrendezvények” első alkalma. A programsorozat hozzájárul a budapesti lakosság energiatudatossági szemléletének formálásához.

A tematika során érintjük az alternatív és megújuló energiaforrásokat és azok használatának pozitív hozadékait, a környezet védelmét, valamint a résztvevők tippeket kap-

nak lakóhelyük és életvitelük korszerűsítésére, és ezen korszerűsítésekhez szükséges támogatások eléréséről. Ennek érdekében települési figyelemfelhívó akció programjai kerültek megvalósításra, 2019. június 30-án, Budafokon „Mindennapi energiatudatosság” címmel, illetve 2019. augusztus 19-én Ecseren „Energiatudatos lét – Hogyan óvjuk környezetünket az energiatudatosság által” témában.

A programsorozat szeptembertől Vasváron majd több fővárosi kerületben folytatódik.

- Milyen gyakorlatba építhető ismeretekhez jut a lakosság a programokon a megújuló energia tekintetében?

- A figyelemfelhívó akciók keretén belül a bevont célcsoport energiatudatos megoldásokat és fogalmakat ismertek meg, amelyeket a későbbiek során saját hétköznapijaiban is alkalmazni

tudnak majd. Szeretnénk felhívni a lakosság figyelmét a környezet védelmére, az energiapazarlás következményeire, és hogy alternatívákat ismertessünk meg velük.

Mikor az energiahatékonyság és energiatudatosság szavakat ismételjük a gyermekeknek, felnőtteknek, kevesen vannak azok, akik tudják, mi rejlik e szavak mögött pontosan. Ezért is tartjuk fontosnak, hogy a teljes lakossággal megismertessük azokat az eljárásokat, berendezéseket, életmódot, amelyek nem csak közvetett és közvetlen módon járulnak hozzá ahhoz, hogy élhetőbb világunk legyen, hanem ami segít tudatosabban, sok esetben olcsóbban is élni a mindennapokat.

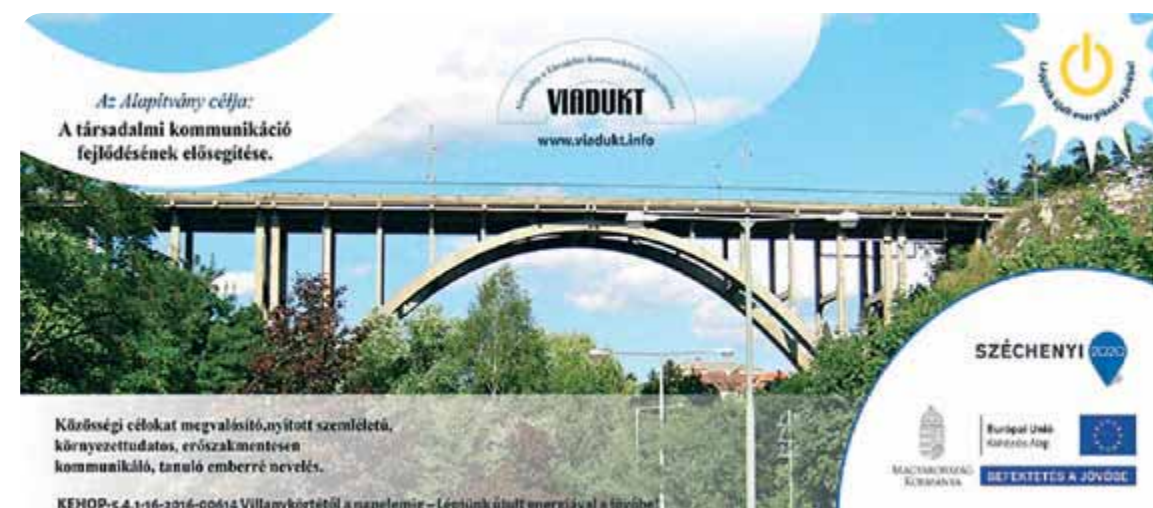
Céljaink között kiemelten szerepel, hogy segítsük a magyarországi társadalmi célú kommunikáció fejlesztését, az interkulturális kapcsolatok kiépítését, az információ-

ós társadalom fejlődését. Az elérendő célok között rendkívül fontosnak tartjuk, hogy hozzájáruljunk a közösségi célok megvalósulásához, a nyitott szemléletű, környezettudatos, erőszakmentesen kommunikáló, tanuló emberré neveléshez.

- Egészséges jövő mindannyiunk számára fontos, mindenkinek tenni kell érte...

- Tevékenységünk során egyaránt fontosnak tartjuk az embert és az élhető környezetét. Felismertük a környezet- és energiatudatosság, a megújuló energiaforrások, valamint az egészségtudatosság összefüggéseit.

Annak köszönhetően, hogy a felhívásban megfogalmazott célok és az alapítvány céljai azonosak, a projekt keretében megvalósuló rendezvények megkönnyítik az energiatakarékosság és az energiahatékonyság módszereinek alkalmazását és megismertetését. **VM**





Aranyérre aranyat ér

Gyógynövény-kivonatokkal



HU18/19REP1PA1 Lezárás dátuma: 2018.10.10.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.
Egis Gyógyszergyár Zrt. OTC üzletág, 1134 Budapest, Lehel u. 15. Tel.: 803-2222, Fax: 803-2459

**A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!**