

*E. Marigizel:
Szteroidok Fogságában*

Copyright © 2006 E. Marigizel

All rights reserved/Minden jog fenntartva

Szerzői jogvédelem alatt.

Kiadás: Megjelent a szerzők kiadásában.

Sz.társ: Kiss László



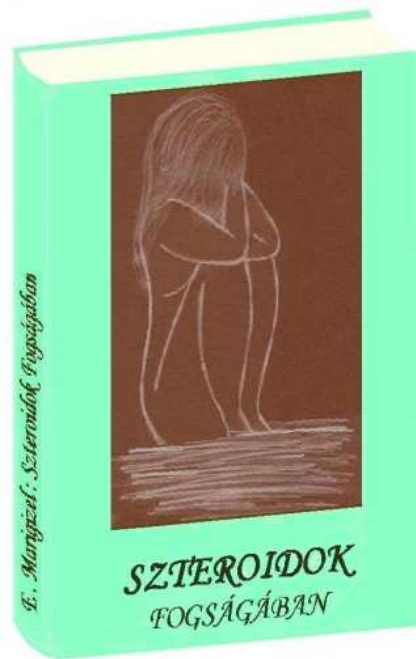
Borítógrafika/logo: Marigizel

ONLINE: ISBN 978-963-06-2148-9

CD-ROM: ISBN 978-963-06-2149-6

1. kiadás

www.marigizel.com



*Az „e-könyv”,
s az ajándékként mellékelte
Receptek
összeállítás olvasásához is,*

Kellemes Perceket Kívánunk

www.marigizel.com

ELŐSZÓ

*E*lső szavaimban, a *Teremtő* áldását kérem mindazokra, akik hozzám hasonlóan, a fájdalom keresztjét cipelik évek, évtizedek óta. S Római Katolikus Hitemben, őszintén kívánom, hogy áldása, jusson el minden emberhez vallásra, felekezetre, hitre, és hitetlenségre való tekintet nélkül.

Bármiben is hiszünk, *Jézus Krisztusban*, Buddhában, az Iszlám tanításaiban... de csak életében van, ki azt mondja, hitetlen vagyok.

Fiatal koromban, még önkéntesként dolgozva, betegeket ápolva megtapasztaltam, hogy utolsó reménységében, fájdalmában, halálos ágyán mindenki így szól: *Segíts Istenem.*



SZTEROIDOK FOGSÁGÁBAN

Még 34 nap.

Milyen könnyű kimondani, még 34 nap és 52 éves leszek. Másnak talán csak ennyi, de nekem lassan, végtelenül lassan telnek a napok, az órák, pedig már csak 34 nap. Már alig bírja kivárni a lelkem, hisz az utolsó napon mondhatom csak el, hogy megértem az ötvenkettedik születésnapomat.

Minden nő szomorkodna, talán még sírna is, hogy ezt a „szörnyű évszámot”, az eltelt éveket tudomásul kell vennie. Talán furcsa, de én mégis boldogan fogom tortámra írni az 52-es számot, mert magam sem hittem, hogy eljutok életem e fordulópontjáig.

Amikor egy nyári estén /éjszakán/, Péter-Pál napján megszülettem, pontban éjfél ütött az óra. Nem tudom, mert még nem akartam tudni, hogy mit mutattak akkor a csillagok, de életem 1969 nyaráig úgy telt, mint minden gyermeknek, aki boldogan élte meg a játékot, a

mozgást, a rosszaság minden örömét. Életem addigi szakaszában semmi jele sem volt annak, hogy egy reggel gyötrő kínokkal, fájdalmakkal ébredek majd, és teljesen megváltozik az életem.

Fokról fokra hatalmasodott el szervezetemben a kór, mint később kiderült:

Poliarthritis, azaz PCP- sokízületi gyulladás, vagy /RA- Reumatoid Arthritis/ ahogy ma, e betegséget nevezik.

Egy reggel égő fájdalmakkal, a bal kezem mutatóujjában kezdődött a minden, bárhogy próbáltam is, sehogy sem tudtam behajlítani. Éreztem, hogy éget a láz, és mindez percről percre, óráról órára rosszabb lett. Szép lassan komótosan kezdte ki minden ízületemet a gyulladás, látszani azonban ebből eleinte semmi sem látszott.

Amikor először panaszkodtam láztól égve a szakorvosnak, senki sem hitte el, hogy egy csinos fiatal lánynak oka van „ücsörögni” a reumatológiai rendelésen. Meg is volt eleinte a furcsa gúny, kérdés, *”na hogy vagyunk, hogy vagyunk, talán dolgozatírás lesz a gimiben?”* kérdezte gúnyosan az ügyeletes orvos. *Hónapokig* tartott ez a számomra megalázó, kísérteties időszak, amikor is egy kora reggelen, térdemen olyan gyulladás uralkodott el, mely már kívülről is látható nyomokat hagyott.

Közel másfélszeresére duzzadt a térdem, vörösödött, mint egy nagy festett labda, s mindemellett pár hét

leforgása alatt, megjelent minden kéz, és lábízületemen egy-egy szörnyű dudor. Amikor mindezt már láthatóan szemlére vette az orvos, akkor három perc alatt megszületett a diagnózis: Poliarthritis, sokízületi gyulladás.

Már az orvosi igazolást sem tépte össze gimnáziumi osztályfőnököm, aki, addig volt, hogy diáklógasra gyanakodva ezt megtette, s csak a későbbi látvány hitette el vele, hogy ez a tizenéves lány valóban beteg.

Beteg? Ezt az érzést átérezni csak az tudja, aki átélte már, hogy 16 évesen, napi 20-30 tabletta nélkül, az ágyból föl sem bír kelni, és akkor is csak csúszva, mászva kínokkal. Hónapokig pokol volt az életem. A lakásban, egyáltalán a fürdőszobáig megtenni a pár méteres utat, maga volt az örökkévalóság.

Amikor kiderült, hogy az adott gyógyszerekre nem reagál a gyulladás, akkor kezdtem kapni gyógyszereim mellé, eleinte akkor még magas dózisban, a szteroidokat. A szteroidok szedése mellett, sokszor magas szárú cipőben tettem meg, kerítésekbe kapaszkodva, a 7-8 perces utat, 15-20 perc alatt a buszmegállóig. Állapotom azonban rosszabbodott, s rövid idő alatt szüleim úgy döntöttek, abba kell hagynom a nappali tagozatos gimnáziumot, és levelező tagozaton munka mellett kell folytatnom azt. „Kellenek az évek, ha mondjuk, rosszabbul leszel” mondták. Ebből fiatal lányként mit sem értettem, hisz még nem ismertem az élet farkastörvényeit.

Nem értettem miért jobb az, ha nappal dolgozom, és esténként még plusz erővel utazom fájós lábbal, kézzel, az esti, gimnáziumi órákra.

Pár év múlva kiderült, szükség volt rá!

Hatalmas dózisú fájdalomcsillapítók mellett vittem végig több mint 4 évet az életemből, amikor már olyannyira elviselhetetlenek lettek a kínjaim gyógyszerek mellett is, hogy egy napon már, egyáltalán nem tudtam íróasztalhoz ülni, dolgozni. Hosszú, hosszú betegállományok sora után, végül leszázalékoltak. Akkor értettem meg, miért volt szükség a munkaévekre, már fiatal, középiskolás koromtól. E nélkül, a ledolgozott évek hiányában, soha sem lett volna rokkantsági nyugdíjam.

Aki azt gondolja, hogy a leszázalékolásnak bárki is, már aki normális ember örül, főleg ha fiatal és még azt a szót is szégyelli, hogy rokkantnyugdíjas, akkor annak nagyon erős téveszméi lehetnek. Amikor a leszázalékoló bizottság előtt állva, a doktornő azt mondta, otthon kell maradnom, pihennem, mert ez a betegség ma még gyógyíthatatlan, ha túlerőltetem az ízületeimet, idő előtt elvihet a gyulladás, belebetegedtem.

***Csak ültem a folyosón elkéseredetten.** Amikor még egy óra múlva is ott ültem, pityeregtem, a doktornő minden szeretetével igyekezett elhitetni velem, **hogy vannak még csodák, és feltalálhatják azt a gyógyszert is, hamarosan, ami meggyógyít,** s akkor dolgozhatok, élhetek úgy, mint bárki más, egészséges ember.*

Már nem tudtam, kinek higgyek. Volt olyan egészségügyben dolgozó is, aki viccelődött a betegek kínjain. Egy alkalommal megkérdeztem, hogy ezt nem

gyógyítja meg semmi? Azt válaszolta de, a só. Fűlig érő szájjal kérdeztem milyen só? A koporsó válaszolta, jót nevetve a fiatal „tudatlan” betegen, akivel, mint kiderült, idétlen viccét sokadszorra sütötte el. Megjegyzem, **mindezt tette akkor**, amikor fájdalmaim miatt, már a gerincembe kaptam az injekciókat, és rettegtem minden reggeltől.

Bocsássa meg nekem az ég, de ma is csak gyűlöletet tudok érezni erre visszaemlékezve, mert senkinek sincs joga elvenni egy betegről a gyógyulásba vetett hitét, s ma már hozzáteszem mérhetetlenül etikátlan is.

Így is nehéz elviselni, mi minden változik meg egy fiatal életében, ha beteg lesz, hogy mi mindent nem tehet meg a betegsége miatt később sem, sohasem!

Amolyan örökmozgó gyerek voltam, még egy fűszálnak is tudtam örülni. Boldogan nézegettem, hason fekve a fűben, hogy az uzsonnám leesett darabkáját „elzsákmányolva”, hogyan próbálja meg egy kicsiny hangya azt „**hazacipelni**”. Akkor még, gyermekfejjel nem gondoltam, hogy **ugyan így fogok egy napon botladozni, rogyadozni**, egyetlen táska cipelése közben is, mert **mindent tönkre tesz majd egy betegség, ami addig szép volt az életemben.**

Mi mindent tett semmivé?

Mindenki gondolja át a saját életét, hogy mit jelentett számára az, hogy ifjúság, hogy fiatalkor. Én például, ha végeztem a gimnáziumban és hazaértem, boldogan

varrogattam, tervezgettem, mert már piciny koromtól örömet okozott egy szép ruha megtervezése, elkészítése, a nagymamámtól ellesett tudomány boldog birtokosaként. De az álmok szertefoszlanak, dobozba kerülnek, mint nehezen megspórolgatott kötőgépem azokban a fájdalmas napokban. Az utolsó megkötött pulóver, és az évtizedek alatt megrozsdásodott öreg kötőgép, még ma is itt van velem dobozában. **Őt is megette az élet vasfoga**, de képtelen vagyok megválni tőle.

Legnagyobb szerelmem azonban, a zongora volt.

Még nagyon kicsi voltam, iskolába sem jártam, amikor már zongorabillentyűket rajzolgattam magamnak, s ujjaimmal a papíron játszadoxva, közben dudorászva „zongoráztam”. Majd egy nyári napon, akkor már talán első osztályos lehettem, házunk előtt megállt egy autó, melyen egy gyönyörű zongora állt. Amikor nagy nehezen „becipelték” a házba, s a nagyszoba lett az otthona, elzavarhatatlan voltam mellőle.

Mennyire imádtam? Azt nem is lehet szavakba önteni igazán. Ez volt gyermekkorom legszebb élménye, amikor **a papírlapok igazából megszólaltak**. Alig vártam minden másnap, hogy a tőlünk távol élő, robusztus, szigorú, mégis kedves, idős, volt operaénekesnő, az ujjaimra koppinthatson vonalzójával, ha rossz hangot ütök le a zongorán. Egy év múlva 8 éves koromban, több száz ember előtt eljátszani **Beethoven-től a Für Elise-t**, maga volt a boldogság.

Édesapám, abban az időben munkája mellett, egy tánczenekar dobosa, s egyben a zenekar vezetője is volt. Néha tanítványt is vállalt, s én mérhetetlenül szerettem,

hogy a dob ritmusok gyakorlásához, egyszer-egyszer aláfestő zenét játszhattam imádott zongorámon.

Tizenhat éves koromig,

betegségem felerősödéséig jártam zongoraórákra, illetve a gimnázium idején már zeneiskolába. A betegség azonban örökre elvágta minden olyan vágyamat, hogy egyszer egy hófehér zongora mellett énekelhessem saját dalaimat, amit majd magam kísérek. Mégis ugyan annyira fájt, mint amilyen örömet okozott zongorám érkezése, amikor egy napon édesapám, megbetegedésem után egy iskolának ajándékozta „őt”.

Ma sem értem, és megbocsátani is nehezen tudtam, hogy azért, mert már csak ritkán, saját örömmel teli perceimért ültem a billentyűk mellé fájós kezemmel, miért kellett megfosztani ettől a boldogságtól, a zongorámtól.

Nem tudom.

De az élet furcsa játékokat űz. Évtizedeken át éjszakánként, **álmaimban** zongoráztam boldogan, önfeledten, s **felébredve szembesültem a valósággal, csak álom volt.** Egy napon azonban, már lassan 5 évvel ezelőtt, férjem egy szintetizátorral lepett meg. Azóta álmomban keresem a billentyűket, de helyükön dobozok, furcsa szerkezetek állnak, s ha felébredek, megnyugodva érintem meg a valódi billentyűket. De erről még később.

*Olyan hévvel éltem meg
életem első 16 évét,*

mintha egy belső óra jelezte volna, hogy később, takaréklángon kell majd bánnom az erőmmel.

Örökké nyüzsögtem, mindig volt valami halaszthatatlan dolgom. Legyen az egy idős ember, akinek „csak bevásárolok, csak segítek, mert beteg szegény, csak behordom a tüzelőjét, mert ő alig bírja, és már verbuváltam is a kis csapatot a jobb lelkű gyermektársaim közül, magam köré.

Később, amikor még nem voltam beteg, a gimnázium első évében kezdődött, hogy vállaltam szociális gondozói diákmunkát. Látni azt, hogy egy mozdulni is alig tudó beteg mennyire örül, ha megérkezik ételhordóban az ebéd, ha egy szerető kéz megmosdatja, figyelemmel, odaadással, akkor éltem át igazán a hála látványát, hogy mennyivel *nagyobb öröm adni, mint kapni*. Majd egy napon azt kellett mondanom, nem tudok többet eljönni, mert magam is csak azt keresem, hol van egy-egy pont, egy kerítés, amiben megkapaszkodhatom.

Ha egy fiatal lány beteg lesz, mind az kimarad az életéből, ami egy vele egykorú fiatal életében természetes. *Míg mások önfeledten strandra jártak, én kuncsorogtam, hogy az éppen ügyeletes főőkos, főelőadó, méltóztasson beutalót adni egy gyógyfürdő kórházba.*

Míg egészséges társaim egy társaságban a rockendrott ropták, addig én örültem, ha lassú táncra merészkedtem, annak ellenére, hogy zeneiskolám tánciskolai kurzusán, sok mindent elsajátítottam. Még ez a lassú tánc is azt jelentette, hogy egy randevú, vagy más alkalmával, a szokásos gyógyszeradag akár dupláját is bevettem, hogy fájdalmaimat némileg eltusolhassam.

Persze, sohasem idegenek, mások előtt, mert nem szégyelltem a betegséget, csak szerettem volna úgy

sétálni, élni, mint akit nem éget belül a fájdalom. S akkor még nem beszéltem arról, hogy a legfájdalmasabb, akár fiatalnak, akár idősebbnek, az emberi buta szó.

A betegség kezdetén, amikor egy évig magas szárú cipőt húzva, a nyári kánikulában, csinos, saját magam készítette ruhámban útra indultam bárhová, akkor jöttem rá, hogy az embereknek létezik, s mindig is létezett, egy olyan rétege, akinek kényszerképze van. Kényszer érez, hogy megszólaljon, véleményt mondjon, ha csak egy fájdalmaitól sántikáló beteget is lát. Ezekben a hónapokban értem meg a „mi van kislány, a lábad között felejtették?” típusú vicces megjegyzéseket is, melyek szerencsére egy idő után elszálltak a fülem mellett.

Teltek a napok, a hónapok, majd azt vettem észre, ha én nem törődöm azzal, hogy duzzadt a térdem, az ujjam, hogy sántikálok stb., eltűnik az említett kényszerbeszédű emberek vélemény nyilvánító bátorsága.

Abban az időben döntöttem el,

végleg, minden orvosi tanács ellenére, hogy nem lehet egyforma gyógyszereléssel élni. Ezért ha otthon voltam, úgy mond kevesebb gyógyszerrel éltem. Azonban ha dolgozni, vagy mint írtam, randevúra mozdultam ki a házból, akár a két – háromszorosát is beszedtem a fájdalomcsillapítóknak a szteroidok, és egyéb gyógyszereim mellett. Mindezt azért, hogy ne érezzem olyan mértékben a fájdalmakat járás, mozgás közben, és ha lehet, így kerüljem el, a sántikálás érzését. Több mint harmincöt évvel ezelőtt, hatásosnak bizonyult ez a gondolat. Így éltem eddig az életemet, és így élek ma is, de már évek óta teli rettegéssel, hogy mikor mondják fel belső szerveim, a mérgek hadától működésüket.

*Ha vendég érkezik, vagy kimozdulok bárhova, amit egyébként, mint legtöbb betegársam ritkán teszem, marokszám szedem a gyógyszereket. /Két kezemen meg tudom számolni, hogy az elmúlt évben hányszor hagytam el a házat./ Amikor azonban férjem és gyermekeim körében vagyok, akkor kevesebb gyógyszerrel, és a mellétanult, s élettapasztalattal kialakult életformával, **időm nagyobbik részét dolgaim végeztével pihenéssel, s legtöbbször ágyban töltöm.***

Amikor a szteroidok első, hatalmas dózisait kaptam, több mint 35 évvel ezelőtt, akkor volt orvos, aki nem titkoltan elmondta, hogy a szteroidok folyamatosan szedve tönkreteszik a szervezetet, ezért azokat tartósan szedni nem lehet. Tönkreteszi a májat, a vesét stb.

*Magam is láttam szteroid hiányában /mert hosszú évek után már nem szedhette azt/, szörnyű kínokkal szenvedő 52 éves beteget, akit fiatal, 18-20 év körüli lánya gondozott, és hallgatta egész napos jajgatását. Azon a napon múltam pár nappal 18 éves. Végtelenül elkeseredtem, s **elgondolkodtam, van-e egyáltalán esélyem, hogy én az 52-dik születésnapomat megérjem?***

Akkortájt ismerkedtem meg Magyar barátnője révén, egy fiatal Francia orvossal, aki nem csak orvos volt de gyermek is, és beteg édesanyja miatt keresett megoldást az ízületi gyulladás kínjaira. Addig a szteroidokat, orvosi utasításra, mindig a reggeli órákban kellett bevennem, hisz élettani gyógyszer mondták, és a világon mindenütt így, azaz reggel adagolva alkalmazták.

***Azt állította,** ha gondolatai szerint változtatok a gyógyszer-szedés időpontján, talán soha sem kell leállnom vele, és kibír a szervezetem egy minimális dózisú fenntartó*

adagot *évtizedekig is*. A leletek rosszabbodása ugyan úgy fennállhat mondta, csak lassabban megy tönkre a szervezetem, „de” tette hozzá, amikor már reményekkel telve ittam szavait, „ez nem bizonyított”. Sokáig azt hittem, csak életerőt akar így plántálni lelkembe.

Mivel semmilyen gyógyszer nem változtatott az állapotomon, ezért azt gondoltam nincs veszteni valóm. Attól a naptól a szokásos reggeli szteroid szedés helyett mindig este, lefekvés előtt vettem be a szteroidokat, akár 8 órakor, akár éjfélkor kerültem ágyba.

Mindezzel párhuzamosan észrevettem, hogy bármilyen, más betegségre kapott antibiotikus kezelés, egyidejűleg az ízületi gyulladásomra is jó hatással van.

Remélem akkori érzéseimet, s máig tartó tapasztalataimat beigazolja egyszer a tudomány, hiszen azt ma már biztosan merik állítani az orvosok, hogy a szervezet önmaga ellen fordul, és termel ellenanyagot. *A nagy kérdés, hogy miért, ma sem egyértelműen eldőntött.*

Furcsa, de több betegtársamtól is biztosan tudom, hogy szervezetük *az antibiotikumokra* gyulladás csökkenéssel, és ideiglenes fájdalomcsökkenéssel reagál. Bár ez, elsősorban saját érzésem, és véleményem, de számomra mindez azt igazolja, hogy valami meg nem talált kór lappang a sejtek között.

Nagyon szép magyarázat az, hogy megfázástól is begyulladhat így a szervezet, de azért több mint furcsa volt

az a sok fiatal beteg, aki 1968-70 között hasonló betegséggel került kórházba országszerte,

s ma már több adatot ismerünk, Európa szerte. Én csak azt tudom, hogy magyarázatot nem kaptunk soha.

Csak magunk találgattunk,

hallva, azokban az években lezajlott nukleáris erőműrobbanásról, rejtélyes, honkongi vírusnak elnevezett influenza okozta járványról...

Válasz híján azonban, maradt a keresgélés gyógymódok után, s a remény, hogy egyszer majd...

/Az utóbbi időben minden odafigyelésemmel a természetes antibiotikumok felé fordultam, és lehetőség szerint a legnagyobb arányban igyekszem beépíteni étkezésembe, napi életvitelembe ma is./

*Eleinte éveken át próbáltam a gyógyvizek áldásosnak tartott hatásában hinni, és rehabilitációs beutalóimmal évente igénybe is venni a hozzátartozó iszappakolás, tangentor, és egyéb kezeléseket is. Minden medence, vagy tófürdő után azonban úgy **begyulladt a szervezetem**, hogy az amúgy csodálatos hatású kezelések ellenére, a gyógyfürdő kórházakban töltött időszakok, utólag legyengítettek. Bár az orvosok ennek ellenkezőjét állítják, mégis, a parasztlogika is mást mondhat velem.*

*A lázas, gyulladt betegeket
hideg vizes borogatással hűtik, és
nem meleg fürdővel „fűtik”.*

Azt hogy az én testem újabb gyulladással válaszolt a gyógyfürdők hatására, a beszédett plusz gyógyszerek mennyisége tudta volna csak érzékelteni.

Ha azt mondtam, rosszabbul vagyok a kúra után, a válasz mindig az volt, *csak ideiglenesen gyullasztja be a szervezetet a gyógyfürdős kezelés.* Természetesen ezt az én testem, nem akarta tudomásul venni. Több hónap is eltelt, mire visszaálltam az utazás előtti állapotra. Így aztán sok év rossz tapasztalata után, hosszú időt kihagyva, állapotom stabilizálódása után tettem csak be, újra gyógyfürdőbe a lábam.

Nem tudom, hogy más szervezete, hogyan reagál a *gyógyfürdők* hatására. Tapasztalataim miatt úgy érzem, hogy akkut gyulladásnál ritkábban használ, míg

*köszvényes jellegű, és gyulladásos csúcspontján
már átesett sokízületi gyulladásra,
vagy más típusú, idült, reumatikus fájdalmakra
hasznos, áldásos, a gyógyvizek hatása.*

Létezett, egy /sajnos ma már nem kapható/, házilag feltehető *kénes pakolás*, mely gyógyír volt a fájós kéz, lábfej, vagy éppen térdízületekre alkalmazva.

Ma már vannak hatásos reumakrémek, az ízület működését, regenerálódását segíteni szándékozó reményteljes gyógyhatású szerek, mégis visszaírom e készítményt. Annak ellenére érzem így, hogy sohasem fejtettem meg miért gyullasztott be a gyógyfürdő, és miért volt gyógyító hatással a koncentrált, helyi kezelés.

*Tapasztalataim miatt az évek alatt kialakult, hogy fürdéskor, saját fürdőszobámban is, csak a **kézmeleg vizet** választom, mert az erősen meleg víz ma is begyullasztja testemet. Sajnos egy alkalommal még fiatal koromban, ráadásul orvos tanácsára, mondván a bajt ki kell izzadni, **gőzfürdőben** próbáltam kúrálni fájdalmaimat, ami **kís hiján az életembe került.***

A gőzfürdőből, szó szerint félájult állapotban hoztak ki. Megviseltem, torkomban dobogó szívvel, iszonyatosan begyulladt ízületekkel, levegőért kapkodva, akár ott is maradhattam volna. A vérnyomásom az egekig szökött, vérvörös voltam, mint a rák, majd hosszú-hosszú napokig fogni, és járni is alig tudtam.

*Ezzel végleg búcsút mondtam a gőzfürdők „áldásos” hatásának, de nem adtam fel. Ma is úgy érzem, nem szabadna egyetlen gyulladásos betegségben szenvedőnek sem gőzfürdőbe, vagy szaunába mennie. Ma már, betegeknek is hasznos **infrasauna** áll rendelkezésére, mely a fenti tüneteket állítólag nem váltja ki, és méregteleníti a szervezetet, de én még e lehetőséggel nem mertem élni.*

*Az egyetlen gyógyfürdő, melynek azonnal éreztem áldásos hatását, az a **Gellért fürdő gyógyvize** volt. Hogy miért magam sem értem, de ez nem változott később sem.*

Az azonban, egy külön fejezetet érdemelne, hogy a mai több ezer forintos, pár órás gyógyfürdő belépődíjak, valóban a betegek érdekeit szolgálják-e?

Reménykedéseim első éveiben,

*összehozott a sors egy beteggel, aki „titokban”, egy Kínából hazatért orvostól **akupunktúrás kezelést** kapott. Titokban, hiszen abban az időben, még nem ismerte el az orvostudomány az akupunktúra gyógyító hatását. Biztosan az én betegségemre is jó lesz, használni fog gondolattal, azonnal felkerestem otthonában.*

*Szeretetteljes, és hozzáteszem végtelenül kedves volt, egyetlen kezelésért sem fogadott el tőlem pénzt, majd, csak ha használ, mondta. A baj csak az volt, hogy a kezelés nem segített rajtam. Újabb hónapok teltek el azzal, hogy a kísérettől felborult szervezetem, az eredeti fájdalomszintjére visszaálljon. Már mindentől féltem, így maradt a folyamatos masszíroztatás, erős **vibrax géppel, és a fájdalmas kézi nyújtás, valamint kényszertorna.***

Azért nevezem így mert, a csillagokat láttam, /és látom sokszor ma is/, izületeim kimozzgatása közben.

***Nap, mint nap** jártam dolgozni, de sokszor úgy éreztem nem érem meg a másnapot. Próbáltam mosolyogni, mindig jókedvűnek lenni, legalább is próbáltam olyannak lenni, mint egy macska, amely a talpára esik, bármilyen magasról is dobják le. Szükség is volt rá.*

*Ebből a betegségből ismerőseim körében, csak azok gyógyultak ki legalább félig, akik **vastag pénztárcával** mentek orvostól orvosig.*

Ezerszer tapasztaltam, és láttam, az orvosok mosolyváltását, ha olyan beteg lépett be a rendelőbe, akinél tudható volt, hogy vastag lesz a boríték. Akkoriban, a *ferihegyi repülőtéren* járta egy mondás, hogy némely repülőjáraton, bármikor megtarthatnának egy-egy orvoskongresszust is. Talán nem szorul magyarázatra, hogy miért.

A magánrendelőket felkeresve hamar rájöttem, hogy esze ágában sincs, egy beteget sem, gyorsan meggyógyítani egyetlen orvosnak sem, hiszen akkor ki hozza a következő vastag borítékot? Az állami rendelőben pedig szintén csak a boríték tudott mosolyt csalni az orvosok arcára. **Bocsánat az általánosításért,** igazságtalan vagyok, inkább úgy fogalmazom meg, hogy a legtöbb orvos arcára, mert szerencsére találkoztam az esküjéhez hű, segítőkész orvosokkal is, csak számuk az én tapasztalataim szerint sokkal kevesebb, mint társaiké.

Miért vagyok ilyen letargikus érzéssel az orvosok felé? Nem könnyű a válasz, de életem eddigi, több mint 35 éve tartó betegségének ideje alatt, sok bántó, hidegségből, ridegségből ötösré vizsgálható orvossal találkoztam, akiknek a beteg csak egy visszatérő pénzeszsák volt.

Szerencsére vannak igen sokan kivételek, szívvel gyógyítók, igyekszem róluk is szót ejteni e sorokban.

Mire leszázalékoztak, végtelenül elkeseredve, „csakazértis” kibírom a fájdalmakat gondolattal, de megpróbáltam élni. Akkor már nem tudtam eljárni dolgozni, szerettem volna, otthoni munkával kiegészíteni rokkantsági nyugdíjamat. Boldogan futottam neki egy iparigazolvány kérelemnek, hisz ott volt a kezemben a

varrás, szabás, tervezés minden csínja-bínja, ahogy mondják.

Nagymamám talán tudat alatt érezhette, hogy egyszer szükség lesz rá, és adott már csipet koromban anyagot a kezembe, mérhetetlen szeretetével így szólva, „készíts egy kis ruhát a babádnak, fázik szegény”. S én, aki őt lestem, figyeltem csecsemőkorom óta, pillanatok alatt felöltöztettem kedvencemet.

Majd az évek alatt észrevétlenül ivódott belém minden tehetsége, melynek eredménye az lett, hogy egyetlen próbával elkészült tökéletesen bárkire a megálmodott ruha, amit terveztem, készítettem. Az iparigazolvány kérelem azonban, nem volt egy gyorsan végigfuttatható dolog.

Kín keserves, hónapokig tartó levelezés után engedélyezték tevékenységemet. Hiába készítettem én egyetlen próbával bármi ruhacsodát, de nem ezt végeztem, s csak a hatalom pecsétje, konkrétan az akkori Könnyűipari Miniszter asszony adhatta áldását arra, hogy egy kis üzlethelyiségben a nyugdíj mellett varrni kezdhessek. Nagyon boldog voltam, de úgy jártam, mint aki korán örül az el nem fogott kis lepkének. A külvárosban bérelt főútvonali üzlethelyiségbe, mely mellett volt egy kis lakószobám is, jöttek a kuncsaftok szépen sorban. Először volt iskolatársak, volt tanáraink, ismerősök, s eleinte csak kisebb számban idegen megrendelők.

Egy napot varrtam, majd három napig borogattam a kezem a fájdalmaktól, mire újra ollót tudtam fogni a kezembe. Amikor megszületett egy-egy imádni valóan

kedves alkotásom, s jött érte a „megrendelő”, fizetés helyet egy, jaj de aranyos vagy, köszönöm szépen... csak nem fogsz pénzt kérni az osztálytársadtól, a tanárodtól, az ismerősödtől stb. fizetséget kaptam cserébe.

Erőszakosabban kérni pedig szégyelltem, s így munkám, hosszú ideig fizetség nélkül maradt.

Tartott, amíg tartott.

Úgy látszik az emberi gátlástalanságnak nincs határa. Önmagamnak kellett 6 hónap ilyen munka után, megállj-t parancsoljak, mondván: vége a szívesség munkáknak.

Természetesen amikortól már nem adtam ki egyetlen ruhát sem fizetség nélkül, elmaradtak az ismerősök, de szerencsém volt, mert kedvelték munkámat. A baj csak az volt, hogy fájdalmaim miatt nagyon kevés megrendelést tudtam elvállalni.

Bár, arra büszke voltam, hogy némely elkészült modell fellépő ruhaként, vagy egy-egy esküvő boldogságperceiben is sikert aratott.

*Így esett, hogy becsületre nevelt hatökörként, mint ahogy, azóta is szoktam volt mondani, **eljött az adóbevallás ideje.** Mindent úgy könyveltem, mint egy kis angyal, még az utolsó fillért is. Nyomtatvány kitöltve, adóbevallás benyújtva, majd egy levél villámcsapásként, hogy fizessem be az általam bevallott jövedelem után járó adó összeg, öt-hatszorosát. Kis híján elakadt a lélegzetem, amikor a hatóságot képviselő kedves hölgy és kolleganői*

azt mondták, nézze, ilyen adóbevallás nincs. Nekünk úgy kell vennünk, mintha ez, csak töredéke lenne annak, amit valóban keresett, ráadásul akkor ezt úgy hívták adókivetés.

Gyönyörű gondolat uralkodott *a kommunizmusban*.

Egy adózás, ami a csalás feltételezésére épül. Hosszú-hosszú órákba telt mire elértem, hogy nem vagyok hajlandó csalni, azaz utólag, azért kevesebb jövedelmet beírni, mint amit kerestem, hogy adócsalást feltételezve legyen annyi a kivetett adó, mint amennyit valóban be kellene fizetnem./?/

Azokban az években,

még fiatal lányként, szokásos gyógyfürdőm kisvárosa körül járt mindig a gondolatom, s bár a meleg víz számomra begyullasztó hatása miatt nem, de a kezelések, /a fájdalmas *izmokat fellazító tangentortól* kezdve sorolhatnám/, valamint a számomra kedves környékbeli táj szépsége arra indított, hogy szorosabban kötődjek a tájhoz.

Egy napon eldöntöttem, hogy a fővárost elhagyom, keresek egy kis parasztházat, és vidékre költözöm.

Sikerrel jártam.

Fiatal lányként, részletre megvásároltam egy hangulatos kis parasztházat. Hogy miért pont azt a házat választottam? Mert a telek telis tele volt hatalmas fákkal, gyönyörű akácokkal, cédrussal stb. A kis parasztház mögötti hegy látványa a régi várrommal, semmivel sem volt pótolható. Akkor már a fővárosban kis bérelt üzletemhez tartozó szobácskámban éltem, s a közelben élő

szüleim, hazalátogatásomkor a „csak nem akarsz beköltözni egy ilyen házba?” szavakkal, a parasztház lebontására beszéltek rá, *jónak hitt tanácsként.*

Ma már tudom, a bontás borzalmas hiba volt.

Egyrészt azért, mert kisebb beavatkozással, a sérült rész megmenthető lett volna. Másrészt pedig mindazért, amit a bontás időszakában lelkileg átéltem.

Külön kértem a kőművest vigyázzon, mert nem tudok jelen lenni a bontás idején, egyetlen fa sem sérülhet meg,.

Még a megálmodott új ház tervrajzát is úgy készítettem el, hogy az ott álló, gyönyörű cédrusfát megmentve, ahhoz igazodva készüljön a tervrajz. Mivel a fővárostól távol zajlott a munka, azt is megbeszéltük, hogy minden, az új ház építésénél felhasználható anyagot, hova, és hogyan raknak össze. Megegyeztünk, hogy az előre átadott pénzből, készítenek egy 3x3-as kis épületet, hogy legyen hol tartózkodni egy majdani építkezés alatt.

*Az ember fiatalon
milyen hiszékeny!*

A persze, természetesen szavakat komolyan vettem. Majd amikor, a munkák teljes elvégzése után, személyesen a helyszínre megérkeztem, szó szerint rosszul lettem, és sírva fakadtam.

A teljes házat, nem a megegyezés szerint „elbontották”, hanem szó szerint, eldózerolták. Minden felhasználható anyag eltűnt, a telek összes fáját „valaki” kivágta, a hatalmas gyönyörű akácoktól a ház magasságú cédrusig mindenestől.

Szó szerint minden eltűnt, és ott éktelenkedett, egy dózerrel szörnyé változtatott pusztaság, és törmelékmaradvány kupac közelében, egy 3x3-as csúf kis téglakuckó, amelynek falán, olyan hézagok voltak a téglák között, hogy be lehetett látni rajta, nem, hogy adott esetben a hideget kizárni.

Napokig bögtém az emberi aljasságon, s csak reménykedtem, hogy egyszer, ha a megálmodott kis ház felépül a telekre, megváltozik ez a borzalmas látvány. Közben éltem a fővárosban mindennapi nyűgös, fájdalommal teli életemet, s csak ritkán utaztam le a telekre. *Már nem sok kedvem volt hozzá.*

Akkor még nem tudtam, hogy ez a telek mutatja majd meg, ha nem is a gyógyulás, de az enyhülés felé vezető utat betegségemben.

Már kis ideje megvolt a telek, amikor egy napon fényképeket nézegettem egy ismerősömnél, s egy csinos, ráadásul sugárzóan jóindulattal teli arcú fiún megakadt a szemem. Rabul ejtett olyannyira, hogy elkértem a fiú nevét, címét ismerősömtől annak ellenére, hogy kimondottan csinos lányként betegen is zsongtak körülöttem a férfiak, s már a szerelem is megérintett. A fotóból sugárzó érzés azonban, mindennél erősebb érzésként vonzott.

Lehet, hogy vannak, léteznek valóban, előre elrendelt életutak, melyeket életünkben végig kell járnunk, és útelágazások, melyeknél találkozunk kell? Talán ez is egy ilyen előre elrendelt pillanat volt az életemben, melynek előhírnöke, útjelző táblája lehetett ez a

fénykép. Kiderült, hogy a trianoni szörnyű szerződés után elcsatolt, gyönyörű **Erdélyben** él, s én nekiláttam, egy hosszú-hosszú levelezésnek.

Amikor kezembe vettem a tollat, csak dőltek belőlem a gondolatok, és sokszor kellett megállj-t parancsoljak magamnak, hogy levelem ne sikeredjen túl hosszúra. Sok-sok mindent leírtam magamról, és elküldtem a fényképemet is. Az övét már ismertem, így indult hát, ez a furcsa kapcsolat. Nagyon hamar megérkezett a válaszlevél, azután **csak újra és újra a postást vártuk**.

A levelezés alatt, egyre közelebb kerültünk egymáshoz, és már alig tudtuk kivárni, hogy majdnem fél évvel később, /amikorra elkészült első útlevelem/, személyesen is találkozhassunk.

Egy ismerős családdal tettem meg az első utat, akik gyakori kolozsvári utazásuk egyikén magukkal vittek. Az autót minden pillanata, várakozással teli izgalma, a páratlan szépségű erdélyi falvakon, s a szívszaggatóan gyönyörű **Királyhágón át**, még ma is olyan élénken él emlékeimben, mintha ma történt volna. Amikor megérkeztem, és megláttuk egymást, úgy éreztem, csak pár perce váltunk el egymástól.

Akkor is úgy éreztem, és ma is úgy érzem, hogy talán igaz sem lehet az, az érzés, melyet azon az éjszakán éreztünk.

Néha azt gondolom, az élet egy csodálatos szerelemmel, egy, immáron több mint 26 éve tartó, felhőtlen boldogsággal **kárpótolt szenvedéseimért**, mindazért, amit napról napra el kellett, és el kell viselnem, át kellett, és át kell élnem fizikai fájdalmaim miatt.

Borzalmas, utálatos bürokrácia, embert megalázó tortúra után, végre, közel 2 év elteltével, **Kolozsváron**, összeházasodtunk. Természetesen úgy, ahogy az akkori „nem normális” körülmények azt lehetővé tették.

Egy Este, váratlanul útra keltem.

Meglepetést akartam okozni, de én lepődtem meg. 10 órás vonatozás, határtortúra után, izgatottan tettem meg az utat a vasútállomástól, s alig érkeztem meg, meglepő hírrel szembesültem. De jó, hogy váratlanul kiutaztam mondták, mert előző nap érkezett a levél, hogy másnap meg kell esküdnünk. **Csak arra az egyetlen napra** kaptunk engedélyt, ha nem vagyunk jelen az engedély érvényét veszti, és újra hónapokat várhatunk. Így, nosza gyorsan módon lett megtartva a polgári esküvőnk, s majd csak hónapokkal később a lakodalmunk.

Már a polgári esküvőn éreztem, hogy rosszul vagyok, de akkor még nem tudtam, hogy egy **csecsemőfej nagyságú ciszta** kifejlődése miatt, pár héten belül, hasműtét elszenvedője leszek. S mindezt alig 2 hónappal a lakodalom előtt éltem át. Teltek a hónapok, s már házasokként, férjem Erdélyben élt, én pedig Budapesten.

Egy szép októberi napon, végre megkapta férjem a végleges kitelepedési engedélyt, és átléphette a **MAGYAR** határt.

Már napokkal előtte kiutaztam hozzá, hogy ezt az

érzést együtt éljük át. Csak azt kívánom, minden társát kereső embernek, hogy *legyen olyan boldog egyszer az életben*, mint amilyen boldog azon a napon férjemmel együtt én voltam, amikor *Magyarként* átlépte a *Magyar határt*. Kéthetes ügyintézés, mely időt szüleimnél, Budapesten töltöttük, s beköltözhattünk az elbontott ház helyén felhúzott 3x3-as kis vidéki birodalmunkba, a fővárost, kényelmet, minden komfortot hátrahagyva, nyugdíj melletti kis üzletemet is megszüntetve.

Talán sokak számára ismeretlen ez az érzés, amit leírok, de férjem tele volt energiával, s tenyeréből olyannyira sugárzott az erő, hogy /bár akkor még nem tudtam miért/ esténként, hosszú-hosszú percekig az asztalnál ülve, beszélgetve, fejemet a tenyerébe tettem és éreztem, hogy simogatása közben valami furcsa, meleg, *mindenemet átjáró érzés, erő áramlik a testembe*. Mit tudunk még akkor arról, hogy *bioenergia...* Ma már tudom, hogy *létezik*.

*Mindegy minek gondoljuk, a szeretet,
a szerelem energiájának, a mindenségen át hozzánk
érkező, gyógyító energiának, de létezik, bárhog is
nevezzük,*

Nem lehetett véletlen, hogy a sok fájdalomcsillapító, és egyéb gyógyszerek hada mellett szedett addigi, napi több szteroid tablettát, egyetlen esztendő alatt napi 2 db-ra lehetett csökkenteni.

Ez mérhetetlenül fontos is volt, amikor gyermekvállalásról ábrándozva, a megkeresett genetikus, azt szabta feltételként, hogy a szteroidokat szigorúan, még a napi 2 tablettáról is, napi 1 tablettára kell lecsökkentenem.

Elmagyarázta, hogy a **szteroidok** borzalmas hatást fejthetnek ki a fejlődő magzatra, és ha megszegem az engedélyezett mennyiséget, olyan **születési rendellenességeket, problémákat okozhatnak**, melytől akár kettős nemiséggel is születhet egy újszülött, nem beszélve az egyéb várható rendellenességekről. **Szót fogadtam.**

Mellette szigorúan előírta, hogy a nap mely szakában milyen fájdalomcsillapítót vehetek majd be, és egyéb gyógyszereim listáját is szigorúan ellenőrizte, hogy terhességem, nyugodt, születendő kisbabám pedig egészséges lehessen.

A világon talán én voltam a legboldogabb, amikor kiderült, tényleg babát várok, állapotos vagyok. Bár a Magyar nyelv azt mondja terhes, de ez egy **édes teher** volt. Így hát boldog terhesen, hasamban egy icipici babával, egy picurka szobában, s egy akkor már megkezdett építkezéssel a telken, éltük nehéz mindennapjainkat, még sem voltunk elkeseredve, csak lelkesedni próbáltunk, **minden pillanatban élni, és túlélni.** Aki /több mint 25 évvel ezelőtt is/ építkezésre adta a fejét, választhatott az éhezés, és az éhezés között.

Nem állok messze az igazságtól ezekkel a kifejezésekkel, mert az építkezés 2 éve alatt akkor láttunk húsételt az asztalon, amikor vendég érkezése miatt, vagy ünnepen sütöttem főztem. Minden fillért a munkadíjakra, bankkölcsönök kiegészítésére kellett fordítanunk.

Már készült a ház, teltek múltak a hónapok, s amikor a belső vakolás a végét járta, egy hideg novemberi napon, üvegek helyett fóliával az ablakon, a frissen vakolt-festett új házunkba, muszájból beköltöztünk. Reggel, amikor

megébredtünk *sajgó testemen folyt le, a falakból, friss vakolatból kicsapódó pára.* Nagyon sokat rosszabbodtak a nedves, nyirkos környezettől újra az ízületeim, de telt múlt az idő, s borzalmas mennyiségű tüzelőt felhasználva ugyan, de *kezdték kiszáradni a falak.*

*K*ét hónappal kislányom várható születése előtt útnak indultam, hogy olyan kórházat találjak, ahol figyelembe veszik, milyen alapfájdalmak közepette várom a szülést, és ha komplikáció lépne fel, valóban segítenek.

Nem jegyzem le annak a kórháznak a nevét, melyhez hivatalosan is tartoztunk, és mind azt az esetet, amiért más kórházat keresni útnak indultam. De képtelen voltam arra gondolni, hogy ott szüljek.

Csak egyetlen eset:

Terhességem alatt, a tüsszögő, jövő menő betegek, és látogatók között, *a kórház folyósóján vették le a vért,* mely a negyedik hónap körüli kötelező kontrollvizsgálat része volt, a fejlődési rendellenességek kizárására. Férjem mellettem állt, és kis híján, a véres látványokat nem bíró emberként, majd elszédült, amikor a frissen műtött, talán abortuszon átesett nőbeteget, tőlünk pár méterre tolószékben kitolták valószínűen egy kisműtőből, lábai közt látva a véres ruhacafrangokat...

Nem volt kérdés, hogy akárhol szülöm is meg a gyermekemet, de ott nem. Így kerültem el egy kedves, féltő, jóindulatú nővér tanácsára, az ország távolabbi részén fekvő *kórházba.* Oda, ahova körzetem szerint nem tartoztam, de emberségből, szeretettel, már hetekkel a szülés előtt megvizsgáltak, s mint kiderült veszélyeztetett terhes voltam, és azonnal be is fektettek az osztályra.

Úgy gondoskodtak rólam, ahogy csak egy édesanya tud gondoskodni féltett gyermekéről. Az építkezés mellett nem, hogy hálapénzre, de még egy kisebb ajándékra sem lett volna pénzünk, s mégis mindent megtettek, hogy a lehető legkevesebb kinnal, megszülethessen meggyötört testemből, egy kicsiny élet.

Bár a szülés önmagában is, testet, lelket meggyöttrő kín, mégis azt mondhatom, hogy az, az odafigyelő szeretet, ahogy az Adjunktus úr, és a kórház nővérei bántak velem, példaértékű lehetne egész kis hazánkban.

Karomban az infúzióval, kínok közt lebegve, egy szerető, megnyugtató kedves arc nézett rám végig a szülés alatt, egy nővér-szülésznő, aki kezemet, arcomat simogatta, vizes ruházta homlokomat.

Teljes szívemből éreztem, hogy talán ők voltak a legboldogabbak, amikor sok-sok órás vajúdás után, egészségesen világra hoztam

mosolygós, gyönyörű kislányomat.

/Örökre tiszteletemet, és hálámat küldöm nekik gondolataimban minden évben, azóta már huszonéves lányom születése napján./

*A sok szenvedés,
gyulladás,
nem múlt el nyomtalanul.*

Amikorra kislányomat otthon szeretgettem, gondoztam, olyan fokon erősödött kezemben a gyulladás, hogy alig tudtam sokszor megetetni is a picit. Ekkor

történt, hogy az, az orvos, aki ellátta akkori otthonunkként választott falunk szolgálatát, naponta kijárva településünkre, eldöntötte, hogy utána néz, van-e valami segítség bajomra.

Olyannyira *szívén viselte betegek sorsát*, hogy még akkor is útra kelt gyalog a méteres hóban, amikor már, csak katonai járművek mertek közlekedni a hófödte utakon. Ezt kapta már?” *Állított be egy napon váratlan kérdésével, és zsebéből elővette /ha nevét jól írom/ a Solgonal b-ol injekció dobozát.*

Még hallani sem hallottam róla. *Főváros, orvoslás, kezelés*, senki se gondolja, hogy betegként nagyobb odaadásban, ellátásban volt része az embernek addig, amíg a fővárosban élt.

Ugyan úgy, mint ahogy budapesti orvosaimtól nem hallottam a külföldről akkor talán már elérhető *Brufen* /?/ tablettákról sem.

Azt is csak más, már keresztútját végigjárt betegtársaimtól meghallva, magán utakon, hozattam be külföldi gyógyszertárakból, gyulladáscsökkentést, enyhülést remélve.

Nem tudom érzékelteni felháborodásomat, mit éreztem, hogy létezik egy-egy gyógyszer, mégis a temérdek fájdalomcsillapítón, és egy-két Szalicil készítményen kívül, nem sok mindennel próbálkoztak hosszútávon enyhíteni fájdalmaimat, gyógyítani magát a kialakult ízületi gyulladást.

A fürdőkórházban kapott gyógyszereim egy részét is, csak ott tartózkodásom ideje alatt kaptam, és vége.

*Az, hogy **gondozás**, nagyon szép szó, csak a valóságban tapasztalataim szerint, **nagyon akadozva létezett**. Joggal állíthatom, hiszen átéltem, de úgy is fogalmazhatnék, hogy nekem ezek az évtizedekkel ezelőtti tapasztalataim. Így hát meg kellett élnem azt, hogy az első, igazán gyulladáscsökkentő hatásos szereket, egy, a **fővárosi orvostársadalom által lenézett, vidéki orvos** teremtette elő számomra.*

Életünk azon időszakában,

az akkori sok-sok takarékoskodás miatt is rákényszerültünk arra, hogy csak azt fogyasszuk jórészt, amit férjem, munkája mellett kertünkben megtermelt:

„vegyszermentes” zöldséget,

1-2 gyümölcsfa gyümölcsét,

vegyszer nélkül, fólia alatt termelt korai finomságot,

néhány, tuskón termelt hatalmas gombafejet,

s pár szem baromfink friss tojását.

A bolti bevásárlás csak az alap élelmiszerek, beszerzését jelentette. Közte pedig felvágottáru, csak alig-alig szerepelt. Később is, boldogságból, csupán csak 10-15 szem vágócsirke, s 5-6 db liba volt, ami a kerti hulladékokon, s kevés kiegészítő takarmányon felnőve biztosította, hogy két-háromhetente egy kevés baromfihús is a főzőtálban rotyoghasson. **Bolti húzáru** azonban, **csak ünnepnapokon került asztalunkra.**

Volt olyan időszak, hogy kíváncsból, vagy talán a szervezet parancsára, naponta tízszer is alma volt a táplálékom. **Ezek voltak** az első jelek, bár akkor még nem tudatosult bennem, de **a bio táplálkozás felé vezető út, első jelei.** Amikor azonban kislányom másfél éves lett, állapotom újra erősen rosszabbodott, és szüleim közelébe visszaköltöztünk a fővárosba.

Új családi házunkat egy lakásra cseréltük, s egy főútvonal menti panelházban egy kis ruhaüzletet béreltünk. Majd sikeresen, és szinte csodával határos módon, a bérlakást és üzletet, sajáttulajdonú kertvárosi ingatlanrészre tudtuk átcserélni.

S bár a vidék nagyon hiányzott, mégis a **végleges döntést, hogy 2 évvel Budapestre visszaköltözésünk után** újra falura költözzünk, először csak a kényszer szülte.

Az ok:

Újabb, és újabb gyógyszerek, állami, és magánrendelések sorozatára kiadott, orvosi zsebekbe vándorolt forintok, és nem volt nehéz dönteni.

*A vagyonokat felemésztő, gyógyulni vágyó próbálkozások után, mely hitelek sokaságát jelentette, férjem úgy döntött, eladjuk a házat. Visszafizetjük „**az ingyenes gyógyításra**” felvett hiteleket mondta, a maradék pénzen pedig, veszünk egy rozoga parasztházat, amit majd Ő kezd el rendbe hozni.*

*Nagyon furcsa volt egy rozzant öreg parasztház, szép, újjépítésű családi házunk, majd végül lakásunk, kertvárosi ingatlanunk után, de semmilyen elkeseredést nem éreztem férjem szavaiban, csak **óvást, szerelmet, szeretetet, és aggodással teli határozottságot.***

Egy kis faluban telepedtünk le.

*S milyen az élet, újra távol a füstös fővárostól **várandós lettem, akkor már egy kisfiúval.** Hosszú tortúra után derült ki, hisz újra genetikushoz fordultunk félve a születendő kicsi egészségét, hogy megtarthatom a babát. Az akkor 5 éves kislányom volt a legboldogabb, hogy áhított kistestvére megérkezhet hozzá. Rettenetesen féltem, mert örültem, hogy első terhességem után nem robbantam le annyira, hogy örökre ágyynak essek.*

Kislányom szemében az a boldog csillogás azonban, s egy testvérke utáni vágyának látványa, mindennapos kis könnyörgése, meggyőzött.

Ahogy hozzám bújt, és ezerszer elmondta első kis szavai óta, hogy mennyire szeretne megölelni egy kistestvért, legyőzte bennem a félelmet.

Iszonyatosan akartam hinni abban, hogy nem büntethet meg a Teremtő azért, mert betegségem ellenére, szívem minden szeretetével várom a születendő kis életet, kicsi fiam megérkezését. Persze nem minden történik úgy, ahogy az ember szeretné.

A terhesség alatt nagyon sokat rosszabbodtak, az addigra már állandósult szinten kínzó izületeim, hisz a más állapot felbolygatta azt, s már a szülés előtt is a szteroidoktól több mint 30 kg víz-súlyfelesleg került a szervezetembe.

Aki látott már szteroidokon élő embert tudja, hogy miről beszélek. Mintha levegővel fújnák fel az embert, s ezek után a terhesség alatt újabb 10-15 kg súlyfelesleg rakódott rám. Ez normál esetben is sok lenne, de tetemes súlyfelesleggel kezdve a terhességet, borzasztóan megviselt.

A kórháztól pedig, már önmagában is rettegetem, hisz sikerült még rövid Budapestre visszaköltözésünk alatt átélnem, életem egyik legszörnyűbb napját.

Történt ugyanis,

e napokat egy-két esztendővel megelőzően még a fővárosban, hogy rosszul lettem. Görcsök a szívem felől, szűrés a szegycsontomban, nagykésszerű szűrésok a hátamban, égető tűz a bal karomban, zsibbadt az egész bal karom a kisujjamig, szorítottak a bordáim, mint akit egy medve ölel.

Amikor az akkori, körzetünk szerinti ügyeletes kórházba bevitt a férjem, és az ügyelethen megvizsgáltak, csupán abból ítélve, hogy éppen menstruáció időszakát éltem, arra a következtetésre jutottak, hogy a nőgyógyászaton a helyem, biztosan ott a baj! Pár nap megfigyelés után, azzal az indokkal, hogy megvizsgálnak hazamenetelem előtt, a vizsgálóba csaltak.

Az ajtó bezárult, a vizsgáló, ma már tudom, hogy kisműtő asztalára lekötöztek, és altatás nélkül vákuumaspirációt hajtottak végre rajtam. Még azt is kétlem, hogy egyetlen érzéstelenítőt kaptam volna, mert olyan fájdalmakat éltem át.

Talán van, aki nem tudja mit jelent ez. Egy szörnyű, porszívószerű szerkezet állt a fejemtől 60-80 cm-re, és egy csövet erőszakoltak át a méhszájamon. Szó szerint kiporszívózták a méhemet, s kis híján elájultam a fájdalomaktól, és a szörnyű, fejem közelében álló, átlátszó „tartály” látványtól.

Azt hittem nem élem túl a beavatkozást annak ellenére, hogy előtte már átestem hasműtéten, majd kisbabát is szültem a hasműtét után alig 2 évvel. De ez, mindennél borzalmasabb volt.

***A**mkor kijöttem szinte félájultan, alig akartam a kórházban maradni, s ahogy kissé felerősödtem, másnap délelőtt kértem, hogy állítsák ki zárójelentésemet, vagy önhatalmúlag elhagyom a kórházat... Megkaptam a zárójelentést, taxit hívtam és azonnal hazamentem.*

*Két hét múlva váratlanul értesítést kaptam az orvostól, aki a vákuumaspirációt végezte, hogy jelenjek meg műtetre, mert méhen kívüli terhességem van. Hiába állítottam, hogy az elmúlt három hónapban nem maradhattam terhes, és a **Menotest-tel** együtt, minden kórházi vizsgálat is negatív terhességi eredményt mutatott. A dr. „**ÚR**” kötötte az ebet a karóhoz, és kitett volna egy hatalmas hasműtétnek.*

A műtétet megtagadtam, s az élet engem igazolt. Persze ez nem csoda volt, hanem férjemmel tudtuk, és ezt az orvosnak is elmondtuk, hogy gyulladt ízületeim miatt, több mint három hónapig külön ágyban aludtunk, mert a lepedő mozdulásától is pokoli fájdalmaim voltak.

*Nem hogy méhen kívüli terhességem nem volt, de azóta, mint azt több orvostól megtudtam, a felsorolt jelek **szívproblémára**, s vele egy időben valószínűen fellépő **epegörcsrohamra utáltak**. Hogyan kerültem mégis a nőgyógyászatra? Talán ott hiányzott a statisztikához néhány beteg? Nem tudom.*

*Természetesen, egy hét múlva, az orvosnak „megköszöntük” emberkínzó fájdalmaim után „**fáradalmait**”, aki az átadott borítékot, a kórház folyósólyának padján velünk ülve azt felnyitotta, a benne lévő pénzt kivette, és **gátlás nélkül, férjem jelenlétében megszámolta**.*

Tette mindezt abban a *kommunista fertőben*, ahol a kórházak, orvosi rendelőinek, falán az volt kiírva: „*hálapénzt elfogadni, tilos*”.

Ezt a látványt sem férjem, sem én elfelejteni nem fogjuk soha. Pár héttel ezen eset után, az akkor még fővárosi *SZTK* rendelőben, egy nőgyógyászati problémámra szükséges két doboz gyógyszerből az orvos egy, azaz egy dobozt írt fel. S a nővér „véletlen” távozásakor, az ajtón kilépve férjem előtt közölte, hogy keressük fel budai magánrendelőjében, ahol majd a második dobozt felírja, melyre még szükségem lesz. *Megtörtént.*

Gátlástalanul, mintha ez lenne a legtermészetesebb, a második doboz gyógyszer receptjét a rendelőintézet pecsétjével */!/* valóban megkaptam. Még egy imitált vizsgálatot sem végzett, nem volt fontos a számára.

Csoda-e hát, ha féltem,

ha ilyen előzmények után újra vidéken, újra kórház előtt, főleg szülés előtt állva, eluralkodott rajtam a félelem? A terhességem viszonylag nyugodtan zajlott le, csak az kínzott félig halálra, hogy bizonyos fájdalomcsillapítókat nem szedhettem a pocakomban növekvő pici védelmében. Amikor a szülés várható időpontját október közepére írták ki, egyfolytában hajtogattam, hogy én már szeptemberben szülni fogok.

Természetesen még akkor sem hittek az anyai megérzésnek, mindennemű ultrahangot, és orvosi számítást félretéve, amikor **már sok-sok éve, azon az emlékezetes délutánon** felkerestünk egy, a kórházunkhoz tartozó főorvos urat.

Hallva hírét, hogy figyelmes, jóindulatú ember, reménykedtem benne, hogy Ő fogja levezetni szülésemet. Megkérdezte, mikorra vagyok kiírva. Elmondtam, hogy hivatalosan egy hónap múlva, majd rákérdeztem: ha véletlenül még ma jönnének a görcseim, ma megindulnának szülési fájdalmaim, telefonálhatok-e? **Mosolygott**, de azt mondta igen, akár az éjszaka közepén.

Furcsa az élet.

Még aznap este, 10 órakor elment a magzatvizem, és elindultunk öreg autónkon a kórházba. Akkor még, alig több mint egy éve volt csak, hogy a fővárosból lakóhelyünkre költöztünk, így a közeli, kisvárosi orvosok címét nem ismerve, megálltunk a vasútállomáson, hogy kiderítsem /még időben/ a kórházban megismert főorvos otthoni telefonszámát, talán ők **jól ismerik a városka orvosait címszóval**. Soha nem felejttem el azt a jókedvű estét.

Egy /komótosan a fotelból felálló/, éppen ott tartózkodó rendőr megkérdezte, ki fog szülni? Amikor széttártam pelerinemet, és azt mondtam én, mert alig egy órája elment a magzatvizem! Hát én ily gyorsasággal férfiakat felpattanni még nem láttam, hogy segítségükkel a telefonon „orvosomat” valóban az éjszakai órákban elérhessem.

Hogy miért nem a kórházba mentem azonnal? Ezt most ne firtassuk, **fogalmazzunk úgy, hogy azok a rossz emlékek!** Természetesen a főorvos úr, telefonon azonnal a kórházba irányított megnyugtatta, ott értesítik őt, ha megindulni készül a baba. Még hosszú órák álltak előttem.

Amikor a vajúdóban megláttam az embertömeget megijedtem. Szó szerint leülni is alig volt hely, nem, hogy minden kismamának ledőlni, ha teste úgy kívánja. Megmondom őszintén pánik uralkodott el rajtam, s ezt szemeimen a főnővér meglátva, megnyugtatómra azt mondta, **front van.**

A sok kismama látva gyulladt ízületeimet, kitalálta a megoldást. A szűk, konyhányi kis helyiségben, a vajúdóban, egyetlen pihenésre szolgáló ágy, s két magasabb, vizsgálóban szokásos alkalmatosság, ágyszerűség volt. Én a háttérbe befeküdtem, ők pedig, akiknek jutott hely **az ágy szélére ültek le**, a többség pedig fel-le sétált az enyhén levegős, pár négyzetméternyi helyiségben.

Egy kismama szörnyű jajgatásait hallgattuk végig, aki szegény talán azért, mert nem volt választott orvosa /?/ nem tudom, de ki volt szolgáltatva az ő teljes mivoltában. Órák múltán, saját kínjaimra koncentrálni is borzalmasan megérintette lelkemet, amikor azt kiabálta, inkább öljék meg, de nem bírja már tovább. „Vegye már ki valaki belőlem ezt a gyereket”, **ordította**, érezve, hogy valami nagy baj van.

Valóban nagy baj lehetett, mert amikor az orvosok léptek, már csak a halott gyermeket tudták kiemelni a hasából, s hallottam a nővérek, kismamák sutyorgását, hogy a picinek saját ürüléke került az anyaméhbe.

*Még ennél is riasztóbb ijedtséggel éltem meg, amikor később felfedeztem **egy kicsiny halott testet**, betekerve, kilátszó lábacskáival, a mellettünk lévő helyiségben a pultrész alsó részére téve, melyre fekvő helyzetemből néha ráláttam...*

Ezek után milyen riadtan vártam a szülést? Azt leírva érzékeltetni nem is tudom.

***Megszülettem,
adta hírül a világnak
hangjával kismamám.***

Én pedig végtelenül boldog voltam, hogy nem nyomorodtam le a szülés, terhesség okozta gyulladástól.

Már csak egy rémem volt, amikor vért kaptam súlyos vérveszteségem miatt. Egy Orosz doktornő ült az ágyam szélén, aki vénámat nem találva, a többedik sikertelen tű beszúrás után, a kihúzott tűt pár pillanatra „lepedőmre letette”, majd visszadugta karomba.

Reagálni sem volt időm. E perc óta, még elképzelni sem tudom, hogy valaha ilyen egészségügyi szemlélet bárhonnan is útra kelhetett.

Ma már ismerve, hallva a riasztó híreket, melyek szerint ... országokban egyetlen tűvel oltottak be több száz gyermeket, bizony már semmin sem csodálkozom.

Mindennek ellenére

megjegyzem, hogy minden félelmem melyet éreztem a vidéki kórház felé, nem volt indokolt. Én végig szeretetet, gondoskodást kaptam úgy az orvosoktól, nővérektől, mint a főnővértől is, aki ténylegesen, mint egy szigorú de odaadó pótmama rohangált a betegek között, s mindenki problémáját első szóra próbálta megoldani.

*Megmondom őszintén, ma már nem fordul meg a fejemben az a gondolat, hogy azért mert vidék, és azért mert vidéki kórház, valaha elköltözzünk. „DE”. Megtanultam megvédeni az érdekeinket, és ma már, nagy valószínűséggel, ha valaki ilyen borzalmat tenne velem, vagy családtagjaimmal, mint **a fenti tű eset**, akkor előbb keresné meg a kijáratot, mint arra a kórház vezetősége felszólítaná. Az ilyen felelőtlen tett ugyanis, nem kor, nem kórház, hanem emberi felelősség /felelőtlenség/ kérdése.*

*Ma már tudom, hogy szörnyű dolog, hogy egy-egy egészségügyi dolgozó hibája miatt intézeteket ítélünk el, és zárunk ki akár városokat is a szívünkből. Tapasztalataim szerint az orvosok egy kisebb része ugyan, de iszonyatos **kínna, megértéssel, szeretettel bánik a betegeivel**, sokszor pénz nélkül, mert bár ritkán, de ilyet is tapasztaltam.*

Azok az orvosok azonban, akik észérségből választották ezt a „számukra szakmát”, szándékosan nem

a hivatás szót használom, s betegek felé semmilyen empátiával nem bírnak, együttérzést még hírből sem ismernek, akik szeme előtt csak a boríték lebeg, nem gyógyítók számomra.

Szégyent hoznak az orvosi társadalom becsületes, szívvel gyógyító tagjaira. S ugyan így, egy-egy nővér felelőtlensége, emberi primitívsége miatt ítélünk el, sokszor, egy egész nővéri társadalmat is.

*Az élet be is
bizonyította számomra,
hogy így van.*

Pár éve csak annak, hogy egy gyógyszerrel kiváltott súlyos allergiareakció miatt, felnőtt lányomat ujjnyi vastagra feldagadt ajkakkal..., egy kórházi ügyeletre vittük sietve férjemmel. **Eszmélni sem tudtam** attól, amit az ajtóban állva átéltem. Az első anyai sokk akkor ért, amikor a kedves, és valóban odafigyelő doktornő szólt nagylányomnak, hogy feküdjön fel a vizsgáló asztalra.

Oda?

Figyeltem rémulten, de már szólni nem volt időm. Minden lepedő, vagy bármilyen leterítés nélkül, a nővér, hogy finoman mondjam, lányomat gyors lefekvésre invitálta arra az ágyra, melyen még ott voltak a kitudja mikori, félig-meddig letörölt, beszárad, rejtélyes, /piszok és vér/ nyomok, méterekről is hatalmas foltjai.

Az események pillanatok alatt zajlottak. A nővér levágott két jódarab ragasztószalagot, és végeiket a

koszos műbőr ágy szélére tapasztotta. Beszúrta a hatalmas dózisú calcium injekciót vénába, majd a mikronyi, fedő gézdarabot, a koszos vizsgálóágyról hirtelen lerántott ragasztó-szalagokkal, lányom karján rögzítette!!!

Mind e hideg, rideg fásultság mögött betegként mit látok, érzek?

A bajok gyökere az álszent kommunista időkben keresendő. Olyan megalázó fizetések mellett, amit hivatalosan kapott /kap/ egy nővér, és orvos, rákényszerült, és rákényszerül ma is a hálapénzre. Sajnos ennek az lesz a vége, hogy az egészségügyi dolgozók egy része kivándorol, munkát keresve a világ gazdagabb országaiban. *S mi lesz velünk, betegekkel?*

Mi itt maradunk, még kiszolgáltatottabban, még sebezhetőbben a fáradtságtól, már lassan beteggyűlölővé vált nővérek, s gyakran a borítékot váró orvosi társadalom hálójában. Mindez törvénnyel, megváltoztatható lenne. Legyen végre, olyan tisztességes szinten megfizetve minden egészségügyi dolgozó, hogy ne is kerülhessen szóba a hálapénz. A betegek pedig, végre elfelejthessék a kórházi beutalás előtti rettegést, a várható hálapénz kiadások, vagy a „pizsomanegatív beteg” megítélés miatt.

S bizony nem csak annak az orvosnak kellene vidéken, pl. körzeti orvosként kezdenie, akinek nincs jó ismerőse az elhelyezkedéshez. Úgy érzem, hogy a

legnagyobb odafigyelést, koncentrált tudást, a körzeti orvosi terület kívánja meg. A körzeti orvos találkozik először a betegekkel, az egészségügyi problémákkal, a balesetek jó részével, és pillanatok alatt kell döntenie, hogy hol a beteg helye a gyógyításban, s számtalanszor ő ment életet. Messze elkalandoztak a gondolataim. Szóval...

Örökkévalóságnak tűntek a kórházi napok.

Mégis, eljött végre a hazautazás nagy napja. Öreg gépkocsink hátsó ülésén, az én gyönyörű nagy lányom, az akkor 5 éves testvérke, boldogan óvta mózeskosarában, az évekig áhítattal várt kis testvérkét. Szeme telis tele volt boldogsággal, s bár azóta, e sorok írásáig több mint 20 év telt el, de ez a testvéri szeretet semmit sem változott.

Lehet, hogy az életben az ember sokszor vétett hibákat a gyermeknevelésben, sőt biztosan, valamit azonban, biztosan jól tettünk ebben férjemmel.

Azt a szeretetet, ami a két gyerek között kialakult, remélem, hogy soha, semmi sem fogja széttépni. Több mint 20 év alatt, az én gyermekeim között veszekedést nem láttam, csak egymást óvó szeretetet, aggódást.

S ha csak egyetlen rossz szót is szólunk

bármelyiküknek, azonnal egymás pártjára állnak, *ha igaza van a „Tesónak”, ha nem.* Hozzá tartozik persze az is, hogy az eltelt évek, első, kisbabakori napjait, másképp éltük meg, mint akik egészséges anyukaként vállaltak gyermeket. Nagyszülőktől távol élve, segítségünk sem volt. Nehéz volt.

*Tudom,
nem lett volna
szabad.*

*Ezerszer meg is kérdeztem magamtól, hogyan is bírta ki a szervezetem a két szülést? Létezik egy **mindent legyőző, mérhetetlen vágy a gyermek után,** és talán ez volt az, ami mindenben átsegített. Anyagilag is nagyon nehéz időszakot éltünk, s természetesen senki sem volt, aki mint fiatal szülőkkel, az egészségügyi, vagy bármely közéleti vonalról, minimális mértékben is tájékoztatott volna arról, hogy férjem már kislányunk születésekor is otthon lehetett volna az akkori gyeden. Kisfiam már közel két éves volt, amikor erről véletlenül tudomást szerezve, **egy évet férjem gyeden töltve, mérhetetlen fáradtságomon küssé enyhíteni tudott.***

Fáradtságomon, mert sokszor sírva tettem tisztába a gyerekeket. Dédelgettem, ringattam, kínzó gerinc, és csípőfájdalmaim közepette is.

Hisz, ha más bajom a Teremtő segítségével a szülésből nem is lett, de a hátam, csípőm, térdem, erőbben begyulladt, és alaposan meggyötört.

Nőttek a gyerekek, és csodálatos kis emberekké cseperedve, **rengeteg örömet okoztak** minden nap az évek folyamán. Persze a tini korszak, és a felnőtté válás időszakában ők is elfűrészelték néhány idegszálat, kötélnek hitt szülői idegzetünkből. Mára már, szerencsére kinőtték az „én már felnőtt vagyok” stílusú napokat, mert valóban felnőttek.

Sokszor elgondolkodtam rajta, hogyan alakult volna az életem, **ha szteroidok hiányában, egész testemen teljesen eluralkodik a gyulladás**. Mint ahogy egy kedves betegársam, aki nem szedhette a gyógyszert, én is évekre teljesen mozgásképtelenné válhattam volna, már fiatalon.

Akkoriban, 18-20 éves koromban, még saját családommal is egekig érő vitát kellett átélnem, amikor minden fájdalmam, gyulladásos kénjaim ellenére, gyógyszerek sokaságával, de gyermekvállalásról ábrándoztam.

Talán ekkor alakult ki bennem az a bizonyos „**csakazértis**” érzés.

Aki izületes tudja, hogy mit jelent, illetve csak az tudja, hogy mit jelent a sokízületi gyulladás, aki átélte, vagy éppen ebben szenved. Sajnos ez az egyik olyan átkozott betegség, amelyből az orvosok szerint, **teljesen kigyógyulni, nem lehet**. Hogy ez mennyire így van? Volt egy orvos-betegársam nevezzük őt T. J-nek, aki éveken át nem hitt a sokszor külső jelek nélkül kezdődő tüneteknek, a kínokat átélő betegeknek. Nem hitt, míg egy napon, talán éppen **ISTEN** büntetéseként kapta meg a „**kórt**”, és vezekelt, élete egész hátralévő részében minden bántó, betegeitől hamisságot feltételező szaváért.

*Ma már, mint felnőtt „gyermekek” édesanyja, harcom két dologból áll. Örökké harcolok, hogy aludjanak, pihenjenek eleget, hogy a **szervezetük** a mozgás, torna, munkába, s mellette főiskolára járás után **regenerálódni tudjon**, mert később család, és gyermekek mellett, már alig lesz erre idő. **Immunrendszerük** pedig, gyermekkortól fokozatosan megerősödött voltában tud csak, erős, ellenálló hadseregeként teljesíteni felnőttkorban.*

*Másik harcom pedig, hogy öltözzenek mindig az időjárásnak megfelelően, ne pedig úgy, ahogy anyagi háttérrel, rafináltan, a **designerek bankzámláit vastagító, mesterséges ízlés diktálja.***

*Amikor
gyermekeim arcát,
napról napra látom.*

*Szívesen gondolok vissza arra, **hogyan is lopakodott be életünkbe a biocsodák élménye.** Örömmünket leltük az öreg házikó körüli kerti tesz-vesz perceiben, óráiban, de a gaztól... megszabadított falusi porta, egyszer csak kopaszon éktelenkedett.*

Tervezgetni kezdtünk: Ha majd egyszer fák lesznek, és árnyék, és fű, és medence, és gyümölcsök, nádtetőn füttyörésző rigók, és, és, és...

*Amikor még pöttömök voltak a gyerekek, több gyümölcsfát ültettünk. Először egy **almafát kislányunknak**, és egy*

meggyfát kisfiunknak,

Majd jött még néhány:

Cseresznyefa,

Almafa,

Őszibarackfa,

Meggyfa

Körte, és

Szilvafa.



Mind az, ami gyümölcsként örömet okozhat, a gyermeki szájnak. S óvva ápolgattuk, hogy életre kapjon az a két, öreg, korcs kis birsálmató, amit a gazból mentettünk ki házunk megvásárlásakor.

Próbáltuk kiskorukban férjemmel együtt a fák ültetésekor átadni gyermekeinknek azt az érzést, amikor a mi nagyszüleink ültettek fákat a mi boldogságunkra. Aztán csak vártunk, és vártunk, mert aki fát ültet, türelemmel kell élnie, és bizony az évek alatt azt is el kell tudni viselnie, hogy bizonyos fák/ nálunk közel a fák

*fele/, legszebb kórukban helyüket nem szeretve,
kipusztulnak,*

Teltek-múltak az évek.

*Egy csodálatos nyári napon megpillantottuk az első
szem igazi vegyszermentes gyümölcsöt, s nagyon boldogok
voltunk. Hosszú idő telt még el azonban, amíg bőséges
termést szüretelhettünk fáinkról.*

*Volt azonban a telken akkoriban, egy azóta már
kipusztult, apró szemű, édeskés termést adó, nyár elején
termő **almafa**.*

*Csak ontotta, és ontotta a termést nyaranta.
Megmondom őszintén, volt, hogy sírógörcs kerülgetett a
fáradtságtól, mert **több hétig, nyáron** abban az időben az
életünk abból állt, hogy szabad időnkben **csak reszeltük,
és reszeltük az almákat** férjemmel, és gyermekeimmel.
Sűrűjét csodálatos sütemények töltelékének szánva tettük
üvegekbe, levét pedig literszám töltögettük a téli esték
örömteli vacsora utáni pillanataira.*

*Persze, ez **nem volt egyszerű dolog, fájós kézzel,**
gépek híján, még teljes családi segítséggel sem. Egy óra
reszelés, három óra pityergés, borogatás, nyögdécselés,
hát így születtek az első **bioitalok** életünkben, ráadásul,
**akkor még nem tudatosan, a biotáplálkozásról nem is
gondolkodva.***

Kezdetben,

csak egy belső ösztön tartott vissza bennünket attól, hogy veteményeinkhez vegyszert használjunk. S amire beköszöntött az ősz eltettük mindazt, amit ügyetlenkedésünk ellenére is ontott a kert. Persze nem adta ingyen a bestia. Ha csak tízforintosokra válthatnánk azt a számot, ahányszor férjem a kapát a gazok nyakának nekiszegette, hát akkor már milliomosok lehetnénk.

Milliomosok persze nem vagyunk, így hát sokáig férjem harcerekével, kézi kapálás után, saját erőnkkel feldolgozva kerültek üvegekbe, később hűtőládába, kertünk kincsei.

A hűtőláda, már megmentést jelentett a befőzés egy részének kiváltására. Aki városban él, főleg a betonrengetegek lakótelepi negyedeiben, az elképzelni sem tudja, hogy mi minden kerülhet falun, egy telken, kincsként a kamrába.

Biokincsként,

hisz első harcunkat azért vívtuk, mert boldog boldogtalan úgy mond, segített volna, hogy például, milyen módon vegyszerezzük le telkünket. Mi pedig nem, hogy a veteményeskertben nem használtunk vegyszert, de a meghagyott hatalmas szabad területen sem, ahova még kilószám szórtuk a lustaságmagot, azaz a fűmagot.

Falun a fű, hiába nyírja is azt, kinkeservesen simára, hétről hétre a gazda, a lustaság jele még ma is. Talán évtizedek is eltelnek, mire a Magyar vidék is elfogadja azt, ami *a primitív kommunizmust át nem élt nyugati társadalmakban* nem, hogy elfogadott, de természetes.

Attól, hogy veteményes kert, gazdaság tartozik egy otthonhoz, a ház körüli fű nem a lustaság jele. És akkor lennék igazán boldog, ha megszűnnének az utcai pletykapadok, és a beszélgetni vágyó emberek boldogan, egymás pihenőkertjében tennék azt falun is.

Szóval, azok a biocsodák.

Még az ízük is más, mint a vegyszerekkel termelt, sokszor mérgező mennyiségű szerekkel teliadagolt, bolti áruknak. Egyszer hallottam dörmögni ismerőst, nem mindegy hogy, honnan kerül ki az *alma*? Legyen és kész, mondta. Bizony, bizony, hogy nem mindegy. Mert az a kukac, *az a fránya kukac*, csak a finom, vegyszermentes gyümölcsben éldegél. Százszor inkább lássam, almapucolás közben késem elől araszolni, mint, hogy 18-szor permetezett, *szemnek gyönyörű, de testnek átkos párját* kóstolgassam. S ami ennél is ijesztőbb, hogy mérgezzem vele saját, és családom szervezetét egyaránt.

Minden évben van olyan növény, ami nem szereti az akkori időjárást, és nagyon kevés terem belőle. Akkor azonban, van valami más. Van, ami egészen biztosan

kárpótolja a hiányát. Volt olyan, hogy vegyszerezés híján, a peronoszpóra elvitte a teljes uborkamennységet, de annyira sok volt a

*tök,
káposzta,
zöldparadicsom,
és az érett gyönyörű piros paradicsom,*

hogy került ki a kertből, még eltenni való savanyúság is, bőségesen.

Egyik tavaszon 30 szem, gyönyörű látvánnyal kecsegtető paradicsomok magját kaptam ajándékba. Az icipici magmennység nevetségesnek látszott. Főleg úgy, hogy az a pár szem is több fajtából állt. Volt közte **apró szemű, és lédús, gyönyörű fajta is**. Szerencsére időben kerültek cserépbe, mert a palánták gyönyörűre sikeredtek. Már palántázásuk is kacifántosan kezdődött.

Elsőször pohárkában duzzadtak 3 napot enyhén langyos vízben, majd nedves ruhával betakarva, s fóliába tekerve duzzadtak meleg vatelinréteg közé téve 2-3 napig **csírázásig** a magok, s csak ezután kerültek kipattant kis csírájukat megmutatva, **palántázó cserepekbe**.

Ott nevelkedtek végleges helyükig, kiültetésig. Persze, **finom kis földbe plántálva**, mert a vásárolt virágföldhöz, a vakondtúrások porhanyós földjét szitáltuk. Azután a palánták csak nőttek, s mire eljött a kiültetés ideje magasra nőtt, hosszú szárukat, annak rendje szerint a földben 10-15 cm mélyen elfektettük vízszintesen, hogy bőséges gyökérzetet nevelhessen belőle a növény.

*Akkor tájt voltak a gyerekek, picinyek. Még most is élmény, ahogy a magasra megnőtt paradicsombokrok között azt játszották, félnek, hogy eltévednek, mert nem láttak ki a nagyra nőtt, dús levelű bokrok közül. Olyan **szép termést szüreteltünk**, hogy még a kisebb súlyú paradicsomból is, 2-3 darab adta ki, az 1 kg-ot. Ami a legfontosabb volt egészségünk számára, hogy vérvörös, sűrű levet kaptunk, s azt **csak a sterilizálásért kellett 15 percig forralni**, és üvegekbe zárni. Így már kész is volt a téli alap, egy finom, csipetkés paradicsomleveshez, vagy egy ízletes töltött paprikához.*

*A paprika is, egymásba dugva, üvegbe zárva, vagy ugyan így egymásba dugva, de bezacskózva, hűtőládába téve, **a kertből került a kincsestárba**. Nem beszélve az egészséges lecsóról, és még sok-sok mindenről.*

Akinek gyermeké van, az tudja,

*nincs olyan mennyiségű befőtt, szörp, és egyéb finomság, a **birsalmasajttól a baracklekvárig**, amit a kamaszok ne tudnának úgy elpusztítani, hogy karácsony táján, már **dugdosni kelljen** az üvegeket, hogy az első korai meggy éréséig, kitartsanak a finomságok.*

*A gyermekeinknek ültetett két fa, mintha tudta volna, hogy örömet kell okoznia, **s minden második évben***

rogyadozott a terméstől. Szomorúan írom le, hogy valamilyen kiszáradást okozó betegség az évek alatt, több fa kipusztulásához vezetett, de szerencsére bár megviselten, de pl. a meggyfa túlélte a fertőzést. Régi önmagát azonban már megközelíteni sem képes.

Mindemellett olyan korán fordult termőre, hogy már május utolsó napjaitól, s június első hetében élveztük csodás ízű termését. Ma ilyen, kapható, **korai meggyfajta a Meteor, öntermékenyítő**, s június első napjaiban már nagy örömet okozhat gyermekeinknek. S no persze harcolhatunk a rigóval, mert olyan éles szeme van, hogy az első meggyszemeket meglátva, ott énekel egész nap, és csipegeti a friss érett gyümölcsöt. **A madarak** egyébként, ha felfedezik **a nem vegyszerezett termést**, olyan hangosan tudnak dalolni, hogy néha úgy érzi az ember, mintha beszélgetnének.

Az évek alatt kialakult egy olyan ismeretségi kör,

„ha nekem nincs vásárolok tőled alapon”, hogy az olyan zöldségekből, amit nem vetett, palántázott az ember, vagy éppen kevés termett, biztos forrásból be tudja szerezni a hasonlóan vegyszermentes termést.

Egy piacot körbejárva, ha bármilyen pótolni való zöldséget, gyümölcsöt keresünk, elsősorban a piacra napi kis portékájukkal kiérkezett idős emberektől szeretünk vásárolni, **s csak ezután** jöhet a többi árusítóhely, vagy

nagyáruház. Aki akar, ott is talál *Magyar terméket*. Néha összeszorul a szívem, amikor a csodálatos *Magyar almára*, néhány „sznob” vevő, fintorog, és megveszi ugyan azt a terméket darabáron, a hazai áru többszörös áráért, csak azért, mert származási helyére külföldi ország van írva.

*Egyébiránt,
mindenben először,
a Magyar árut keressük.*

S ha nem találunk valami „hazait”, csak akkor kerülhet külföldi termék kosarunkba.

Hazai kéz termelte, dolgozott vele, Magyar embereknek munkát adva, s *remélhetőleg* ellenőrzött termékek, melyekben talán jobban bízhatunk, mint külföldről származó áruk vásárlásakor. Sok ország van, ahol *nemzeti meggyőződésből először hazájuk áruját keresik*, s csak hiányában vásárolnak külföldi terméket. Talán egyszer mi Magyarok is eljutunk erre a szemléletre, hogy *ne szégyelljünk Magyarok lenni*, s ha merünk, és akarunk Magyar árut vásárolni, attól még nem vagyunk nacionalisták. Bár szemléletem szerint minden ország állampolgárának *kötelező lenne nacionalistának lennie*, a szó legjobb értelmében.

Egy kicsit elkalandoztak gondolataim, de úgy érzem ez fontos volt, mert sokan állnak be a „*flancos címke*” vásárlók sorába, hogy megfeleljenek bizonyos „sznob” hullámoknak.

Természetesen saját kertünk sohasem lenne képes olyan mennyiséget megteremni, mint amire szükségünk

lenne. Így hát a plusz zöldség, gyümölcs kiadás nálunk olyan magas, mint másnál a rezsizámla.

Vannak évek, amikor egy-két növény szinte burjánzik.

Annyi termést ad, hogy még feldolgozni is elég, *máskor pedig, még palántája is kipusztul a földből.* Így jártunk egyik év őszén a káposztával. Hogy miért is jutott eszembe? Mert ez évben éppen egyezkedtünk egy ismerőssémmel, mert már a második turnus káposzta és karalábé palánta pusztult ki. Így az idén is lesz cserevásár.

Az elmúlt évben uborkából, burgonyából, előző évben pedig káposztából volt olyan *dömping*, hogy alig győztük legyalulni. A házi savanyú káposztát elővenni, és abból főzni, annak nincs is párja, és mi minden készülhet belőle!

Elszinte csak a kerti finomságok tiszta, mérhetetlen finom ízét élveztük, és kevesebbet foglalkoztunk *gyógyító erejükkel*, bár az, tudat alatt már kezdett kialakulni, érződni bennünk. Egy napon azonban, /még ma sem tudom az okát, sem én, sem az orvosok, hogy miért,/ olyan *szédülés fogott el*, hogy *3 napon át a tárgyak jobbról balra haladtak* újra és újra szemem előtt. Egy méter távolságra tudtam csak nézni, és folyamatos hányás miatt, csak folyadékot tudtam inni, s kis híján, a fürdőszobában töltöttem ezeket a napokat.

Rettegtem, hogy nincs-e agyhártyagyulladásom... de

kivizsgáltak, és mint az, fogfájásnál előfordul néha, én is úgy jártam, hogy 3 nap elteltével a vizsgálatok végére, a tünetek is eltűntek. *Az élet véletlene*, hogy 48 óra múlva a TV Híradóban az alábbi hír hangzott el. Agyhártyagyulladás miatt kijárási tilalom van XY laktanyában.../???

Ekkor történt talán, a nagy fordulópont életünkben.

Napokig azon gondolkodtunk férjemmel, hogy nincs-e köze a nyomtalanul elmúlt szörnyű szédüléseknek ahhoz, hogy három napon és éjszakán át, *csak folyadék* került a szervezetembe. A folyadék pedig csak tea, valamint *sok vízzel felhígított zöldség, és gyümölcsle* volt.

Azokban a percekben csak az ösztön és a pánik diktálta, hogy férjemet arra kérem, készítsen nekem, literszám ilyen leveket mondván, talán a sok folyadék kimossa szervezetemből a bajt. Ezt talán az is diktálta, hogy nem voltam sohasem annak a híve, hogy pl. hasmenés idején, azonnal annak visszafogását segítő szert szedjen be valaki. *Aminek rossz anyagként a szervezetből távoznia kell*, azt nem szabad megakadályozni, csak ha már a hasmenés kóros szintet ütött meg. Ebben egyébként azóta, már gyógyszerész is megerősített.

Mindezek után, s izületeim mérhetetlen fájdalmai miatt is, a *természetgyógyászat felé fordulva*

megpróbálkoztam, egy nagyon sok beteg számára, már enyhülést hozott készítménnyel.

Két hónapig szedtem a *fiolákat, és cseppeket*. Eleinte elmondhatatlanul boldog voltam, hogy valóban elkezdtem érezni jótékony hatását. Nagyon rövid idő alatt, mindössze három hónap leforgása alatt azonban, 34, azaz harmincnégy kg súlyfelesleg jött rám.

Borzalmas volt.

Elsősorban a felismerés, hogy végre valaminek jótékony hatását érzem, csak éppen nagyon **erős roboráló hatása van.**

Ez persze, egy lesoványodott, súlyos elgyengüléssel szenvedő betegnek, és hozzátartozóinak nagyon fontos dolog, de nekem szó szerint katasztrófát jelentett. Az addigi szteroidos víz, és súlyfelesleg mellé kerülve, a gyengébb mozgáslehetőség miatt, szülés után rajtam maradt kilókkal megterhelve, és akkor még harmincnégy kg-ot felszedni?

Tragédia volt számomra. Hónapokig a kapuig sem szívesen mentem ki, csak kertünkben tartózkodtam. S főleg a lakásban.

Iszonyatos érzés volt, látni magam a tükörben. Ekkor a súlyom elérte a **148 kg-ot**. Nem csak lelkileg éreztem tragikusnak. A szívem szó szerint gyakran görcsölt, az ízületeim az eddigieknél is erősebben gyötörtek, a lábam alig bírt el, a fejemben hatalmas volt már hosszú évek óta a zúgás, s **a lábamban érzett zsibbasztó fájdalom,**

elviselhetetlen szintre tornázta fel magát. A leleteim a májfunkciótól a fehérvérsejt számig, szörnyűek voltak.

*Bármilyen furcsa, mégis **hálás vagyok** a készítmény felfújó hatásának. Évekkel azelőtt, amikor még nem volt rajtam ilyen ilyesztő súlyfelesleg, hiába panaszkodtam, hogy szörnyű szédülések fognak el, hogy zsibbadnak a végtagjaim, hogy a jobb lábam nagy ujja, kétszer akkora, mint a bal lábamé, hogy gyakran jelentkeznek bőrproblémáim, mindig csak azt a választ kaptam, hogy **az ízületeimtől gyulladt be mindenem.***

*Ekkor azonban, már kezdtünk rájönni, hogy **valami másról is szó lehet.***

*S, hogy
ne legyen kevés
az ördögi lista!*

***E**gy napon, a váratlanul jelentkező szédülésektől sikerült úgy elzuhannom a pihenő kertben, hogy **2-3 órát fekéldhettem elkábultan** a földön.*

*Az esés közben kibicsaklott a bokám, és a gerincem melletti húzódásom, mint később kiderült kisebb sérvem miatt, magamhoz térésem után, még egy **újabb órát töltöttem szinte tehetetlenül a földön ülve.** Mire férjem hazaért, és felsegített, már teljesen kimerült voltam, és ijedten segített be, a lakásba.*

Nem szégyellem, nagyon sírtam. Minden gondolatom az volt, ha a gyermekeimre néztem, hogy **megérem-e az unokáimat valaha**, mert annyit vagyok rosszul. Ugyanakkor a gyógykezelésekben, már eléggé hitemet vesztettem. Csak azt éreztem, hogy az orvosok viselkedése az átlagos betegekkel szemben, önmagában is olyan lekezelő, hogy **a betegek**, saját maguk kezdik sokszor kideríteni, mi is a bajuk valójában, s még ezután is csak **félve teszik be a lábukat rendelőbe, kórházba.**

Régi mondás, de valóban igaz:

Ha orvost választasz, betegséget is választasz. Feltehetném nyugodtan a kérdésemet gúnyosan is. Az ember, ha pl. **politikuss lenne**, akkor is úgy kellene egy pár perces vizsgálat után távoznia a neurológiáról, 3 napos folyamatos hányás után, még ha az a vizsgálat előtt állt is le, hogy nincs itt semmi baj, szedje a felírt vitaminokat, és menjen át a fülészetre? **Kétlem, hogy így lenne.**

Azt már megszoktuk, hogy **más megítélés alá esnek a betegek pénztárcától függően.** Mégis, ennek ellenére furcsállottam azt, hogy az ilyen tüneteknek, mint amit átéltem, akár relytett okai is lehetnek, s milyen **könnyedén túladnak a létszámbosszantó betegeken.** Adja az ég, hogy ne legyen igazam, s ne kerüljenek magas pozícióba érdekemberek, mert akkor, ahogy a mondás tartja: **„lesz ez még így se”.** Csak remélhetem, hogy afrikai útvjáról hazatérő, s hasonló panaszokkal jelentkező beteget, nem küldenek el ily pár perc alatt.

*Akkor este
jöttem rá, hogy valami
másról van szó.*

*Ha csak elmozdítottam a nyakcsigolyámat
valamilyen irányba, szédültem, elzuhantam. A
rosszullétek után borzalmasan erős szívdobogás ért el,
fulladásérzéssel, olyan erősen, hogy halálfélelem fogott el.
Talán a vérkeringésemmel, valami nagyon nincs rendben
gondoltam, minden kivizsgálás ellenére sem, csak nem
tudtam még, hogy mi ez a sok jel szervezetemtől. Egyet
azonban tudtam, hogy állapomhoz képest, még sokszor
agyonkötözve, fáslizva is próbálok mozogni.*

*Mindig tornáztam egy keveset, bár nem szégyellem
sokszor könnyes szemmel, amilyen szintet a fájdalmaim
még elviselhetően, de megengedtek. Bogarásztam a
kertünkben is néha, bár rövid ideig, még ha gyakran
székre kellett is ülnöm közben, ha férjem mellett szerettem
volna én is, tenni-venni a kertben. Egy kétgyermekes
családban pedig, /férjem minden segítsége ellenére/ a
mosás, főzés, takarítás, befőzés,*

gyulladt testtel, betegen, olyan energiát éget el,

*hogy nem súlyfelesleg, hanem pont az ellentéte kellett
volna, hogy bekövetkezzen akkor, ha nem szedek naponta
rengeteg tablettát, és plusz még a szteroidot.*

*Amikor a mérleg ilyen szörnyű szintig kilengett,
és túl voltam a lelki összeomláson, leültem, és szó szerint,
grammra megterveztem a következő hetekben bevihető
kalória mennyiségét.*

Beleáztam magam a szakirodalomba.

*Kerestem, hogy milyen módon tudok súlyt veszíteni
akkor is, ha az amúgy is felrakódott súlytöbblet mellett,
rengeteg vízfelesleg van rajtam a szteroidoktól, s új
természetgyógyászati cseppemtől. Összeszámoltam mind
azt kalóriaértékben, amit ha nehezen is de mozogni
tudtam, hogy milyen felhasználást jelent a
szervezetemnek. Körbábáztam magam élelmiszerek
kalóriatáblázataival. Több száz gyógynövény leírását
olvastam át, hogy megtervezsem saját gyógytea
keverékeimet...*

*Nem volt más választásom. Ezt a súlyfelesleg elérését
még egy-két évvel megelőzően, egy reggel pipereasztalom
előtt ülve, olyan ütést éreztem a fejemben, mintha
valóban leütöttek volna. Nem tudom mennyi idő telt el,
amíg a földön eszméletlenül hevertem. Magamhoz térésem
után, vettem észre, hogy zuhanás közben mindent
levertem, szerencsére a telefont is, így tudtam akkori
körzeti orvosomat hívni, aki valamilyen agyér tágitó
injekció adásával csillapította rosszullétemet.*

*Majd állandó, agyér tágitó gyógyszerek, valamint
magnézium származékok kerültek havonta kapott*

gyógyszereim listájára, s miután ezeket szedni kezdtem, **sikerült** egy tragikus kimenetelű **megismétlődéstől, tönkrement érrendszeremnek megmenekülnie**. Nem volt hát csoda, hogy teljes lelkiezővel kezdtem, a természetes, szerény körülmények között is kivitelezhető, **életformaváltás** felé fordulni.

Az első lépések.

Mint írtam, **rengeteg zöldséget, gyümölcsöt fogyasztottunk**, de számolgatás nélkül, csak úgy ösztönösen. **Sikeresnek bizonyult** az új, megtervezett életforma szerinti táplálkozás, mert **elkezdtek apadni a kilók**, és belsem, kezdte a vízfelesleg kis részét is elengedni. Mindezt azonban nagyon lassan. Minden gramm elvesztéséért, meg kell küzdenem ma is, annak ellenére, hogy **a minimális kiszámolt kalóriamennyiséget vettem, és veszem magamhoz**.

A számok alapján **már három, négyszeresét is le kellett volna adnom** az elért súlyvesztésnek. Bár elkeserített, de folytattam.

Azért, hogy ne érezzem az ételek hiányát megrázónak, a megtervezett napi ételmennyiséget **6 kis adagban fogyasztottam el**. Természetesen, a naponta háromszori, nagy mennyiségű gyógyszer fogyasztásától is féltem közben, hogy **ne tudják a gyógyszerek gyomromat**

Kimarni. Sajnos közben kiderült, van egy, 5 cm-nél nagyobb átmérőjű epekövem. Sokáig nagyon féltem, nehogy megmozduljon valamilyen étkezési hibától, vagy étel ingerlésétől. Így hát elég kacifántos életet kellett, és kell élnem, addigi életemhez képest, hiszen kövemmel ma is küszködöm, de várom, hogy nagyobb súly és vízvesztéssel feküdjek fel egy műtőasztalra. Talán úgy a felépülést is „túlélem”, mert még más műtétek is várnak rám, a reumához kapcsolódó ökölnyi zsírcsomóval, sérvvel...

***Előtte** akkor fogyasztottam gyümölcslevet, ha kívántam, az után viszont minden reggeletem úgy kezdtem, hogy*

30-40 dkg almát,

5-15 dkg sárgarépat

*durvára feldaraboltam, majd turmixgépben kevés vízzel pépesítettem, s **annyi bőséges tiszta vízzel öntöttem fel, hogy üdítőital sűrűségű legyen.** Bár van gyümölcscentrifugám is, de a natúr, hígítatlan gyümölcs, és zöldséglétől, kis híján, a műtőasztalon kötöttem ki, epegörccseim miatt.*

A vízzel turmixolt, felhígított gyümölcsle fogyasztása azonban, nem indított el epekövem körül semmilyen görcsöt, rostossága ellenére sem.

*Eleinte aszalt szilvával, később édesítő cseppel, majd **az édesítőszert, pl. 1-2 db csicsókával helyettesítve,** édesítettem. Bár eleinte a teljes rostrésszel együtt turmixolt lét fogyasztottam, de később ezt megváltoztattam, és már ezt tartom, a mai napig is. Azaz, reggel éhgyomorra a **3 dl hígított levet** is már, rost nélkül iszom, majd rostját közvetlenül ezután, a reggeli pirítóshoz készült, kencében*

használok fel. A többi levet pedig, a déli órákig kortyolgatom el, *remélve, az én testem is ismeri azt a tényt*, hogy szervezetünk a tudomány szerint elsősorban délelőtt méregtelenít.

*Azt mondja a mondás:
Segíts magadon,
az Isten is megsegít.*

Így indult. Az első lépésekkel párhuzamosan, elkezdtem jegyzetelni, hogy mi az, amit a szervezetem szeret, és mi az, amit nem. Hogyan reagálok az ételek elfogyasztása után, melyek okoznak görcsöt, fájdalmat. Melyik az, amelyet segítő gyógyszerek nélkül megemésztani sem tud a szervezetem. Furcsa de azt is fel kellett írnom, hogy milyen ételtől lázasodom be. Figyeltem melyik gyógyszer hogyan hat, mikor görcsöl a szívem, milyen napi táplálkozás után duzzad a lábam. Mikor erősödnek fel az érszűkületes fájdalmaim... Sorolhatnám sajnos a végtelenségig.

Legelőször, mint már írtam, a fiolák szedését hagytam abba, s a forgalmazó céget is felhívtam, hogy tapasztalataimat elmondjam. Közben kutatni kezdtem, mint minden beteg, a kapható immunerősítő szereket, és elkecserekedtem a legtöbb szer, folyamatos használat melletti, megfizethetlensége miatt.

Napokig azon morfondíroztam, hogy a Teremtő, ha ezt a fájdalmas betegséggel járó terhet a vállamra tette, valószínűleg a megoldást is mellétette, csak azt gyarló emberként, még nem találom.

Azt tudtam csak, hogy meg kell próbálnom megszabadulni a felgyülemlett vízfeleslegemtől, s majd utána, tetemes súlyfeleslegem egy részét is, talán végre elveszíthetem. Minden nap, az a gondolat járt az eszemben, talán ha a sok változtatástól megtisztul egy kissé szervezetem, fájdalmaim is enyhülhetnek.

Azt éreztem, hogy ezzel a súlyfelesleggel, a fájdalmakkal, a terhelést a szívem nem sokáig bírhatja, s ez félelemmel is eltöltött, ahogy mondani szokták, rendesen. A változtatást nem egy könnyű dolog elkezdeni, és végigvinni főleg nem úgy, hogy a szteroidok betegesen kötik a szervezetbe került vizet, s az ember lassan egy labdára kezd hasonlítani.

Ördögi kör.

Szteroidok nélkül elviselhetetlen fájdalmak, elhatalmasodó gyulladás, mozgásképtelenség, amolyan sem vele, sem nélküle állapot elé kerül az ember. Ahhoz pedig, hogy csak az étkezés mérséklésével oldódhassanak meg problémáim, sajnos túl sok gyógyszert szedek.

Üres gyomorba pedig nem lehet belepakolni naponta háromszor 10-13 tablettát, mert az, garantált gyomorfekély néhány hónapon belül.

*Azért féltem a szokásosnál jobban, mert addig is egészségesebben táplálkoztunk, mint sok-sok család. **Rengeteg zöldséget, gyümölcsöt fogyasztottunk,** így nem arról volt szó, hogy mondjuk, azt kellene eldönteni, hogy az étkezésünkbe, ilyen módon is kerüljön majd vitamin, rost...*

*Az alapanyagokon kell legtöbbet változtatni gondoltam, és nem álltam messze az igazságtól. **Azt azonban, hogy mélyebben e témába beleásva magát az ember, mi mindennel találkozik majd, magam sem hittem el.** Később derült ugyanis ki, mennyire igaz megérzés volt.*

Egy gyönyörű nyári Reggelen.

*A kerti nádtető alatt ücsörögve valahogy mást kezdtem észrevenni kertünkben, mint addig a napig. Nem csak azt figyeltem, hogyan nőnek a vetemények, levágta-e már fiam a füvet, stb. **Szemem állandóan visszatért bodzabokrainkra** a pihenőkertben, amit csak háború árán vághatna ki férjem, annyira szeretem.*

Azon gondolkodtam, milyen finom üdítőitalt szoktam

frissen készíteni gyönyörű virágaiból. Sűrűszörpként eltéve pedig, hogyan fognak örülni majd újra a gyerekek, persze férjemmel együtt, a téli estén elővett csodás szörpnek.

Eszembe jutott, hány vödör fekete kis bogyó került már le a bokrokról, hogy téli tortazselé alapjául üvegekbe tehessem. S no persze, hogy mennyi bosszúságot okoz a fel nem használt, lepotyogott sok bodzabogyó.

*S itt volt az első olyan pont, amit kutatgatni kezdtem,
mondván: és a levele?*

Nagyon nehezen találtam róla irodalmat, míg egy napon kiderült, hogy fiatal levelének *forrázatával készült gyógyteával, már a századelőn is enyhítették a reumás kínokat.* Boldogan álltam neki teát főzögetni, s kortyolgatni, remélve, hogy csökkenti egyszer fájdalmaimat.

*Több hónap telt el, mire kezdett érződni a hatása de igaz volt, nem gyógyítja ki a betegséget, de a gyulladást valóban kissé mérsékelni képes. Nem csak az volt kellemes érzés, hogy a levelek gyógyító erejének voltára ráleltem, de **imádoztam bokraimra** ezek után, még kellemesebb érzéssel néztem, ha sétálgattam a kertben.*

Napokig persze csak azon tudtam bosszankodni, hogy hány éve is nézem minden tavasszal, ahogy az ágakat beborítják a növekvő friss levelek.

S hány év maradt ki az életemből, amivel önmagamon tavaszonként segíteni próbálhattam volna. Nem lett volna mindegy, ha sok évvel ezelőtt történik mindez.

Sok-sok minden megváltozott.

Lelkesen próbálgatni kezdtem az addig nem, vagy csak kevésbé használt fűszereket, a kertünkben fellelhető gyógynövényeket, és akkor már nem csak elindult rólam néhány kiló, de tartósnak is bizonyult a kevéske vízvesztéssel együtt. Addig éveken át, hiába szedtem a vízhajtókat, csak a vesémet kínozták halálra, de hatásuk nem volt tökéletes.

*Gyakran
kísértetiesen
bedagadt lábakkal
éltem, sokszor
az éig felpolcolva,
felismerhetetlen
bokával.*



Szerencsére a változtatások után ilyen fotók, mint ez a kép lábamról, már ritkábban készültek, és kerültek emlékeim közé. Ma, ha átnézem ezeket a fotókat, sokszor fog el az aggodás, hogy milyen állapotban lehetnek már veséim... ha gyakorta szenvedtem e tünetektől.

Ezért egyre erősebben bíztam, reménykedtem, a gyógynövények erejében.

*Mi minden, segítő
csodaszert
adott a Teremtő egy kertben?*

Sokszor valóban bosszantó gaznak, vagy éppen szép dísznövénynek álcázva a gyógyító cseppeket, ásványi anyagokat, vitaminokat rejtő növényeket!

*Elgondolkodtam rajta, hogy például a csalánban a legtöbb ember, csak a gázt látja. Saját magam is, sokáig csak gaznak tekintettem a fű között éktelenkedő **gyermekláncfűvet, a csípős csalánt...** Ma már tudom, mennyire nem becsültük meg, a söprűnek munkát adó hatalmas **hárspfát, a lepotyogó bodzabogyókat, a növények között kinövő káprót, köményt stb.***

*Vagy éppen ránézve a sárgarépa parcellára, csak a gázolást akadályozó bozontos leveleket láttam, és még sorolhatnám. Mindez nem jelenti azt, hogy a kertünkben termő „**gyógynövényeket**” nem használtuk addig, csak éppen nem tudatosan, nem eleget, s talán nem is használtuk fel helyesen.*

***Számtalanszor** ittunk teát hársvirágból. **Néha** gyermekláncfű fiatal levele került a saláták közé ízesítésnek, **fiatal, tavaszi friss gyökerét** reszelve tettük a zöldségekkel ízesített túrókrémbe. **Vagy** éppen reumától sajgó lábaimat, a csípős csalán leveleivel csapkodtam gyógyulást remélve... S valóban. A legtalálóbbról a **néha, és a ritkán** szó, mert azelőtt ez nem volt tudatos, nem volt kúraszerű.*

Az a legérdekesebb, hogy miközben írni kezdtem, mikor milyen erősek a fájdalmaim, mit eszem, mit iszom, s hogyan is érzem közben magam, rájöttem, hogy legelőször a puffasztó ételízesítők használatától kell megszabadulnom.

*Milyen vízmegkötő képességük van,
ezeknek a mű poroknak?*

Minimálisra csökkentve használatukat, kezdtem észrevenni, hogy szervezetem könnyebben engedi el, az évtizedek óta visszatartott vízfelesleg egy kis részét. Egy idő után, az ember azonban csapdába kerül.

Az élelmiszer feliratok vizsgálata már-már, szinte mániámmá vált. Hosszú ideje, ha bizonyos E betűs jelzéseket meglátok egy terméken, még attól is elmegy a kedvem, hogy a polcra levegylem. Ma már, amennyire csak lehet, mű ételt teljes egészében visszautasítok. Miért? Mert ezek az élelmiszerek telis tele vannak tartósítószerrel, ételszínezékekkel, térfogatnövelőkkel. Lassan eljutottam arra a gondolatra, hogy e mérgező anyagok használata nem véletlen! /?/

Amikor összegyűlt jegyzeteim alapján nagyjából kialakult egy kép előttem, hogy mi árt, mi használ, mi lételem a szervezetemnek, akkor kezdtem először tényleges tudatossággal összeállítani étrendemet. Hogy összeállítani, az talán túlzás, mert anyagilag szűkösre szabott pénztárcával, nem csak néznem, de gondolkodnom

is kell, a hatásosnak tűnő *ételkombinációk, fűszerkeverékek, gyógyteák, gyógyító levek stb.* összeállítása közben. Így alakult ki egy sorrend. Legelőször az ételízesítő porok helyett, különböző ételtípusokhoz való, saját fűszerkeverékeket „kreáltunk”.

Férjem és gyermekeim ebben hűséges, és őszinte kritikus segítőtársaim voltak, így kimondottan családi kedvenc keverékek „is” születtek. Azért használom az „is” kifejezést, mert a megszokott ízekről, a gyermekeket legnehezebb elvonni.

Ezeket a „házilag kevert” természetes fűszereket használom azonban, azóta is. Nem vagyok önző ember, ezért nem tettem azt, hogy ha én nem fogyaszthatok „önszántamból” valamit, akkor azt a családomnak sem főzöm meg. Nem. Van azonban, hogy önmagamnak teljesen külön főzök.

Sok ételféleségnél, megkerestük azt a módját a főzésnek, ízesítésnek, ahogy családom is, és jómagam is egészséges változatában fogyaszthatunk el, egy-egy hagyományos ételt.

Gyakran csak a főzés egy fázisánál veszek ki, külön tálba a könnyedebb, vagy éppen cukorbetegségem miatti változat elkészítéséhez, az ételekből.

Sem nem rosszabb, sem nem íztelenebb a diétásabb változat, sőt, szerintem néha sokkal kíváncsiabb ízletesebb étel készíthető ilyen módon.

Kialakult cukorbetegségemről azonban, még később.

Saját táplálkozásomat,

*a családnál is több zöldséggel, gyümölccsel
egészítem ki. Meg kell jegyeznem, hogy néha igen csak
hamar elfogy néhány, több étkezésre saját magamnak
előkészített **diétás, nyers alapanyagokat** is bőven
tartalmazó keverékem. Persze teljes örömmre
csempésznek ki belőle férjemmel a gyerekek, s így
ráadásul észrevétlenül, de egészségesebben táplálkoznak.
Szerencsére kevesebb azoknak a fűszereknek, vagy
élelmiszer típusoknak a száma, melyet nem fogyasztanak
szívesen, **de azért bizony van ilyen.***

*Az azonban nagy tapasztalata az elmúlt éveknek,
hogy kisgyermekkorától kezdve, hozzászoktatva, minden
könnyebb lett volna. Ha mai tapasztalataimmal már
csecsemőkoruktól tudatosan éltem volna, akkor lenne az
igazi.*

*Ma már például megszokták, hogy maximum csak
vendégváráskor, s ünnepeken veszünk disznóhúst, és
főleg baromfit, halat fogyasztunk. Amit pedig lehet, úgy
keverek, ízesítek szójával, hogy szinte észre se vegyék.
Mint ahogy azt sem veszik észre, ha bőségesen
csempészek **búza korpát, zab korpát** az élelmiszerek egy
részébe.*

*Szerencsére egyébként, étkezésünkben régebben is,
csak ugyan így, heti kétszer kapott helyet húsetel, hét
közben zöldségekből, tésztafélékből készült ételeket
fogyasztottunk többségében. Lehet úgy is feltétet tenni egy*

burgonyafőzelékre, hogy a vagdalt 80%-ban tartalmazzon zöldségkeveréket, és csak 20% legyen a hústartalma. Finoman felfűszerezve, vékony réteg olívaolajon, Vokban kisütve, alig venni észre a különbséget. Mint ahogy hihetetlenül kevés reszelt májból, főtt, hajdina, és köles hozzáadásával elkészítve, majd ledarálva, egyszerűen fenséges pástétom készíthető.

Vagy!

Tepsiben sorba rakott virsli, kevés, házi fűszerkeverékes, olajos gyenge páccal megkenve, a tepsi aljába párástásként kevés vizet aláöntve, sütés közben félideig alufóliával lefedve, még kidagad a sütőben nem, hogy összeesne. Ráadásul ugyan úgy megteszi feltétnek, mint egy csöpögős marhasült szelet, csak éppen egészségesebb.

Az a bizonyos tojáshisztéria.

*Amiben nagyon nagy bűnt követtem el éveken át, az a tojásfogyasztásunk drasztikus lecsökkentése volt, a sok, ma már tudom, hogy félrevezető tájékoztatás miatt. Szépen lassan rájöttem, hogy a tojástól való rettegés fenntartása, a világ nagy monopol gyógyszeripari cégeinek érdeke lehet, **nem pedig valós veszély.** Sőt nem kell ehhez mást tenni, mint ahogy egy szép napon magam is minderre rájőve tettem, elővenni egy **agyonhirdetett vitaminkészítmény** dobozát.*

Csupán elolvastam a dobozon szereplő vitamin és ásványi anyag táblázatot, majd mellé tettem a tojás összetevőinek felsorolását. Iszonyatos még végiggondolni is, hogy *milyen manipulációknak vagyunk kitéve*, akár egészséges, akár beteg emberekről van is szó.

„*Az a buta tyúk*, teljes tökéletességében *tudja*, mire is van szüksége az emberi szervezetnek.

S hogy mennyivel olcsóbb, és egészségesebb vitaminforrás a tojás, mint a méregdrága, mesterséges vitaminkészítmények, arról nem is beszélek.

Mint ahogy a mesterséges koleszterinriogatásról sem, amióta megismertem, hogy a tojás tökéletes mértékben, és arányban *tartalmazza a szervezet számára fontos koleszterinfajtát is*.

Minél jobban beleástam magam a táplálkozás körüli gondolatvilágba, annál több kérdés merült fel bennem.

*Egyáltalán,
fontos egy orvos számára az, hogy a
betegek meggyógyuljanak?*

Remélem, hogy a válasz IGEN. Valóban fontos, annak az orvosi rétegnek, akiben él az emberi empátia, a gyógyítani akarás ősi hite. Az orvosi társadalom széles rétege azonban, nehezen fogadja el, a természet adta, méregtől mentes szerek használatát, s a természetgyógyászati eljárásokat.

Az nem elég magyarázat, hogy vannak kuruzslók, kóklerek, önmagukat Istennek kikiáltva gyógyítók. Hisz vannak igaz hittel, a betegek gyógyulását valódi gyógyhatású szerekkel, hasznos tanácsokkal segíteni akaró természetgyógyászok is.

Ráadásul köztük orvos-természetgyógyászok is, akiket gyakran bánt, megbélyegez az orvosi társadalom többségi része. S mint ahogy az orvosok között is nehéz megtalálni, a hittel, szeretettel, őszinte odaadással gyógyító orvost, ugyan úgy nehéz megtalálni a valóban odafigyelő, hozzáértő, az orvoslást segítő, az orvossal konzultáló természetgyógyászt.

Az lenne minden betegnek a legszerencsésebb, ha a természetgyógyászat, az orvoslás, a gyógyítás része lenne. S ha valaki az orvosát felkeresi, ne csak futószalagszerűen kapja, mondjuk egy körzet majdnem összes betege, ugyan azt a gyógyszert, mert az ő orvosa XY cég megbízottjával kötött szerződést, vagy éppen erre

kötelezték. Talán kezdődhetne úgy egy orvos beteg kapcsolat, hogy a lélek környezetét térképeznék fel „beszélgetéssel” először az orvos, s csak ezután, amúgy mellékesen vizsgálná meg a fizikai állapotot.

Fiatalon dolgoztam önkéntes betegápolóként,

s tudom, hogy csodákra képes az emberi szó, csak ehhez, sokkal több türelem, más társadalomszemlélet kellene. Nem biztos, hogy az a gyors gyógyulás, gyógyítás, ami ma zajlik. Lehet, hogy elmúlik a láza valakinek, de ott marad a mélyben egy lappangó baktérium, egy vírus mellett, az igazi bűnös, egy feldolgozatlan lelki probléma.

Márpedig, ha már réges rég tisztában van vele az orvostudomány, hogy a bajok eredete nagyon sokszor pszihoszomatikus, akkor a gyógyításban miért érezzük gyakorta magunkat úgy mi betegek, mint a vágóhídon, futószalagon kivégzésükre váró borjak?

Sokszor eszembe jut ma is, hogy mennyivel élhetnénk kevesebb fájdalommal, ha egy kialakult betegség miatt, egész életünkben nem fognának rá, szinte mindent az alapbetegségekre, s ha talán velünk, betegekkel is „beszélnének” úgy, ahogy azt odafigyeléssel, tenni kellene. Nem csak a fejünk felett társalogva, a nővéreknek diktálva, hanem úgy, ahogy arra felelködtek, s nem utolsósorban annak teljes tudatában, hogy belőlünk élnek.

*Kérem, senki ne értse félre azt a sok, mélyen kialakult rossz érzést, amit főleg szakorvosi beutaláskor tapasztalva, az orvosok bennem kiváltottak. Nem, nem gyűlöltem meg az orvosi társadalmat, de mélységesen megvetek egy szűk réteget, és **ugyan akkor, térdet hajtok azok előtt, akik napi 24 órás szolgálat után is udvariasak kedvesek tudnak maradni betegeikkél.***

Akik abban a megalázó helyzetben dolgoznak, ahol szó szerint mesterségesen kihasználják őket, éhbérért, kifizetetlen ügyeleti díjak, alacsony orvos, és nővér létszám mellett dolgoztatva, fizetésfedezetként jövedelmükbe tudatosan beszámítva a hálapént.

*Ezért is van az, hogy a betegek, mint pl. jómagam, rákényszerülnek az **öngyógyításra is.** Persze így nem biztos, hogy meggyógyul az ember, de **sírig tartóan reménykedik,** hogy elindul a javulás felé vezető úton.*

Kérdezem én, miért van, hogy sok betegtársam közül nem volt egyetlen egy sem, akinek bármilyen orvosa az ajánlott kezelések mellett, egyszer is szánt volna időt arra, hogy elmondja, milyen táplálkozási forma segíthet kilábalni betegségéből. Bizonyára vannak nagyon nagy számban kivételek, de én magam,

több mint 35 éve

***tartó betegségem alatt, kevés ilyen szakorvossal találkoztam keresztutamon.** Az is nagyon hasznos, ha önmagunk kérdezzük, kutakodunk, ha könyvet vásárolunk egy-egy betegségre vonatkozóan, de igazán a leleteinket ismerő orvos tudná a tényleges segítő választ.*

Amolyan autodidakta módon indult.

Olvasva, érdeklődve, próbálkozva, kísérletezgetve kezdődött, hogy állapotomon önmagam javítani próbáljak. Azt sajnos tudom, hogy olyan roncsolás után, melyet szervezetemben a betegség és a gyógyszerek az évtizedek alatt véghezvittek, az én esélyeim a gyógyulásra már jóval kisebbek. Bármilyen kevés javulás azonban,

- egy kicsit jobb lelet,*
- egy elhagyható gyógyszer,*
- egy könnyebben véghezvihető mozdulat,*
- egy kevésbé fájdalmas lépés, járás közben,*
már önmagában is aranyat ér.

S számomra nagyon fontos a vízfeleslegtől való megszabadulás. Remélem a kialakított életformával nem csak kivitelezhető lesz hosszú távon a folyamatos vízfelesleg elvesztése, de súlyfeleslegem elvesztésében is reménykedem. Lábaim terhelése, ízületeim fájdalmai miatt létkérdés, emberileg pedig ki ne vágyna egyszer, legalább részben visszakapni régi önmagát, külsejét.

A legfontosabb cél azonban számomra, a méregtelenített egészségesebb belső, s így remélhetőleg a kevesebb gyógyszerfogyasztás elérése is.

Először még saját gyermekeim is megmosolyogtak.

Persze, hogy eleinte gyerekesen kuncogtak az „Anyu bolondériáin”, hisz papíron kezdtem megtervezni első lépéseimet, az életformaváltás útján. Hetekig tervezgettem, és el is keseredtem arra gondolva, hogy amíg valaki fogyókúrázik, annak a táplálék csökkentésével egyenes arányban, biztosan súlyvesztés az eredménye, Ez viszont, a szteroidokat szedő betegekre nem érvényes. Állítom ezt annak teljes nyugalomával, hogy évek hosszú sora óta, eleve, egy szelídebb fogyókúra kalóriamennyiség volt az, amit naponta elfogyasztottam.

Mégis szteroidokkal, és egy erős roboráló szer véletlen használatával elértem a 148kg-os borzalmas súlyt. Valóban borzalmas érzés volt, ezért rakosgattam össze magamban pánikszerűen, a növények megismert csodálatos hatásait, a fűszerek, gyógynövények méregtelenítő, vízajtó, zsírbontó hatását a szervezetre...

A legemlékezetesebb az volt

számomra, amikor tudatosult bennem, hogy a korpá, /búzakorpa, zabkorpa/ talán minden között az egyik legfontosabb haderő a „bevetésen”. Rengeteg ételbe észrevétlenül belecsempészhető, és áldásos hatásával,

folyamatosan letörli a bélfalat. Majd, hogy a bél fala a szükséges síkosságot elérje, összegyűjti újra, és újra a szervezetből a felesleges zsiradékot. Elvonva azt az érrendszerből, a belső szervektől, ahol ezek csak *károsító, az erek falán larakódó* mellékanyagok, a *szervezet szemetei*.

Gyógyteákkal párosítva tényleg csodákra voltak képesek a szervezetemben. Amíg az ember saját szemével nem látja távozni, az *évtizedek alatt felgyülemlett színezőanyagokat*, nem érzi meg, *bőre hajlataiban a kiszivárogni akaró méreganyagok „bűzét”*, addig azt hiszi, ez talán nem is igaz.

Hatását megtapasztaltam, s vele együtt azt is, hogy mit jelent az érzés, amikor napi 39 tableta helyett az ember *már „csak” napi 32 tablettát szed*. S akarom, hogy egyszer megtapasztaljam azt az érzést, hogy napi pár tableta is elég legyen, akár a mai fájdalomszintem fenntartásához. Hiszen a gyógyszerekre ítélt betegeknek első jelzés arra, hogy változott-e állapotuk, az a szükséges tabletták számának csökkenése.

*50 éves kor felett
az embernek,
már minden perc drága!*

Minden eldobott tableta ezeket a perceket adhatja vissza az életemből. *Örültem* hosszú utat megtéve, az első nagyobb mennyiséget elveszített *vízfeleslegnek*, és súlyfeleslegnek, azaz amikor már túl voltam közel 28 kg

leadásán. Sajnos ebből 8 kg visszaszivárgott észrevétlenül, de a 20 kg leadása tartós maradt. Most harcomat a további víz, és súlyfelesleg elvesztéséért folytatom.

Eleinte úgy éreztem, hogy 1km-t megtettem, és *még* 9 km hátra van, *ma már* azt mondogatom magamnak 1 km-t megtettem, s *már csak* 9 km van hátra! Aki próbált egy szteroidoktól felborult víz és hormonháztartással harcot vívni, talán az *értette* most, hogy mire is gondoltam igazán.

Az életformaváltás nehézségei közben mérhetetlenül idegesíteni kezdett, hogy minden igyekezetem ellenére, a fejemben lévő zúgás nem csökkent, és szédüléseim, elvágódásaim is előfordultak elég gyakran.

Ekkor történt,

hogy egy alkalommal, amikor új körzeti orvosunk a nővért kontrollra kiküldte, megkérdeztem nincs-e nála cukormérő készlete, mert már nem tudok mire gondolni, mint arra, hogy *talán cukorbetegség okozza* az évek óta tartó panaszaim egy részét. Akkor is borzalmasan megsédültem, a hátam mérhetetlenül viszketett, szinte estem össze a fáradtságtól, fáj a vesém, fájdalmat éreztem a köldököm felett, stb. *Elképedtem.*

Reggel volt, körülbelül egy kifli harmadával a gyomromban, és 1 pohár édesítőcseppes teával, cukorszintem közel 12-őt mutatott. A körzeti nővér azonnal elmondta, hogy napi 160-165 egység szénhidrátot fogyaszthatok, mindennel együtt. Távozása után percekig azon gondolkodtam, hogy a zöldségek, gyümölcsök, kenyérfélék, tésztafélék... szénhidrát tartalma, **mindösszesen lehet napi 160-165 gr.** Még rágondolni sem mertem, hogy milyen szinten álhatott a cukrom már évek óta, hogy netán, szörnyű rosszulléteimnek ez lehetett izületi gyulladásom mellett, már hosszú-hosszú ideje az alapja.

Áldottam a napot,

amikor a vízfeleslegre gondolva, életformám megváltoztatása mellett döntöttem. De ez így már, nagyobb téttel, kötelezően volt követendő életforma, amit újra, ennek tudatában kellett átgondolni. Miért?

Ettől a naptól kezdve mindennemű élelmiszer szénhidráttartalmát pontosan ki kellett számolnom. Az egyetlen szerencsém az volt, hogy addigra már a változtatások közben a **napi 5-6 kisebb étkezést megszoktam**, csak azon belül kellett néhány dolgot megváltoztatni. Biztosan létezik egy belső ösztön, ami önkéntelenül is a napi, többször-keveset étkezés felé irányított.

A cukor, és cukortartalmú élelmiszerek teljes elhagyásával, a szénhidrát tartalom állandó számolgatásával, pár hónap alatt érezni kezdtem a változást. Mérséklődtek kínzó szédüléseim, a köldököm körül érzett borzalmas fájdalmaim, lábam ereiben érzett kínzó zsibbadás és viszketésérzéseim, valamint csökkent hátam viszketés érzése is.

*Meg kell azonban mondanom őszintén,
nagyon nehezen sikerül
5-7-es érték körül tartani gyógyszer nélkül
cukorszintemet!*

Sokszor a legkisebb étkezési időpont elcsúszásánál, vészes szintre lezuhan vércukorszintem. Máskor éppen az okoz rosszullevetet, hogy bizonyos ételektől a szint, hirtelen az étkezés utáni megengedett maximum érték fölé megy, még kis ételfogyasztás túllépés esetén is. Külön kifejtést érdemelne, hogy az amúgy is drága élelmiszerek mellett tetemes költséget jelent, hogy a tesztcsíkokat a 2-es típusú cukorbetegeknek, szinte aranyáron adja az állam. Pedig a cukorszint követésére, a 2-es típusú cukorbetegségben is ugyan úgy szükség lenne, szerintem naponta több alkalommal.

Jöttek sorban a változások.

*A szénhidrátérték számolgatásával együtt, az új nevek, ismeretek, melyeket nagy nehezen önerőből gyűjtögetve megismertem, mint pl. **glikémiás index**, majd az addig nem használt élelmiszerek, melyeket beállítottunk napi étrendembe, étrendünkbe. Így került be étkezésünkbe a **cikória levele**, az **articsóka**, a **papaya**, az **addig alig használt spárga**... és pl. a **házilag, itthon megsütött korpás zsemle**, **korpás kenyér**, **rozsos***

kenyér... Vagy például a rozsliszt, rizsliszt, durumliszből készült tészta, teljes kiőrlésű liszt...

Még a korpa használatának megkezdésekor, azzal egy időben, először csak elkezdtem csökkenteni a konyhasó használatát, majd főzőskor tengeri sót kezdtünk használni.

*Kevesebb sóval, illetve pár nap után már só nélkül, a paradicsom, paprika fogyasztásakor szinte szenvedtem. Rövid idő alatt azonban, elkezdtem érezni a növények teljes, természetes ízét, s már kezdett nem hiányozni rá a só. Ma pedig már ott tartok, hogy **az a furcsa, ha megszódom** például a zöldpaprikát, olyannyira **megszokta szervezetem az új ízvilágot**. A korpa használatával, és a konyhasó csökkentésével, még ugyan nem értem el hatalmas eredményt, de eredményt értem el.*

Ekkor társítottam hozzá, a cikória kávé.

A cikória kávé teljes meglepetésemre, nem csak erős vízajtó hatású, de naponta fogyasztva, segíti a szervezetet a béltartalomtól való könnyebb megszabadulástól, a salakanyagok kiürítését fokozva.

Azt tapasztaltam, mindezt a hatást akkor fejtí ki leginkább, ha az esti, utolsó étkezésként fogyasztok rozskenyérrel beaprított tejeskávét. A tej azonban alig 1/6-od rész a pohárban, hogy mégis tejeskávé hatása legyen.

A cukorbetegség végtelenül elkéserített, mondván:

*Nem volt eddig elég bajom? Teljesen meglepődtem, amikor kiderült, hogy az **inzulin egyensúly beállításának** egyik hatékony szere, szó szerint a lábaim előtt hevert.*

*S ez nem volt más, mint a fű között, bosszantásunkra tavasztól tengernyi magjával újjászülető, **gyermekláncfű**.*

Mondhatom, talán ez volt az egyik legnagyobb meglepetésem. Gyökerét kora tavaszon, zsenge korában, frissen, salátába reszelve, mint már írtam, néha használtunk. A leírások szerint azonban a gyökérnek, van egy nagyon fontos hatása, többi, egészségünknek nélkülözhetetlen tulajdonsága mellett.

Képes, a cukorbetegék hasnyálmirigy működését is befolyásolni!

*Orvos természetgyógyász szerint olyannyira, hogy vigyázni kell a fogyasztásával, nehogy túlzottan leessen tőle a vércukorszint. Így **ha jön, a mégsem bírtam ki** pillanata, és vétkezem, bár ezt próbálom ritkán tenni, mégis havonta legalább egyszer bekövetkezik, „**de**” ekkor jön gyógyszerként, egy csipet mennyiség, az örölt, szárított, tavaszon, zsenge korában feldolgozott, gyermekláncfű gyökeréből. Gyűjtésekor, koratavaszon arra mindenképpen vigyázni kell, hogy az utak menti gyepen nőtt gyermekláncfű, minden mérget magába szív a kipufogógázok közelsége miatt. Távolabb eső réteken keressük. Ejtőernyős magocskáival könnyen szaporítható.*

*Szépen lassan,
az addig ritkán használt
kerti kincsek is, állandóan helyet
kaptak étrendemben.*

A csalámból leves, mártás... mellett, kúraszerűen fogyasztottam teát, ami számomra mindig azt jelentette, hogy egy gyógyteából, vagy általában **többnyire keverékből 2 hétig naponta fogyasztottam, majd 1 hét szünet után** egy másik teakeverék következett.

Azt hiszem a kevesebb több alapon, ez így volt helyes, és hasznos is. A néhány összeállított teakeveréket változtatva, egy-egy gyógynövényhez időközönként, így biztosan hozzájutott a szervezetem.

A **petrezselyem gyökerét**, salátákba nyersen belereszelve, levelét pedig burgonya, és csicsókapürében elkeverve tudtam elfogyasztani, ráadásul ízletesen, olyan nagymértékben, mint ahogy az, **vízajtó hatása miatt** éppen szükséges volt.

Kerti társa a **sárgarépa**, számomra már kúrám első percétől a **házi édesítőszer alapja**, azért is, mert a háznál termelt sárgarépa, vegyszeres társánál tapasztalatunk szerint sokkal édesebb, és sokkal de sokkal ízletesebb. Préselt levét üdítőitalok, teák ízesítésére lehet használni, reszelt állapotban pedig, édes süteményekbe keverve csoda finom. **És!** Egészséges édesítőszer, s egyben dúsítja is a kenyérlepeny, süteményt. Nem beszélve arról, hogy még mi mindenre használható fel.

Nagyon nagy segítség a cukor helyettesítésére

pl. a sárgarépa mellett, a készen kapható természetes édesítőszer, a rizsszirup, vagy az árpamaláta, és a csicsóka sűrítmény használata.

Persze, annak, aki nem cukorbeteg, mindenek előtt a méz kerülhet italába, ételébe, ásványi anyagai, vitaminjai és antibiotikus hatása miatt.

S lelkiismeret furdalás nélkül használhatja édesítésre a cukor nélkül, sűrűsödésig lefőzött, vagy aszaltként eltett kajsziarackot is, melyből mi cukorbetegnek csak miniatűr mennyiséget csálhatunk ételünkbe.

A mesterséges édesítőszer használata, sajnos már egy teljesen más világ. Legtöbbjének alapanyagáról, az

Aszpartamról, /E 951 /,

riasztó mellékhatások derültek ki, az elmúlt 2 évtizedben! Számomra az a legborzalmasabb, hogy olyan információk, melyek eljutnak ma már szinte mindenkihez olvasmányai, kutakodásai során, nem elegendőek ahhoz, hogy egy szer forgalmazását leállítsák, és annak mellékhatásait teljesen tisztázva hozzák csak forgalomba esetleg újra.

Olaszmányaim alapján számomra csak az a borzalmas kép alakult ki, hogy szinte minden édesítőszer

alapja, az aszpartam / E 951 /, állítólag rendkívül veszélyes adalékanyag.

Szervezetünkben, /az információ áradat részletei szerint/ rákkeltő anyagokra bomlik, és a központi idegrendszer zavarától, a látóidegek megbetegedésén át a szívritmus zavarokért is, a fellelhető külföldi honlapok információi szerint is, felelős szer.

Amikor pedig azt olvasom bármilyen hazai, vagy külföldi fórumon, hogy, több ezer élelmiszerbe keverik bele jelöletlenül, feltüntetés nélkül, akkor felmerül bennem a kérdés, kinek, „kiknek” az érdeke?

Minden esetre önmagamnak, és családomnak, e szörnyű hazai és nemzetközi cikkeket elolvasva, az lett a határozott lépése, hogy a lehető legkisebb mennyiség kerüljön light üdítőitalokból, és mesterséges édesítőszerekből asztalunkra.

Mindaddig ne, amíg e dollármilliárdos üzlet hátsó oldala nem kerül végre teljes átvilágításra. Addig pedig szem előtt tartjuk, hogy „talán nem véletlenül”

Új-Zélandon már betiltották,

Saját magam, e sorok leírása előtt, több olyan élelmiszeripari termék dobozát olvastam végig, melynek felsorolása tartalmazta ezt az anyagot!

S amelyik élelmiszeren fel sem tüntetik?

Ugyanakkor pedig, az a növény, melynek levele természetes édesítőszerként pótolhatná, akár otthon termesztve, a diétázóknak, és cukorbetegeknek nélkülözhetetlen édesítő /cukorpótló/ ízt, méregmentesen, genetikai manipulációktól mentesen, hogy, hogy nem, de nagyon nehezen szerezhető be.

Ott kellene pedig állnia minden kertészetben, akár államilag támogatott termesztéssel is.

STEVIA

*Neve Stevia Rebaudiana / ejtsd: Sztívia/,
magról, és szárreszének
dugványozásával is szaporítható
dél-amerikai növény.*

S, hogy milyen módon botlottam ezekbe a cikkekbe?

*Arra kerestem valamilyen magyarázatot, hogy miért leszek mérhetetlenül szomjasabb, és furcsa mód éhesebb, ha **light üdítőitalt**, vagy netán édesítő cseppekkel, porokkal készült teát, vagy bármi mást fogyasztok? Akkor még nem gondoltam, hogy ilyen riasztó adatokba botlok.*

*S, hogy e számomra megrázó témánál maradjak, nem tudom kikerülni, hogy a **folyadékfogyasztásról** ne ejtsek néhány szót.*

Még betegségem kezdetén,

orvos szájából hangzott el, hogy a szteroidok miatt, a felvizesedés erőteljesebb, ezért fogyasszak kevés folyadékot. Nagyon sokáig betartottam, de ennek ellenére mérhetetlenül felvizesedtem.

*Amikor életforma változtatásomra készülődve erről gondolkodtam, elhatároztam lesz, ami lesz alapon, **minden órában**, amikor fent vagyok, és nem alszom, megiszom **egy pohárnyi, valamilyen folyadékot**. Nem, hogy ártott volna, de a vérem szó szerint hígabb lett, amit nap, mint nap tapasztaltam, és tapasztalok ma is, pl. ujjamat megszúrva cukorszint mérés közben.*

Remélem, így a mérgezőanyagok is nagyobb eséllyel tisztulnak ki megterhelt érrendszeremből.

A bővebb folyadékfogyasztástól, még *a veséim körüli folyamatos kínzó érzések is csillapodtak*. Az állandó tompa nyomás, a gyakori fájdalomérzet veséimben, már mind a sok gyógyszertől való megterhelés miatt lehetett. A bőséges folyadék pedig talán olyan volt vesémnek, mintha egy bögre víz helyett, vödörnyi folyadékkal állna neki a gazda, amúgy „rendesen” egy hordó kimosásának.

Ma már boldogan veszem elő azokat a vér, és vizeletvizsgálati leleteket, melyek sok-sok hónappal az első tisztulási időszak után készültek. Nem titkoltan, szívből remélem, hogy sokan lesznek olyanok, akik e sorok olvastán erőt merítenek, hogy egy visszafogottabb, de természetesebb táplálkozással önmagukon segíteni próbáljanak. S talán lesznek olyanok is, akik titokban, már évek óta tervezgetik, hogy *a füstös várost otthagyva*, vidéki, jó levegőn nevelik fel gyermekeiket, vagy éppen gyógyulni vágyva választják a vidéki életformát.

*M*ég hosszú út áll előttem, hogy tervemet teljesen véghezvihessem, hiszen az első

28 kg víz és súlyfelesleg elvesztése, még ha a hosszútávon megmaradt eredmény „csak” mínusz 20kg is,

a tisztulás elejét jelenti. Cukorbetegségemnek, légzésemnek, vérnyomásomnak, ereimnek... létkérdés a, változás, bármilyen lassan is. Az pedig, hogy több műtét áll előttem, epekőtől sérvig... az is azt erősíti bennem, hogy a megtervezett utat végigvigyem, s műtőasztalra majd csak fullasztó lerakódásaim csökkenése után feködjek.

*Mégis,
ez az út nem
a fogyókúráról szól.*

Sokkal többről, a szervezet megtisztulásáról. Még akkor is így van, ha boldog lennék, ha visszanyerhetném régi önmagam, de még boldogabb lennék, ha elveszíthetném az életemet végigkísérő fájdalmaim, még további egy részét, és csökkenne a szükséges gyógyszerek száma is, amit nap, mint nap, ezernyi bajomra szednem kell.

*A vidéki
életformára gondolva,*

valamit azonban önmagamnak is be kell vallanom, hogy egy közel 8 évvel ezelőtti lépésem mennyire hibás volt.

*Régebben, a fővárosból elköltözésünk után, mi is tartottunk hízót, persze évente csak 1 maximum 2 db-ot, azonban sok-sok éve, **sajnálva szegény párákat**, férjemet rábeszéltem, hogy szüntessük meg a tartásukat, s csak ha disznóhúst kívánunk főzni, akkor vegyünk kevés húsarut. Már önmagában az is borzalmas, hogy azért ölünk meg egy állatot, hogy az asztalunkra kerüljön, de **rájöttem, hogy álszent dolog**, ha szemünket, lelkünket bezárva vásárlással ugyan azt tesszük, csak éppen nem látjuk.*

*Ma már, az **adalékanyagokkal** telitömött, sokszor **nem is emberi táplálék**nek nevezhető felvágott, és **húskészítmények** miatt elgondolkoztam, hogy hiba volt-e.*

Ezt már olyannyira észrevette családom, hogy újra és újra firtatják remélve: talán, már a következő tavaszon, lesz ismét házi hízó, kis birodalmunkban.

Ha mégis beletörődöm, akkor ma már tudva azt, hogy az agyonszidott mangalicafajta húsa, érdekes módon ideális arányban tartalmazza a koleszterinfajták egy részét, ezért ha lesz, akkor lehet, hogy ebből a fajtából.

*Még rágondolni sem merek, hogy a pancsolt felvágottakban, hányszor csomagoltam a gyermekeimnek **mérgekkel dúsított uzsonnát**, akár egy csoda finom, sok zöldséggel, kevés hússal kikevert, házi pástétom helyett is.*

A házi disznóvágás pedig?

*Nem kell, hogy azt jelentse, csöpögjön a zsírtól az étel, hisz jómagam is, házasságunk legelső percétől olajjal főzök. Annyi azonban változott olajbeszerző körutamon, hogy nagyobb hévvel válogatok az **olívaolaj, szezámolaj, kukoricaolaj...** egészséges fajtái között, **hozzátársítva az almaecetet.***

*Elsősorban az almaecet, káros anyagok távozását, és a lerakódott, felesleges zsírok kiürülését segítő, azaz, **emésztést segítő, zsírlebontó képességének** volta miatt.*

***M**indezt, csak azért írtam le, mert attól, ha önmagunk rákényszerülünk egy visszafogott, aszkéta életformára, gyermekeinktől, családtagjainktól, nem kell megvonnunk az ételeket, csak a mindenből lehet, de keveset életfelfogását kell, hogy átadjuk nekik, én így érzem.*

*Az **egészség érdekében** pedig csalni, azaz csodás ízeket kreálni, még élmény is.*

Egy pár dkg-os hússzelet, finoman felfűszerezett, zöldséges, gombás, kevés sajttal ízesített töltelékkel betöltve, alufóliába tekerve, tepsiben megsütve, még nem vettem észre, hogy reklamációt váltott volna ki, farkaséhes „gyermekeimet” látva ebéd közben.

*Jómagam,
már sokkal közelebb kerültem az
egészséges étkezéshez,
mint régi életformámhoz.*

Annak ellenére, hogy „még” fogyasztok disznóhúst, de nagyon ritkán, és miniatűr mennyiségben, fogyasztok baromfihúst, de bőre nélkül és keveset, s fogyasztok halat, ahogy mondani szoktam ára miatt, duzzogás nélkül, de amennyire csak lehet sokat, főleg tengeri halat.

Vagy valóban folyókból származó, tápnélküli halfajtákat vásárolunk, ha biztos származási helyét ismerjük.

Fogyasztok viszont sokkal több zöldséget, gyümölcsöt, amennyit csak cukorbetegségem számításai megengednek.

Amolyan fura házi lista szerint,

mert a legkevesebb szénhidráttartalmú zöldség, vagy gyümölcs van a listám tetején, és persze ahogy lenni szokott, a legjobban kívánt, de legmagasabb szénhidráttartalmú zöldség, gyümölcs van a listám alján.

Eleinte,

amikor kín-keservesen tervezgettem ételeimet, nem is gondoltam, hogy elfogyasztva milyen finom, és laktató is lesz, *egy-egy látványos, csak nyers zöldségekkel telicsempészett salátafinomság.* Ugyan így, nem csak laktató, de ínycsiklandó is, egy nyers alapanyagokat bőségesen tartalmazó, pirítóásra való kence. S a házilag előállított búzacsírával bőségesen felfűszerezett, ízesített szendvicskrémeknek, sincs párja.

Ha pedig igazán finomat szeretne valaki készíteni, próbálja ki a párolt, és nyers cékla ezernyi változatát. Nem csak, hogy imádom a céklából készült ételeket, de talán, a kert kincsei közül, a *legerősebb éltető erőt, a nyers céklalé,* felmérhetetlen vitamin és temérdek ásványi anyag tartalmával *adja.* Olyan erős méregtelenítő, hogy a nyers céklából kinyert levét, ugyan annyi sárgarépa lével, valamint 2 rész ásványvízzel hígítva tudom csak elfogyasztani. *Töményen szó szerint hányingert, és erős szédülést okoz a hirtelen kiváltott méregtelenítő hatás miatt!*

Van azonban valami,

aminek elfogyasztására még senkit nem tudtam rávenni a családban, csak ha tudtuk nélkül csempésem valamely ételkeverékbe. Ez pedig a tavaszi frissen kipattant rügy a gyümölcsfákról. *Történt ugyanis több mint 4 éve,* hogy sokat hallva, *olvasva a fák természetes energiájáról,* gyógyulást, fájdalmaimra enyhülést remélve,

utam egy kora tavaszi reggelen, a gyümölcsfák közé vezetett. S persze pontosan azért kutakodva, mert nem értettem miért érzem jól magam hol ennek, hol annak a fának a közelében. **Azon a kora reggelen éppen kiöregedő barackfánkhoz simulva nézelődtem boldogan.** A szemem előtt gyönyörűen kipattant kis **rügyekben gyönyörködtem,** és azon gondolkodtam, vajon ehető e.

S mint derült égből a villámcsapás, jutott eszembe, hogy hányszor járnak rá a vadak a fák rügyeit dézsmálgatni kertünk végére, s egy kicsiny rügyet lesz, ami lesz alapon, megettem.

Majd 10-15 perc múlva, azon vettem észre magam, hogy talán már, **egy maréknyi, édeskés finomságot is elrágicsáltam.**

Amikor már, egy héten keresztül tettem mindezt reggelente, és erősebb hatást éreztem, mint némely fáradság elűzését segítő gyógyszerkészítmény után, rájöttem, hogy **a rügyekben csodálatos erő lakozik.** S bár ma már más fán élem ki tavaszi energiagyűjtő utam perceit, az első ilyen örömet okozó öreg barackfánk, vihar után kidőlt törzsét, szó szerint pityeregue néztem, ahogy férjem kivágja.

Nyugalommal ajánlhatom minden betegnek, hogy **tavaszi erőnléte felerősítésére,** legalább 1 hétig, fogyasszon friss rügyet, reggelente 1-1 kis maroknyit, mert hosszú évek óta teszem ezt minden tavaszon, és semmilyen bajom nem származott belőle, előnyöm, viszont annál több. Mára, az életető természet adta, s **permetezőszert sohasem látott**

**fűzfa rügyeit,
szőlő rügyeit,**

gyümölcsfák közül pedig, szinte minden gyümölcsfa rügjét, végigettem már, erőt gyűjtve.

Nagyon kegyetlen dolog azonban, elveszíteni egy szép gyümölcsfát, és ezt többször is átéltük. Már éppen termőre fordult, és ontotta gyümölcseit egy gyönyörű cseresznyefa, amikor egyszer csak, minden ok nélkül kiszáradt. Ugyan így jártunk 8 gyönyörű őszibarackfával, és néhány barack, és körtefával is.

Be kellett hát látnunk /sajnos telepítésükkor még nem tudván, hogy létezik előzetes talajbevizsgálás/, hogy ez a talaj csak némely gyümölcsfátípust tűr meg. Így azok kincseivel kell gazdálkodnunk, a téli eltevésre valót összegyűjtve, ha már friss termésükkel jóllaktunk.

Az Alma csodája.

Nincs is annál tisztább, vértisztító, regeneráló ital, mint a vegyszermentes friss gyümölcslé, vagy a kora reggel éhgyomorra, amúgy reggeli kerti séta közben elfogyasztott, több maroknyi friss meggy, vagy alma, ringló... S olyan erős szavunk sincs, amely méltóképpen kifejezhetné azt, ahogy az almát tisztelnünk kellene. Jótékony, regeneráló hatását, több éve tartó folyamatos fogyasztás után, saját, már-már kis híján teljesen tönkrement szervezetemen tapasztaltam meg. Ha egyetlen szóval kellene dicsérnem, egészen biztosan azt mondanám: GYÓGYSZER.

Mégsem becsüljük eléggé, mert sok van belőle, úton, útfélen megterem, s tudatában sem vagyunk gyógyító, tisztító erejének, csak ha már a sorból kidőlni látszó, életét féltő betegekkel válva fordulunk bőségesebb fogyasztása felé. Ne legyenek illúzióink, ez nem lesz mindig így. Már megkezdte a külföldi nagytőke az almáskertek elleni háborút, hogy e csodás gyümölcs egyszer eltűnjön az áruházak, kisboltok polcairól. Mi jön helyette? Elfoglalja a Magyar alma helyét, egy-egy értéktelenebb, íztelenebb, import almafajta.

Kérdezem én, hogyan is kerülhet ennyi alma külföldről abba az országba, mely akár Európát is elláthatná almakészítményekkel, gyönyörű friss almával? Válasz nincs, csak tönkretett gazdák, kivágástól éktelenkedő volt almaparcellák, amiktől meghasad az ember szíve. Pedig a reszelt alma az egyik leghatásosabb béltisztító, az évek alatt mindvégig ezt tapasztaltam.

Az íze csodálatos, rengeteg rostjával, kevés kalóriájával, talán a legjobb fogyókúra alap. Mi cukorbeteg is fogyaszthatjuk teljes nyugalommal, persze értékét, szénhidráttartalmát beszámítva.

Nem véletlen, hogy évek óta almaturmix fogyasztásával kezdem a napot éhgyomorra, mert így a mérgek is könnyebben távoznak szervezetemből.

Szó szerint kevesebbyszer fáj a fejem, s még szívgörcseim is kevesebbyszer kínoznak, amióta e csodás gyümölcsöt tartósan, folyamatosan, évek óta

fogyasztom. A rengeteg ételfinomságról pedig, mely vele készülhet, nem is beszélve.

Az ízületi gyulladás,

már önmagában is átkozott, folyamatos fáradtság érzetet, immungyengeséget is okozó betegség. Akkor is így van, ha éppen egy immungyengeség válthatta ki a betegséget.

Mi volt előbb, a tyúk vagy a tojás? Hát igen, ez is valahogy, egy ilyen kérdés. Ettől a betegségtől az ember sokszor, akár 14 óras alvás után is úgy kel fel, mintha soha le sem feküdt volna pihenni.

A cukorbetegséggel együtt pedig ez az érzés egyenesen katasztrofális szintet ért el nálam, amikor is az első kicsiny megváltozó jeleket, csak a nagymennyiségű zöldség, főleg nyers salátafélék, és magasabb szénhidráttartalma miatt, diszkrétebben számolt gyümölcsfogyasztás hatására éreztem meg.

Ma is fáradt vagyok minden reggel, és pár óra, azaz 2-3 óra fent lét után, újra 2-3 óra pihenésre van szükségem ahhoz, hogy újabb pár órát talpon tudjak lenni.

Ez számomra, már nagyon nagy előrelépés, úgy a fáradtság, mint fájdalmaim terén.

Remélem, sokan vannak, akik ezt az érzést most meg sem értik. Ez azt jelenti, hogy szervezetük, eddigi életformájuk, vagy gyógyszereik miatt, még nem süllyedt egy mély immungyengeségi szintre, folyamatos gyulladások hatására.

*Ha igen, azt kívánom, hogy régi étkezési szokásaikon változtatva, s a zöldségek, főleg nyers zöldségek, valamint a friss gyümölcsök mennyiségét egyre emelve, s a húsfogyasztást a lehető legminimálisabb szintre csökkentve még ezen, időben változtatni tudjanak. Nagyon sokat segítenek a **méregtelenítésben a teák** is, mint például számomra a **zöldtea**.*

Sok minden mást is megpróbál az ember fájdalmai elviselésére, csökkentésére.

*Számomra egy ilyen pillanat volt évekkel ezelőtt a **meditáció**. Először csak forgolódtam, mint gondolom mindenki más, aki először adta fejét, a majd a tudatommal meggyógyítom magam gondolatoknak.*

*Telt múlt az idő, s csak azon vettem észre magam, hogy pár hét elteltével, **egyszer csak nem tudtam pontosan eldönteni**, hogy meditációm közben **a karom érinti-e az ágyat vagy sem**.*

Valószínűen akkor kerültem először mély tudatállapotba. Később kellemes, lassú, a messzeségbe révedés érzését adó zenét játszottam hangszalagra, majd hosszabb volta miatt később CD-re, és azt hallgatva, közben gondolataimat a gyógyulás, ellazulás érzésére koncentrálni próbáltam testemmel elhíttetni azt, hogy amit gondolok az, gyógyulásként valóban beteljesedik,

*Tudom, hogy sokan nem hisznek benne,
de ez az érzés valóban létezik,
és használ is!*

Sokan, akkor fordulnak először Istenhez, akkor hisznek először létezésében, amikor a földi létől a halál elszólítani készül őket, vagy még e súlyos pillanat előtt, életük legnehezebb napjait, kínjait élik meg. Ugyan így csak akkor hisznek, és fordulnak sokan embertársaink közül a meditációhoz, amikor már majdnem késő.

Én is már életem, elviselhetetlen fájdalmakkal teli szakaszában, egy teljes elkeseredés pillanatában talákoztam véletlenül, a „talán ez segít” témával.

S most újra leírhatnám, hogy kérdezem én, amikor ma már nem lehet jótékony hatása kérdés, egyetlen egészségügyi szakember előtt sem e gyógymódnak, akkor miért nem így kezdődik minden óvodai nap, minden iskolai tanóra?

Édesanyaként gyermekeim iskola előtti korszakában, szívesebben vittem volna őket olyan közösségbe, ahol nem

a fegyelmezés, az erőszakosan iskolára „nevelés” lett volna szempont. Még szerencse, hogy az iskolát szinte megutáltató óvodai korszakukban, nálunk, ha rosszalkodtak az hangzott el: ha rossz leszel nem mehetsz iskolába. Remélem ez is oka volt tanulmányi sikereiknek.

A gyakori meditáció,

az egészségesebb táplálkozás, a vértisztító gyógynövények... használata mellett, amikor még gyógyszereimtől felfújódva, 148 kg-os súllyal szenvedtem, férjem egy *szobakerékpárral* lepett meg.

*S*zó szerint *arra felülni, szédülés nélkül* alig tudtam. Két oldalról, szobai fotelt odahúзва éreztem csak a biztonságot, és sajgó térdeimmel, nehezen tudtam az első tekeréseket megtenni.

Tudom, hogy aki egészséges, az most e sort kineveti talán, de *ma már 3x20 percet* szépen, lassan, komótosan, biztonsággal felülve, fájdalmakkal, de végigtekerek. Mindemellett már csak ritkán támaszkodom arra a botra, mely nélkül több mint 2 évig a kertet bejárni, nem is tudtam.

Manapság is kerti sétámon magammal viszem, de ez inkább, attól való tartásomban van, hogy egy vakondtúráson megbotolva, nehogy bokámat törjem, vagy megszédüljek újra cukorbetegségem miatt. Egy elzuhanás pedig csontjaimnak végzetes lehet. *Amikor kerti sétámról*

*szobámba visszatértem, kezdődik immáron, több mint 35 éve az, hogy **ujjaimat** is alaposan meghúzogatva masszírozom, **bemozgassam**, talpamat pedig göcsörtös fagurigát görgetve gyötörjem.*

*Tornánál pedig, **csak a lassú, szinte keleti mozgáskultúrát idéző tornagyakorlatokra gondolhatok**, mint sok betegtársam, mert a sérülékeny, betokosodott, és fájdalmas ízületek, könnyen megroppannak, ill. az ember könnyen egyensúlyát veszítheti.*

A lassított filmre emlékeztető tornamozdulatokban, kiélhetjük mind azt, amit saját szervezetünk állapota megenged. Főleg amióta cukorbeteg is vagyok hasznos, ha közvetlenül a közelemben kéznél van, egy hirtelen megkapaszkodásra alkalmas szék...

*Gyakorta veszem hasznát annak is, ha **az ágy végébe egy 50 cm körüli átmérőjű hengert teszek**, akár takaróból stb, és azt háton fekve, félig párnára támaszkodva taposom, **mintha gyalogolnék**.*

Ezt az ötletet, még egy állandóan ágyban fekvésre kényszerült, kedves, idős betegtársamnak köszönhetem, aki első terhességem alatt erre megtanított.

Napközben ha egyedül vagyok

*és nyugodtan meglehetem, nagyon nagy hasznát veszem egy ezeréves, agyonhasznált kis **talpmasszázs***

könyvnek, ami, persze egyéb masszírozásokat is tartalmaz, testünk **akupunktúrás** pontjainak érintésével. Eleinte hittem is, meg nem is, persze nem azt, hogy használ-e? Inkább attól tartottam, lesz-e elég kitartásom? Bírom majd, hogy az amúgy is borzalmasan fájó pontokat, még meg is nyomogassam?

Ma már gyakorta élek, e segítő gyógy mód adta lehetőséggel, de meg kell, hogy mondanom, fájós kézizületekkel nyomkodni sajgó lábfejemet, hát **nem tartozik éppen örömteli pillanataim közé**, de nagyon hasznos, és valóban segít! A masszírozáshoz tájékoztató rajzról még később. Egyszer azt kérdezte tőlem egy régi beteg társam, hogy mi van akkor, ha már nincs erőd ezt a sok macerát végigvinni, elviselni? **Van ilyen időszakom..**

***Amikor nincs itthon a családom, és
elengedhetem magam lelkiileg, akkor van, hogy
elfog a sírás, és bizony kibőgöm magam.***

Már nem egyszer előfordult, hogy a végén, kibőgött szemekkel beültem a tükör elé, és azt mondogattam magamnak, hogy **jól vagyok, jól vagyok, jól vagyok.** Remélem egy napon, elhiszi a testem, hogy jól vagyok, és valóban úgy lesz, mert nagyon belefáradtam már, abba a sok esztendőbe, ami ízületi gyulladásom kezdete óta, több mint 35 éve a hátam mögött van.

Sokan vagyunk, akik valamilyen fájdalommal járó betegségben kínlódva számoljuk az éveket, a napokat, de talán **sokan vagyunk azok is, akik arra gondolnak, hogy még szeretnék meglátni az unokáikat.** Ez az érzés olyan

erős erő, amit semmihez sem tudok hasonlítani. Talán csak az, lehetett ilyen, amikor gyermeket várva, tudva, hogy milyen szenvedés lesz a szülés, *mégis boldogan vártuk azt a napot, amikor kicsinyeink megszülettek,*

*Kínjában
az ember
mindent felkutat,*

amiről reméli, segíthet. Ezért is volt nagyon emlékezetes dolog, amikor *4 évvel ezelőtt, a csicsókával,* ezzel a csodálatos növénnel *megismerkedtem.*

Persze ez csak az étkezés szempontjából volt ismerkedés, mert, mint minden szegletet benövő *gazdabosszantót,* nagyszüleim kertjéből már ismertem. Belecsempészte-e imádott nagyim ételeinkbe dúsításra? Ezt már sajnos sohasem fogom megtudni.

A amikor a csicsóka folyamatos fogyasztásával megtapasztaltam jótékony hatását, és rájöttem milyen segítő, áldásos táplálék ez a több mint *2000 éves növény,* akkor ténylegesen úgy éreztem, hogy a szakirodalomban is utána kell néznem.

Tudni akartam, hogy nem csak bebeszélem-e magamnak ezeket a jótékony, stimuláló, gyógyító erőket, a gumók fogyasztásának hatására.

A leírások még azt is felülmúlták, amit én valaha elképzelni mertem volna.

Egyben sok cikk, ismertető elolvasása után, választ kaptam arra, hogy a rendszeres nagymennyiségű gyógyszereszedéstől, az időközönként megismételt, de a néha létfontosságú antibiotikumtól legyengült emésztőszerveimben, e csodás gumó fogyasztása óta, miért is érzek egy furcsa, jótékony hatást, javulást!

Csak néhány mondat a leírásokból, melyet annak idején lejegyeztem magamnak.

Mi cukorbetegék is gond nélkül fogyaszthatjuk.

Egy inulin nevű anyagot tartalmaz, mely, a szervezet öngyógyító mechanizmusát képes teljes maximumra kapcsolni.



/Csicsóka/

És!

Visszaállítja a felborult bélflóra, természetes baktériumegyensúlyát.

Így eltűnhetnek azok a panaszok, melyek, pl. *antibiotikumok*, fogamzásgátlók szedése, stressz, fertőzések, immungyengeség, székrekedés, rossz emésztés, túlzott cukorfogyasztás, és állati fehérje fogyasztás *miatt felborult bélflóra hatására alakultak ki*. S ha még tovább kutakodunk, kiderül, hogy csökkenti a toxikus anyagok felszívódásának lehetőségét, hatására csökken a vérnyomás, az ételallergia, *segít a vércukor szinten tartásában*, stb.

Csoda-e hát, ha az évek óta piacon vásárolt gumókat, kertünk egy sarkában, magunk is szaporítani kezdtük, elültetve az *Édesanyámtól kapott*, meglepetésként cserépben előcsíráztatott néhány gumót. *A fenti fotón, az első bokrokat, s az első termést örököltetem meg.*

A csoda finom, friss héjától lehúzással könnyedén megszabadítható, *zsenge gumók*, még a tél közepén, enyhe időben is szedhetőek, és fogyaszthatóak voltak. Ha március végén a tövek alatti gumókat egymástól 60 cm-re szétültetjük, ősz végére szedését megkezdhetjük.

Az pedig külön e növény csodája, hogy szinte igénytelen, s bokrai alatt akár *4-10 kg* termés is szüretelhető. Piaci árát nézve, ez bizony nem mellékes azok számára, akik betegség miatt, gyógyulás reményében, mint jómagam is, vagy egyszerűen csak

gyenge immunrendszerük erősítésére, megvédésére szándékoznak fogyasztani. *Naponta* ha lehet, *minimum 3-4 db gumót.*

Akár szeretik hallani sokan, akár nem,

a nyers, és ugyan úgy, a kíméletesen feldolgozott növények, ha vegyszermentesen termelték, csodaszerek. Miért e gúnyos hang? Böven van ok rá. Sok ember, még ma is gúnyosan beszél a zöldségekben, gyümölcsökben dús táplálkozásról.

Vannak természetes hatású szerek, növényi kivonatok is, melyek közül alábbi soraimban, csak azokról merek írni, melyeket használatuk után saját megtapasztalásom tett számomra hitelessé. Mondjuk ki nyíltan. Sajnos jómagam is, mint legtöbb betegársam, egy-két kúrányit tudtam csak kipróbálni többségéből, mert beszerzési árukat sikerült már a nyugati árak szintjére felhozni, de a hazai fizetéseket, még nem.

A növények gyógyító hatását a menopauza időszakában is megtapasztaltam.

Sok gyógyszerem mellé, már nőgyógyászom szerint nem kaphattam újabb, évekig szedendő gyógyszert. Csak

az alábbi keverék gyakori fogyasztásának köszönhetem, hogy azt a bizonyos, évekig tartó időszakot, gyógyszer nélkül elviseltem.

Hőhullámok idején:

Paradicsomlé, főtt árpa kása, nyers saláta, és lucernacsíra keverékéből, 4-5 csepp olívaolajjal, ásványvízzel készült turmix.

Valamint:

Cickafarkfű, orbáncfű, citromfű, és zsálya keverékéből készült gyógytea.

/Az érdekesség az, hogy évtizedekkel ezelőtt, fiatal lány koromban, **menstruációs problémáimra**, igen erős fájdalmaimra, **Orbáncfű, és zsálya**, keverékéből főzött **teát** nagymamám./

Székletproblémáknál sok élelmiszer volt segítség:

Savanyú káposzta leve.

Paradicsomlé,

Sárgarépalé, és

Ásványvíz

1/3-1/3 rész keveréke.

Must /3 rész ásványvízzel hígítva/.

Hajdina.

Lenmag.

Ánizsmag.

Görögszénamag.

Almalé, spenótlé, és ásványvíz 1/3-1/3 rész keveréke.

Aszalt gyümölcsök /főleg Szilva/.

Aludttej.

Író.

Torma /friss, reszelt/.

S persze folyadék,

/legalább napi 3 liter, csak enyhén szénsavas, vagy szénsavmentes ásványvíz/.

*Kipróbáltam a **Mályvateát** is, pár csepp Vörösborral.*

*/Erősen meghajt, ezért csak ritkán, és nagyon keveset fogyasztok belőle. E sorok lejegyzése óta pedig, megismertem egy **Chitosan** nevű kapszulát.*

*/Az ajánlás szerint, nem csak a széklelet mennyiségét növeli, de **Pikkelysömörben** szenvedő betegeknek, hatásos ételkiegészítő lehet./*

Stresszes állapot ellen hatásosnak bizonyultak:

Zöldfőzelékek.

Magcsírák.

Olajos magvak.

Zabkorpa.

Barnarizs.

Kecskesajt.

Író –Tejsavó-.

Gyógyteaként:

Kamilla, Citromfűvel keverve, /mézesen/.

Vagy: *Roobios tea, amely nem csak stresszoldó, és alvást elősegítő, de ráadásul, jó hatással van az érrendszerre és a vércukorszint alakulására is!/*

Fürdővízbe, Stressz oldására alkalmanként:

2-2 csepp:

Kamilla,

Édeskömény,

Citromfű, és

Levendula olajat teszék,

Kispárna közepébe rejtve pedig, 1-1 púpos evőkanállal szárított, de nem őrölt gyógynövény keveréket tettem, angin zacskóban.

A nyugodt álmot hozó, kellemes illatú keverék:

Levendula.

Kamilla.

Citromfű.

Rozmaring.

Zsálya...

Gyógyhatású készítményként segíthet a:

Ginzeng.

Rhodiolin /növényi tableta/.

Természetes Antibiotikum hatásukért:

*/Az alábbiak, gyakorta szerepelnek főzéskor étel-
ital kombinációinkban./*

Vöröshagyma.

Medvehagyma.

Fokhagyma.

Reszelt alma.

Torma, --friss, reszelt--.

Kapor.

Kömény.

Kakukkfű.

Oregánó.

Tejsavó.

Kamillatea.

S bár ritkán de:

*Shii-take gomba. 2-3 db-ot főzéskor az ételhez
adva.*

Vagy:

Természetes alapú gyógyhatású készítményként:

Macskákarom.

Propolisz.

Teafaolaj.

Valamint:

Para Prote X, természetes antibiotikum készítmény.

*Örökre
hálás vagyok
gyermekeimnek,*

akiktől az évek alatt, tanulmányaik közben lestem el számítógépes ismereteiket, s akik türelemmel válaszoltak sok-sok kérdésemre, s tanítottak meg ismeretere, rejtelmeire, használatára. S a világháló információinak átlátására.

Mára már, nem csak én vagyok otthon a gép titkaiban, de sikerült megfertőznünk a ma már 72 éves nagymamát is, aki évek óta, ahogy ma a tinik mondanák „lóg a neten”, s mindemellett édesapám írásait, verseit, novelláit viszi fel, a régi kéziratokból számítógépre.

*Sok fontos információ jut el a világhálón szörfözve, böngészve az emberhez. Így kísérhetem hosszú ideje nap, mint nap figyelemmel, pl. a **génkezelt növényekről szóló híradásokat is**. Szívből remélem, hogy az emberi ép elme, nem pedig a milliárdos nagytőke győzedelmeskedik, ha ténylegesen döntésre kerül a sor.*

*A „TÉT”, hogy a **génkezelt** növények további bebocsátást nyerhetnek-e, vagy sem, **az EU-ba**. Sajnos már elég szép számú azoknak a növényeknek a száma, melyek termesztése szabad utat kapott, s csak további génmanipulált társaik kirekesztéséért drukkolhatunk, saját jól felfogott érdekünkben.*

Téblábolásaim alatt,

a szervezetemben káros érzéseket kiváltó ételek jegyzetelgetése közben, figyeltem fel arra, hogy milyen rosszul vagyok némely szójatermék fogyasztása után. Eleinte, még önmagam is ajánlottam ismerőseimnek, hogy ők is fogyasszák, mert egészséges. Tettem ezt mindaddig, amíg fizikai érzéseimre, **bizonyos csomagolású** szójatermék fogyasztásakor jelentkező fájdalmas tüneteimre, keresni kezdtem a magyarázatot.

A génmanipulált szójatermékek káros hatásairól szóló orvosi, és tudományos cikkek, minderre választ adtak.

Azóta csak egyet mondok nap, mint nap magamnak, hogy **NE, NE, NE.**

Mármint, soha
„NE” vásároljak meg, semmilyen terméket,
a csomagolás elolvasása nélkül.

Így is elég, ha van, amit szükségből nem tud az ember mellőzni, mert rejtetten került az élelmiszerekbe. Lassan már ott tartunk, hogy alig van felvágottféle, melyet megvásárolni merünk, de ezek között bizony már ritkábban szerepel, a köztudottan bőségesen szójatartalmú párizsi, ha csomagolásán nem szerepelnek a szójával kapcsolatos információk.

Hogy miért? Csak el kell olvasni *a génmanipulált szója hatásáról* szóló leírásokat, melyek tartalma kész horror.

*V*an azonban egy számomra fontos információ melyre a világhálón leltem a szójával kapcsolatban, s erre nagyon figyelünk. Az, hogy a fentiekben leírt félelem, e szójatermékekkel kapcsolatban, csak és kizárólag, a génmanipulált, **külföldről származó szóját tartalmazó, dúsított hús, és egyéb termékekre vonatkozik.** Az olyan szójakészítmények, szójával dúsított termékek, melynek csomagolásán, a szója származási helyeként megjelölve, **Magyar termelő, és Magyar feldolgozó szerepel, teljes bizalommal fogyasztható.**

Az információra telefonon rá is kérdeztem. Hazánkban, évek óta, talán a világon egyedülállóan, **génmanipulációtól mentes a termesztésre felhasznált szója vetőmag** olyannyira, hogy a Magyar Szója **Hungarikummá** nyilvánítására, lépéseket tettek a hatóságok.

Ezért **ha akarjuk,** teljes egészében kizoríthatjuk, az áruházak polcairól a külföldi, génmanipulált, vagy éppen állateledelnék is szenny árukat, csak éppen **olvassuk el azt a fránya csomagolást.** S ha hazai termék nyugodtan készítsünk, pl. **szójatofut,** ami egészséges is, ízletes is! **Nekünk betegeknek** nehéz megbirkóznunk a fájdalomcsillapító gyógyszerek mérgező hatásaival.

Ugyanakkor:

A szervezetünkre károsabb, Diclofenac típusú fájdalomcsillapítókat helyettesíthető készítmények, állami támogatás nélkül, csak szűk réteg részére elérhetőek.

Nem értem, mert az államnak is kifizetődőbb lenne, ha kevesebb ember betegedne meg folyamatos szedés miatt, a gyógyszerek mellékhatásaitól, de talán *így, ez nem is érdek?*

Nem tudom, csak több mint furcsa.

*Ami káros az olcsóbb,
ami egészséges, vagy kevésbé káros,
az vagy drágább,
vagy egyenesen megfizethetetlen.*

Legyen az, gyógyszer, élelmiszer, bármi. Persze van, aki e gondolataim ellen, most tiltakozik magában. Pár órával e sorok leírása előtt azonban, alig több mint **40 dkg cikória levelet, 1 kg csirkehús ára körüli kategóriában vásároltam**, hát addig nincs mit változtatnom gondolataimon, amíg ilyen áraránytalanságok vannak.

Még szerencse, hogy az élelmiszerek között, **azaz a természetes, és természetesen feldolgozott élelmiszerek között**, a növényeken kívül, sok más hatásos termék is van, mely semlegesítheti gyógyszereink kártékony hatását. Ilyen például az **Író**.

„Író”, azaz tejsavó.

Áldásos hatását azok ismerik igazán, akik a megfáradt gyomorfalat, májat, az író, rendszeres, vagy legalább kúraszerű fogyasztásával segítették a regenerálódásában. Nem beszélve arról, hogy gyakori fogyasztása mellett, vérnyomásunk, ha az addig magas volt, könnyebben beáll egy alacsonyabb szintre.

Ugyan ilyen erős, tisztító, emésztést segítő hatását érzem évek óta, a joghurtba, kefirbe kevert búza-zabkorpá keveréknek, melyet gyakran íróval felhígítva, turmixolva is fogyasztok.

Sok-sok mindenen keresztül megy az ember

életében, mire rájön, hogy mennyi hibát is vétett étkezései során. A hibákat pedig rendbe hozni, nagyon lassú folyamat. Én is ezt érzem, s ráadásul szembesülök vele, hogy a húsok, és húskészítmények fogyasztásával, nem csak egyszerűen vérszír szintünk függ össze.

Miért írom mindezt? Teljesen ismeretlen volt pl. számomra, hogy az állati, és növényi eredetű fehérjékben is, egyaránt van purin tartalom, mely nem csak lerakódhat az ízületeinkben, így köszvényes tüneteket is

produkálva, de vesekárosodást is okozhat. S valóban, amilyen adatot csak néz az ember, ez az anyag megtalálható. Nem csak a *hal bőrében, a csirkehús bőrében, belsőségeiben, húsféleségeiben, tengeri kagylókban, rákokban stb,* de legnagyobb meglepetésemre még a *szójában, száraz hüvelyesekben, olajos magvakban... is,* és szinte minden másban, csak az nem mindegy, hogy miben, mennyi.

Van hát mire vigyáznunk. Egy ideje, kb. *2 éve,* ennek tudatában, *„Parádi” vagy „Balfi” gyógyvizet* iszom, nem túl sokat, de a főétkezés előtt 5-10 perccel, legalább néhány kortyot. Ez egyszerre maximum fél deciliter elkortyolva, s csak ezután fogyasztok táplálékot. 2 hét után 1 hét szünetet tartok, amúgy önkéntesen, majd folytatom újra, a két gyógyvizet is ekkor váltogatva.

A *gyógyszerészek szerint:* ezek a gyógyvizek segíthetnek távol tartani, vagy éppen kezelni a fekélyes béltüneteket, bélgyulladásokat, megakadályozzák a köszvény kialakulását, és rendszeres fogyasztásukkal csökkenhet a szervezet inzulin szükséglete.

S még néhány szó, a csodálatos gyógyvizekről. Két évvel ezelőtt, szörnyű *lerakódással járó köhögéses időszakomban, gyógyszerész tanácsára,* meleg tejben oldottam fel *Salvus vizet,* és azt kortyolgatva, valóban hamarabb szabadultam meg kellemetlen tüneteimtől, mint néhány drága gyógyszer hatására. *Számomra az is meglepő,* hogy nagyszüleink még ösztönösen tudták, hogy mire vigyázzanak. Így például, ha hüvelyeseket főztek mindig elhangzott, hogy alaposan át kell főnie.

Pedig:

ők még nem is hallhatták a tudományos magyarázatokat, hogy *a hüvelyesekben lévő lektinek*, csak hő hatására veszítik el mérgező, és egyéb tápanyagok felszívódását gátló, hatásukat.

Mint azt már írtam,

kertünk, pár évvel ezelőtt körülnézve, reumás fájdalmaimra, egész gyógyteának való kincsestárat rejtett :

*Bodzavirágot,
Csalánlevelet,
Gyermekláncfű levelét,
Gyermekláncfű zsenge szárított gyökerét,
Hársfavirágot,
Kukoricabajuszt,
Málnalevelet,
Tyúkhúrt, -és-
Zsengekorban, tavasszal beszárított bodzalevelet.*

Ezekből készült sok éve, a mai napig is gyakran fogyasztott teakeverékem.

A szárított levelekből azonos mennyiséget összekeverek, majd teakészítéskor, a keverékből egy evőkanálnyit teszek, egy porcelán kanna aljába, s 1/2 liter, forrásban lévő vízzel felöntöm. Azonnal jól

átkevergetem, majd lefedem hézagmentesen. Ezután 15 percet áll körülbelül, majd ekkor szűröm csak le, 1-2 kiskanál házi, diétás, **bodzabogyó lekvárral ízesítem.** Rendszerint két étkezés között, kortyolgatok belőle.

Ezt a teát fogyasztom 2 hétig. Egy hét szünet következik.

Majd már vásárolt alapanyagból, a következő két hétben: ugyan úgy elkészítve, mint az előző teát,

**Ezerjófű,
Csipkebogyó,
Orbáncfű,
Zsurló keverékét.**

Leszűrés után zöldtea filtert áztatok még a teába, majd gyógyhatása miatt, pl. **diétás ribizli lekvárral ízesítem.**

Újra egy hét szünetet tartok.

A harmadik, azaz a rákövetkező két hétben pedig, **változóan más-más összeállítást** fogyasztok, amire úgy érzem, hogy akkor szervezetemnek szüksége van. Ilyenkor bármi sorra kerülhet. Majd egy hét teamentes szünet után kezdem előlről.

Az időközönkénti méregtelenítés, vértisztítás, és vizelethajtás elősegítésére pl:

*Eperlevél,
Csipkebogyó,
Kamillavirág,
Körömvirág,
Nyírfalevél,
Tarackbúza,
Zsurló,*



egyenlő arányú felhasználásával készült teakeverék...

Számomra ez a változtatás jól bevált, és biztos vagyok benne, hogy a táplálkozás megváltoztatása mellett, ezeknek a hasznos teakeverékeknek, s az egyéb gyógyteák időnkénti fogyasztásának a hatása is hozzájárult a változáshoz.

Gyulladáscsökkentő, méregtelenítő, nyugtató hatásukkal az évek alatt tablettáim borzalmas napi számát, némileg csökkenteni tudtam.

Annak is már közel 4 éve, hogy férjem, egy tömör „biomágnes koronggal” lepett meg.

*A korong helyes használat irányát nyíl jelöli. Eleinte nem hittem a korong használatának hatásosságában, de amikor használat közben, egyre többször éreztem az erek bizsergését, majd az **érszűkületes fájdalmak ritkulását**, akkor már hitetlenségem eltűnt.*

Az alkar belső oldala, és a térdek alatti hajlat alá helyezve használom naponta 10-10 percet. Ha valakinek 2 db van birtokában a korongból, akkor a használata, a velejáró kezelési idő lerövidül, hiszen egyszerre használhatja két alkarja, vagy két térde alatt.

Minden 21. nap után 10 nap szünetet szükséges tartani, majd a kezelés újra kezdhető.

Fiatal koromban ismertem meg, még

kollegaként, munkahelyemen, egy kínai fiatalembert, aki már akkor mondott egy olyan mondatot, melyet csak évtizedekkel később értettem meg. Éppen ebédeltünk, és az étterem aznapi menüjéből, kolleganőimmal egy fatálat választottunk. Azt terveztük, közösen fogyasztjuk el, hisz bőséges tartalma miatt hármunk számára is elegendő volt. Az ízületi gyulladásra, és egyéb, vele párhuzamosan jelentkező problémákra kapott gyógyszereimet, étkezés közben éppen bevenni készültem, amikor megjegyezte duzzogva:

„Te hiába enni az a sok gyógyszer, ha enni húst a szalmáskrumpli, csinálni gyomornak stresszes „

Akkor, csak jóízűt nevettünk, megtanult Magyar szavain, de évtizedek teltek el, mire e szavak jelentése eljutott tudatomig.

Ma már tudom, akkor arra gondolt, nem éppen

egészséges, hasznos, ha fehérjét együtt fogyasztunk szénhidráttal, mert ahogy a tudomány leírja, megbomlik vérünk sav-lúg egyensúlya.

S ugyan így ma már megértettem, bizonyos fajtájú ecetekkel szembeni aggodalmát, kínai szavakkal fűszerezett nemtetszés nyilvánítását.

Testem reakcióit figyelve tudatosult bennem, hogy valóban igaz: bizonyos ecetfajták használata rothadást, gázok keletkezését okozza bélrendszerünkben azáltal, hogy a fehérjéket szervezetünk, a legtöbb ecet egyidejű használatakor, nem képes lebontani.

Sajnos nehéz változtatni azokon a főzési szokásokon, melyen felnőttünk, de nem lehetetlen. Jómagam ma már igyekszem, ahol csak lehet savanyításhoz citromot használni, ha az étel egyidejűleg fehérjét is tartalmaz.

Halálos ítéletet, ecetes üvegeimre azonban nem mondtam ki, mert vannak ételtársítások, melyhez finom, és hasznos az ecet, és vannak ecetfajták, melyekről, még nagymamám elbeszéléseiből is emlékszem, hogy gyógyhatásuk megkérdőjelezhetetlen. Borecet, almaecet...

Az almaecetről,

olyan alázattal beszélt, mintha csodaszerről beszélne, hozzátéve, hogy majd megtudod milyen hasznos, ha majd öregszel, fáj a szíved, fájnak a csontjaid, és esel össze a fáradtságtól. Vagy amikor a vörösborecet készítésekor hozzátette, hogy „jól jön majd, ha magas a vérnyomásom, vagy megfájdul a szívem”. Persze 8-10 éves gyermekként ebből az ember nem sokat értett, de örökre bevésődnek az ilyen gondolatok emlékezetünkbe, főleg ha mindez egy szeretett személytől hangzik el. Sok mindent megőrzött emlékezetem, melyet szeretete minden erejével, játékosan, beszélgetve próbált átadni nekünk gyermekeknek, élettapasztalataiból.

Például, ha nem tudott elaludni, és azt kérdeztük, nagyfi hozzunk altatót? Azt válaszolta, majd elalszom a könyv mellett. Amúgy fáradtságában szegényt, sokszor kaptuk azon, hogy sok-sok munkája közben, ha mégis leülhetett olvasni, néha fordítva tartotta kezében a könyvet, mert már, mire elkezdte volna az olvasást, fáradtságában elbóbiskolt. Sokszor volt, hogy e régi emlékek eszembe jutva segítettek, hogy megálljam, immáron évtizedek óta, hogy az altató használatát teljes egészében elkerüljem.

Így is sok gyógyszert szedek, nem hiányzott még egy új tabletta, az altató is. Ma már szerény áron elérhető, beállítható időkapcsoló is van, melyet a konnektordugóhoz csatlakoztathatunk. Így könnyebb, hogy nyugodtan elkezdjünk olvasni az éj csendjében. S mire az automata a fényt lekapcsolja, a könyv is talán kiesik kezünkből az álmoságtól, s nyugovóra térünk.

Ilyen élményem az is,

amikor mosolygott, ha mi valami miatt szomorúak voltunk. Amikor pl. egy iskolai jegy miatt búsultunk, finom forró csokoládét készített, vagy egy finom csokoládépudingot. S láss csodát, mire a forró csoki italt elkortyolgattuk, vagy a pudingot elcsemegéztük, beszélgetés közben bánatunk is elszállt.

*Az érdekesség az számomra, hogy évtizedekkel ezelőtt bármelyikünk nagyjá mindazt, amit tett ösztönösen tette. Akkor még nem tudhatta, hogy a csokoládében, kakaó alapú finomságokban, teobromin, feniletilamin nevű vegyületek, kész boldogságot okozó, akár fogalmazhatnék úgy is, hogy **antidepresszáns** szerek vannak.*

Ma már csodás házi, diétás csokoládét is készíthetünk, gyógyszerként, búfelejtőnek, édesítőszerként akár a csicsóka természetes édesítő hatását is bevetve.

*Persze nem csak a csokoládé segít, ha éppen stresszes valaki. Saját tapasztalatom az, hogy **tabletták tömegeivel ér fel**, ha kedvenc kedvtelésével foglalkozik az ember.*

Számomra örömet okoz például,

-ha varrok, legyen az akár egy új játék, egy új ruhafazon megtervezése, elkészítése, egy Patchwork /foltvarrás/ technikával készített örömtárgy létrehozása, még akkor is, ha elkezdem, de

fájdalmaim miatt hetek, hónapok múlva tudom befejezni.

-ha zongorázom, vagy akár fiatalkori emlékeimet felelevenítve saját zenémhez dalt írok, és számítógépemről visszahallgatva szerkesztgetem azt,

-ha verset, novellát stb. írok, vagy éppen olvasok,

-ha egy új ételkreáción agyalok, ahogy férjem mondani szokta...

*-ha mandala szerű számítógépes rajzot, vagy éppen kézi rajzot készítek bármiről, pl férjemről... vagy akár, mint legutóbb **e könyv borítójának grafikáját.***

Még sorolhatnám, mi minden okoz örömet. Ez még akkor is így van, ha rövid idő alatt elfáradok, abbahagyom, és akár órák, akár napok múlva tudom csak folytatni.

Sokszor elhangzik a kérdés, néha bántó felhanggal is, egy beteg, fájdalmakkal küszködő ember felé, hogy mi a csudának tudsz örülni?

Igen a csudának, vagy ahogy átfogalmazhatom, a csodának.

***Az életben annyi szépség van, aminek
örülni lehet.***

Elég csak arra gondolni, hogy évtizedekkel ezelőtt, egy beteg ember a szoba, a lakás, vagy éppen, ha

szerencsés volt, egy szűkterű udvartér körzetében élte le életét. Ma, ha ugyan így, ugyanebben a térben is éljük időnk legnagyobb részét, a világot a televízió otthonunkba hozza. A piramisoktól, a tenger szépséges világáig, a tudománytól, színháztól a bolondos karneválig mindent átélhetünk úgy, mintha velünk történné.

Átéldhetünk mindent gondolatainkban, belső filmvilágunkban, egy csodás könyv elolvasásakor, legyen az, verseskötet, novella, regény, igaz történet, vagy fikció.

*S*akkor még nem beszéltem *az internetről, az igazi csodáról*. Szeretném megérni azt a napot, amikor nem lesz kisgyermek, akinek ez az öröm nem adatik meg, mert saját gyermekeimen látom, hogy mit jelent munkájukban a számítógép fontossága, a közelhozott világ öröme.

S rajtuk látom azt is, hogy *általánosítani nem szabad*, ugyan úgy mozognak a számítógép előtt ücsörgő gyerekek is, ha akár hobbiként, akár komolyabban, *életükhöz hozzátartozik a sport*.

Fiamnál hosszú ideig ilyen volt a kézilabda, lányomnál a zenés gimnasztika. S mindkét gyermekemnél a munka, és nehéz főiskolai tanulmányaik mellett, az uszoda, az egészséges infra szauna, és a tornagépek, ahogy a fiatalok *konditermi kínzóeszközeit*, nevezni szoktam.

*Ezért is tartom, oly fontosnak,
nem csak önmagam, de egész családom
számára,
a vidéki jó levegő,
a kert, a pihenőkert élményét.*

Nem vagyok biztos benne, hogy ugyan így, minden nap, ha éppen úgy érzem, akkor azonnal, pár percre, fél órára, vagy egészségi állapotomtól függően órákra, mindenképpen jó levegőre mennék, ha még a fővárosban élnénk.

*No persze, nem a már önmagában is, beteg ember számára strapás **öltözködés, lépcsőjárás, tortúrájáról beszélek**, ahhoz, hogy egyáltalán levegőre kerülhessen valaki. Nem.*

*A **jó levegőről** beszélek, ami az autók tömegétől, már csak a főváros határaitól távol, vagy csak talán a budai hegyek kiránduló magaslatain élhető meg.*

*Nagyon szeretem **Budapestet**, de ma már, akkor sem költöznék vissza, ha netán a lottó ötös nyerteseként írnám e sorokat.*

Füst, bűz, zaj, és már-már olyan autótömeg, melyet a főváros el sem bír, áldatlan állapotokkal a tönkrement utakon, stresszel a tömegközlekedésben.

H**ányan lesznek vajon betegek, allergiával, szörnyű asztmás rohamokkal, vagy akár ízületi gyulladással is, a szennyezett levegőtől felborult, mérgezett szervezetük miatt. Ráadásul félttem azokat a fiatalokat, akik egészséges élettér hiányában, s nem odafigyelő felnőttek közegében, mesterséges izomépítő, stimuláló szerekkel, sokszor **konditermekben kapott, vásárolt, szteroidokkal teszik tönkre, önként szervezetüket.

Mindezt azért, mert nincs egy *felnőtt*, aki elmagyarázná a szteroidok veszélyeit. Aki pedig van, talán pont *belőlük* élőszködik.

*A baj,
„már csecsemőkorban”
kezdődik.*

Bármilyen miatt, ha hazalátogatunk Édesanyámhoz, vagy más programunk van Budapesten, nézni sem bírom a babakocsikban ülő piciket, akiket, „jó levegőre” visszavisít az édesanya. Talán így érthető, hogy miért vagyok mérgező, ha valaki azt mondja önjelölt sztárként, pl. a televízióban, hogy: *felmegyek Budapestre, lemegyek vidékre...*

Ha az egészség oldaláról nézem? A levegő tisztaságára, az erdők, mezők illatára gondolok. A napfény tisztaságára, melynek nem kell szenvedve áttörnie, a városok feletti szmog földte égboltot.

Mindezt átgondolva, *hol is van a fel, és a le* kifejezés helyessége valójában?

Ráadásul van egy furcsa, talán mesterségesen kialakított szakadék, a fővárosi, és vidéki emberek között. *Miért írom azt, hogy mesterséges?* Egyszer már valahol, e témára írásomban kitértem. Mi lenne a fővárosi, és városi emberekkel, a vidéken termelt finomságok nélkül, és mi lenne a vidéki emberekkel, ha megtermelt finomságaikat, nem vásárolnák fel a városokban élők?

*Szinte minden
egészséges termék,
kerti, kertészeti finomságként,*

a falusi gazdaságokból kerül, a piacok, áruházak polcaira, és az embert, természetet óvó gazdálkodással dolgozó biokertészetekből, a városi bioboltokba, ökopiacokra! Hálásak lehetünk érte, mert, hogy is fogyaszthatnánk például olyan kincset a természetből, mint például a hajdina.

*A*mkor először vásároltam, és fogyasztottam hajdinát akkor az még szinte ösztönös volt, arra emlékezve, hogy imádott nagymamám, hogyan is cserélte el nagy ritkán, szilvafeleslege egy részét, a hajdinát rejtő kicsiny zsákra.

Ma már értem, hogy miért csak egy kicsiny zsákot kapott cserébe.

*A*kkoriban már nagyon kevesen termesztették, s felhasználását elfoglalta a haszontalan, ma már egészségünkre, kivont korpatartalma, és adalékanyagai miatt ismertén *káros fehér liszt*, és társai.

*Nem voltam vele tisztában, hogy ez az ősi növény milyen tárháza is, szervezetünk nélkülözhetetlen, vitamin, és ásványi anyag szükségletének. S azt is csak szégyenszemre, egy németországi betegtársamtól tudtam meg 2-3 éve, hogy *cukorbeteg* számára, akár*

alaptáplálék is lehetne. Ízületi gyulladása mellett, azért használja gyakran étkezésében a hajdinát, mert szénhidráttartalma sokkal lassabban szívódik fel, mint pl. a búzaliszt szénhidráttartalma. Azóta igen sok finomságot készítek belőle, mert felhasználható a kenyérsütéstől, a töltelékekig, szinte minden formában.

Egy gyönyörű név Amaranta.

Sohasem gondoltam volna, hogy ennek a kecses női névnek a betűit egyszer, a több ezer éves INKA kultúrában már ismert, s évezredekkel ezelőtt már népélelmezésre használt, kenyérgabona az AMARÁNT nevében látom majd viszont. Nem biztos, hogy fejtegetésem igaz, de az Amaranta név Görög eredetű, jelentése hervadhatatlan. S aki e sorokat az amarántmag élettani hatásáról elolvassa, talán egyetért velem abban, hogy a tengeri flottájukról híres Görög hajósok, hozzájuthattak e csodálatos erejű növény vetőmagjához. S talán e szép női név kialakulásában, a növény megismert fiatalító erejének, vitalizáló hatásának, nagy szerepe lehetett. Ez a hasonlóság nem lehet véletlen. De ez, mint utaltam rá, csak saját eszmefuttatásom!

Bár ez a gabonamag nem tartozik az alacsony árkategóriás élelmiszer alapanyagok közé, egy ideje azonban, igyekszünk egyre gyakrabban beszerezni, és fogyasztani. Jómagam pedig, ha egy kicsiny mennyiséget is, de gyakorta főzve, vagy nyersen, megőrölve, tejben elkeverve fogyasztok belőle.

Eddig Német, Angol, és Magyar leírásokból, az alábbi információkat jegyzeteltem le, saját egészségem, és remélem betegtársaim érdekében is.

Cukorbetegségben, a már ismertebb hajdinához hasonlóan, alacsonyabb szénhidráttartalma miatt, beépíthető a mindennapi étkezésbe.

Az ízületi gyulladással is együtt járó izomfájdalmakra, magas lizintartalma miatt nélkülözhetetlen, mert fogyasztása segít az izom építésében, regenerálódásában.

Magas magnéziumtartalma védi, erősíti a szívizmot, segíti agyunk éberebb működését.

A magnézium és kalcium felszívódását is segítő vitaminokat, C vitamint, B1-B2-B3 vitamint, és fontos ásványi anyagokat, cinket... tartalmaz.

Rosttartalma magas, ezért nélkülözhetetlen a székletproblémákkal küszködő betegeknek.

Nem tartalmaz glutént, ami lisztérzékenység miatt diétára szorulóknak, egyenesen égi áldás lehet.

A finom pattogatott mag, magas telítetlen zsírsav tartalma, segít a telített zsírok elégetésében, így fogyókúrában ideális.

*U*gyan így, szénhidráttartalmának igen magas százaléka keményítő, mely szintén a zsírlebontást segíti elő.

*F*ehérjetartalma, ideális, még a tejnél is hasznosabb aminosav összetétele miatt, élen járhat az érlemeszedés megelőzésében.

A kalcium és magnéziumtartalom, rendszeres fogyasztás mellett a csontritkulás megelőzésében, gyógyításában, azaz a vitaminok pótlásában nagy szerepet tölthet be.

E vitamin tartalma antioxidánsként, a szervezet regenerálódásában /fiatalításában/ kiemelkedő jelentőségű.

*J*elentős vastartalma, pl. vegetáriánus étkezés, vagy egyéb étkezésből eredő vitaminhiány pótlására kiváló.

S ha még mindez nem lenne elegendő ahhoz, hogy méltó helyén értékeljük e növényt!

*R*endszeres fogyasztása segíthet megakadályozni a

vastagbélrák, valamint az emlőrák egyes típusának kialakulását.

Nem vagyok sem kutató, sem orvos, mégsem kell elgondolkoznom a miérten! Csupán át kell olvasni az amaránt összetevőinek, beltartalmi értékét jelölő, az interneten fellelhető, akár hazai, akár külföldi leírásokban szereplő táblázat értékeit, és megszületik a válasz.

Valószínű, hogy mindenki e sorokat majd ugyan úgy, csak a természet iránti alázattal, a teremtő tiszteletével tudja újra, és újra átolvasni, arról a növényről, melyben sokkal több kalcium, vas, és magnézium van, mint más gabonafélékben.

Kár, hogy magas ára miatt, a betegek gyógyulásuk érdekében, az egészségesek megelőzésésként, nem élhetnek vele kellő mennyiségben.

A kutatók szerint, ha étkezésünk tervezésekor, ezt a finom, ízletes csemegét beszámítanánk, és naponta 10 dkg amarántmagot elfogyasztanánk, napi vitamin és ásványi anyag szükségletünk tetemes részét tudnánk fedezni az alábbiakból:

*B1 vitamin, B2 vitamin,
E vitamin,
Cink, Kalcium,*

Kálium, Magnézium, Vas.

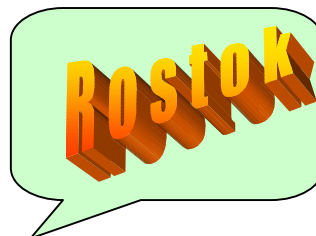


Ráadásul pikáns, vegetáriánus töltött karalábétól kezdve, sok minden megbolondítható vele.

*Sok reumás betegtársunk, mindennapjait a négy fal között, bezártan éli, s csak ritkán mehet jó levegőre. Ilyenkor gyakran ír fel az orvos D3 vitamint. Ahhoz azonban, hogy a **D** vitamin beépüljön, ma már tudom, hogy közel 1000 mg kalcium bevitelére is szükség lehet.*

*Talán így még fontosabb, hogy ebben is segítséget nyújthat végtelenül egyszerű, és természetes kalciumforrásként, az **AMARÁNT** fogyasztása.*

*Igen,
a természet tudja, mire
van szüksége az
embernek.*



*Az ember nem akarja tudni, **milliárdos érdekek, sétapálcáira támaszkodva**, hogy mit tett, a természet átalakításával, a növények manipulálásával, vagy csak egyszerűen a magfajták legértékesebb részeinek kivonásával.*

*Ma pedig hiányukat ismerve, mégis tudatosan így feldolgozva, a növények **értékes beltartalmi részei nélkül** forgalmazzák a sütőipari, s egyéb termékeket.*

*Mű adalékanyagokkal kipótolva s fenti módon készítve mindennapi kenyerünket, ez számomra az **emberiség ellenes bűncselekmény fogalmát** meríti ki.*

Amikor először léptem be egy bioboltba.

*Meglepődve láttam, hogy milyen bőséges kínálatból válogathatnak mindazok, akik /mint akkor én is/, **a változtatás gondolatától, az életformaváltásig** eljutottak. Hozzáteve, hogy távol, s közel sem ismertem környezetünkben senkit, aki annyi gyümölcsöt, zöldséget tett volna az asztalra, mint jómagam. Sokszor azonban nem egészségesen elkészítve, és még így sem elég változatosan. Így hát, örömet éreztem annak ellenére a*

termékek láttán, hogy biotermékek tömegét fogyasztottuk kertünkben tudatosság nélkül, ösztönösen.

Vannak azonban olyan étkezésünkben nélkülözhetetlen alapanyagok, melyeket, egy kisebb házkörüli örömkertben, még ha az, kicsinek nem is mondható, de **megtermelni nem lehet**. Még ma is előttem, van, amikor egy ismerősöm, látva pár héttel később egy ilyen bevásárló listámat, szó szerint elnevette magát, megkérdezve, mi ez?

Hogy mi minden került, és kerülhet ma már egy bioboltból a kosárba? Csak néhány termék első gondolatra.

Amarántmag
Árpagyöngy
Árpaliszt
Aszalt-gyümölcsök
Biobúza
Bioolajak
Búzacsíra
Búzakorpa
Cirok
Csicseriborsó
Diétás lekvárcsodák
Diétás mézfajták
Dió
Durumgríz
Durumliszt



C s a l á n

Természetes fűszerek

Gabonapelyhek

Gyógynövények

Hajdina

Hántolt árpa

Homoktövis-lé

Katángkávé

Kókusztejpör

Köles

Lenmag

Lucernamag

Mandula...

Múzlibetétek

Napraforgómag

Rizsliszt

Rozsliszt

Szezámmag

Szójakészítmények:

Sójaliszt, szójatofu...

Tönkölybúza dara

Tönkölybúza liszt

Üvegtészta

Zab

Zabkorpá

Zabliszt

Zabpehely stb.stb.stb.



Gyermekláncfű



Bodza

Azért említettem meg az üvegtészta, mert kizárólag mungóbab és víz felhasználásával készül.

Alacsony a szénhidrát tartalma, ezért cukorbeteg társaimnak, ez a főzést nem igénylő, melegvízbe áztatás után azonnal fogyasztható tészta, fontos lehet étrendjük megtervezésénél.

Aki eddig nem fogyasztott korpát,

*gondolja át, hogy a korpától megfosztott liszt
használatakor, ugyan olyan ragacsos, tapadós, csirizt
juttat bélrendszerébe, mint amilyenel kisgyermekként,
játék papírfiguráit ragasztotta össze. Mindenkinek
ajánlom, hogy tegyen egy próbát, ha nem hisz a korpa
hatásában.*

*Palacsinta tészta kikeverése után az üres tálát,
hagyja állni fél órát. Próbálja meg ezután egy nedves
szivaccsal, a tál oldaláról, a lerakódott lisztes ragacsot
eltávolítani. Nehezen, vagy sehogy sem fog sikerülni.*

*Majd szórjon egy bő marék búzakupát a tálba, és
akár szabad kézzel kezdje fokozatosan a korpával a
ragacsot összeszedni, letörölni. Vagy csak egyszerűen,
ragacsos kezét a korpával, mintha mosakodna áttörölni.
Nem csak meg fog lepődni, de élete hátralévő részében,
nem tudja majd elképzelni, hogy egyetlen nap is elteljen
úgy, hogy ne fogyasztana valamilyen korpát.*


*Akár főtt ételben, süteményben, akár önmagában
tejben, joghurtban elkeverve, ami a bélről ugyan így
távolítja el, a lerakódott borzalmakat. Búzakup, de még
hatásosabban a zabkup, hasznos, egészséges, „és”
vitaminok tárháza is.*

Még írásom első részében

utaltam rá, hogy az ételek hatásáról, tapasztalataimat gyakran lejegyeztem, hogy mikor mit érzek fogyasztásukkor. Bizony nehéz időszak volt. Elsősorban azért, mert az ember szembesül vele, hogy valamely kedvenc étele, akár örökre ki is kerülhet, a fogyasztható finomságok köréből.

Persze az már önmagában is egyenesen szörnyű, hogy a mai, mű élelmiszerek egy részéről, szó szerint listát lehet vezetni, hogy fogyasztásuk mikor milyen tüneteket okoz. Egy napon rendszeresen jelentkező fájdalmaim, egyéb tüneteim miatt, nem volt mit tennem, és készítettem egy **Feketelistát**.

Semmi mást nem tettem, mint összeírtam az összes eszembe jutó élelmiszert, alapanyagot, fűszert stb. Mindent kihúztam, aminél jegyzeteimben, és emlékezetemben, egyre többször szerepelt valamilyen testi tünet, vagy addigra már tudomásom volt, az élelmiszer „rejtett” káros összetevőiről.



Feketelista

*Hihetetlen,
hogy milyen tárháza van
a mű ételek
allergizáló jellemzőinek.*

*C*sokorba szedtem azokat a tüneteket, melyek, valamely étel elfogyasztásakor volt, hogy pokolra kínoztak:

Remegés, szédülés, fejfájás, a szemek viszkető, égető érzése, idegesség, gyomorégés, gyomortáji fájdalom, görcsök, puffadás, hasfájás, hasmenés, vesetáji furcsa érzések, érszűkületi fájdalmak erősödése, lábduzzadás, szó szerint hólyagos vörös foltok test szerte, vízlerakódás, az arc teljes beduzzadása, önállóan is jelentkező szájduzzadás, ok nélküli hízás, tüsszögés, láz...

S mindennél legborzalmasabb tünetként, amikor az ember torka úgy összeszűkül, hogy levegőt nem kapva, dobálja magát.

Persze, a tiltó lista, csak saját magam részére készült, és nagy önuralom szükséges hozzá, hogy a családtagjaim részére főzött hagyományos ételekből, ha az tartalmaz valamilyen számomra allergizáló összetevőt, s így tiltólistámon szerepel, ne fogyasszak egy falatot sem.

Ha végképp vétkezni akarnék, mert az ember gyorsan felejt, vagy csak struccpolitikaként homokba dugja a fejét? Akkor bizony előveszem, pl. ezt a fotót elváltozott bőrömről.



Bőröm jobban hasonlított dudoraival, foltjaival, lila, vörös színeivel, egy karfiolra, mint előző napi mivoltára. Mindez, egy pár szeletnyi, adalékanyagokkal telitömött gusztusosnak látszó felvágott elfogyasztása után, s ráadásul fulladásos, borzalmas érzés kíséretében.

*Sokszor elgondolkodtam azon, vajon mennyivel lenne terheltebb szervezetem, egyáltalán élnék-e még, ha a cigaretta, ital, és kávé élvezetére, még betegségem kezdetén nem mondtam volna ki, a **soha nem élek vele** fogadalmat.*

*Saját **feketelistám** elkészítése előtt, már egyre többször éltem úgy, hogy valamilyen táplálékot, csak úgy tudtam megemészteni, hogy gyógyszereim sokasága mellett **görcsoldókat, s az emésztést segítő szereket**, szedtem szinte állandóan.*

*Az sem volt megoldás, hogy nap, mint nap főztem, pl. **kaporteát**, hogy a **haspuffadást csökkentse**, az emésztést segítse. Vagy éppen **aktívszenet** szedtem marokszám, **puffadásgátlóként**.*

Persze a kapor fogyasztása hasznos, sok C-vitamin, kalcium és vas tartalma miatt, de inkább tökfőzelékben, vagy kapormártásban élvezzem, mint szükségből gyógyszerként.

Eleinte

Rákényszerültem,

majd már hasznossága miatt, évente egy alkalommal, megismétlek egy kúrát, ami az alábbi részletekből áll.

*Hozzáteszem, azért az alábbi kúra vált be, mert egy szokásos, és teljes tisztító **lé böjt** kivitelezését, naponta kapott, tetemes gyógyszermennységem, és **görcsre, harcra kész epekövem**, lehetetlenné teszi.*

Valamint! Cukorbetegségem miatt, naponta 5-6 alkalommal elosztva kell szervezetemnek, szénhidráthoz is jutnia. Minden nap délelőtt 7-kor, 10-kor, délután 1-kor, 4-kor, 7-kor, és este 10-kor, azaz 6 étkezésre elosztva. Az esti étkezés, persze csak gyenge utóvacsora.

AZ ELSŐ HÉTEN:

/Két-három naponta hashajtó, vagy beöntés szükséges/.

Elsősorban rostos leveket fogyasztok, a lerakódott mérgek feloldódásához.

Epém kímélése miatt, 1/3-ad rész rostos gyümölcslé, és 2/3-ad rész víz keverékét, 2-3 szem háztartási keksszel,

ill. Besűrités nélkül készített, tengeri sóval, természetes zöldfűszerekkel ízesített zöldségleves, melybe kevés hajdinát és amaránt magot is teszek a több vitamin, és ásványi anyag kinyeréséhez. A felhasznált zöldségeket, minél több fajtát, apró kockára-karikára vágva, lassan főzve készítem el, majd alaposan átturmixolom, és ha szükséges vízzel hígítom.

A MÁSODIK HÉTEN: a fentiekén kívül, reszelt alma és reszelt sárgarépa keveréket készítek, kevés vitamindús búzacsírával, és zabkorpával egyenletesen megszórva, elkeverve. A feloldódott mérgek így könnyebben távoznak.

A HARMADIK HÉTEN: /pl. egy napi, étkezésem ilyenkor már: /

- 3 dl hígított gyümölcslé, 4-5 db háztartási keksz.
- 1 ek. korpával dúsított joghurt.
- Turmixolt zöldségleves.
- Grillezett, vagy párolt csirkehús bőr nélkül, csicsókával.
- Zöldséges, korpás, zöldleveses sajtsaláta.
- Korpával /zab-búzakorpa keverékével/ dúsított író, /utóvacsora/.

Bár ez nem igazi böjt, pláne nem lé böjt, de a cukorbetegség miatt, már csak ilyen módon alakíthattam ki magamnak egy tisztító hatású időszakot. A tavasszal végzett fenti, gyenge, de tisztító hatású kúrát, jobb közérzettel, megváltozott erőnléttel hálálja meg, szervezetem.

Az év többi időszakában, minden héten egy alkalommal, és mindig azonos napon, csak hígított rostos gyümölcslevet, és híg, turmixolt zöldséglevet, valamint írófogyasztok, 3-4 db keksszel kiegészítve. Azért azonos napon, mert így, mint egy naptárban, remélhetőleg tudatosul, hogy most, a majdnem folyadék napon dobhatja ki a szemetet szervezetem, mert eljött a „lomtalanítás” hetedik napja. Gondolom sok betegársam számára is, ez talán mindennél fontosabb, mert szervezetünk a gyógyszerek miatt, mérgekkel, a szokásosnál sokkal jobban terhelt.

Három dolog van, ami nem maradhat el, ezen a hetedik napon sem. Pontosan a könnyebb méregtelenítés miatt érzem így, a séta, a szobabiciklin töltött idő, valamint a gimnasztikai labda, melyen úgymond kínlódni szoktam. Persze az évek alatt kialakulnak rigolyák, megszokásból, hitből, és egészséges jó hatását érezve, reményteljes tudatosságból. Furcsa, de mégis igaz, hogy jó hatással vannak jókedvünkre, méregtelenítésünkre egyaránt.

Az egyik rigolyának induló dologról,

az évek alatt derült ki, hogy milyen komoly haszna van hosszútávon. Amikor elkezdtem, akkor mindez még tudatosság nélkül indult. Mérgelődésemkor, ha valami bántott, vagy valami eszembe jutott életem elmúlt szakaszából, mint, feldolgozatlan, rossz emlék, felírtam gondolataimat egy cetlire, egy körülbelüli dátum

megjelölésével, amikor mind az, amit leírtam történhetett, **majd egy dobozba dobtam.**

Néha csak 3 szó volt, ami eszembe juttatta a témát, de ahhoz, hogy ez a lerakódott rossz emlék feloldódjon, elég volt. Az ember nem is gondolná, hogy mennyi rejtett, bennünk szorult fájdalommal, emlékekkel élünk. A dobozban nap, mint nap emelkedett a kis cetlik halmaza, amolyan **lelki szemetesládaként**, míg egy napon úgy éreztem, valóban így fogom felfogni, és attól kezdve, amikor leírtam, azt a rossz emlék eldobásának tekintettem. S ha az emberen erőt vesz az érzelmi felindulás, hogy e cetliket átolvassa? Hát igen!

Elolvassa először, másodszor, harmadszor, majd mire sokadszor is **belenéz „szemetesládájába”**, már valóban „kívülről” tud egy-egy témán elgondolkodni. S ha az ember úgy érzi, hogy már megemésztette mind azt, amit borongós perceiben írt le, akár időrendi sorrendjében, **naplóvá is alakíthatja.**

Egyszer azt mondtam valakinek,

legalább olyan jó hatással lesz rá, ha szomorú, rágódó emlékeit papírra veti, mintha, vére egészséges voltához, elkortyolgatna, fél deciliter igazi vörösbort naponta. Először nevetett.

Ma már, rossz emlékeit papírra veti, minden napi **teájában** pedig, elfogyaszt egy kicsiny mennyiségű **vörösbort**, azt is 2-3 részre elosztva.

Bizony-bizony, beigazolta a tudomány azt, amit már nagyapáink is tudtak e nedüről. Ők még ösztönösen érezték, hogy **kis mennyiségben** a vörösbort egészséges, gyógyító hatású, és sokszor adtak is a beteg embernek,

módjával, keveset.

Ma már egészségüggyel foglalkozó irodalmi anyagokban, gyakran olvashatjuk, hogy napi fél-egy dl vörösbor, növeli az *antioxidánsok* mennyiségét, csökkenti a vérrögződést, csökkenti a szívbetegségek kockázatát... Ennek ellenére jómagam, csak alig gyűszűnyi, kicsiny mennyiséget merek elfogyasztani, pontosan gyógyszereim szedése miatt, de azt a keveset, van, hogy gyógyteámhoz keverve, mint *gyógyszert* cseppentem. Hasznos *flavonid* tartalma miatt szerintem valóban az is.

Ha végiggondolom,

*hogy mi minden is vált a napi rituálé részévé
életemben, az egészség visszaszerzésének, megőrzésének
reményében, elég hosszú lista kerekedik belőle!*

*Végiggondolva az elmúl hosszú évtizedeket, rituálék,
rigolyák akadnak bőven!*

*Már önmagában az is rigolya, ha az ember nyúlna a sóért,
és rögtön rászól önmagára, hogy nem-nem, inkább
használj mást.*

Miszót.

Tengeri sót.

Vasfüvet, a sós íz érzetének elősegítésére.

Tamari szójaszószt.

Vagy:

Sópótló keveréket:

Tengeri só

Vasfű

Étkezési zellermag

Étkezési petrezselyemmag keverékével.

Netán éppen azt keresi, mibe tehet a hozzávalók mellett, pluszban, savanyú káposzta levét, mondván, a lé belsőkben, a zsíroldásban nagy segítség lehet, és természetes alapanyag, nem tablettá.

Itt jegyzem meg, hogy mosogatószerünket is helyettesítheti gyakorta, ha a savanyú káposzta levét, forró vízhez öntve, ebben zsírtalanítjuk edényeinket. A bio gondolkodás életérzés is könnyebben kialakul gyermekeinkben, ha látják megtisztulni, az addig csak a természetet mérgező szerekkel kezelt, konyhai eszközöket.

Maga a napi étkezés kialakítása is, kész ecopoly játék. Figyelnünk arra, hogy mi jó beteg szervezetünknek, közben figyelembe venni, hogy a bevitt tápanyag 15 %-a fehérje, 30%-a zsír, 55%-a szénhidrát legyen, és közben a cukorbetegség állítja fel minden „utcasarkon” a Belépni Tilos táblát, az nem egy könnyű feladat.

Szép lassan kialakult, hogy annyi minden van, ami természetesen szükséges lenne szervezetünknek nap, mint

nap, a cikória kávétól, a gyógyteáig, fokhagymától a gyümölcslevekig... Így, aki beteg lesz, számolgatással töltheti élete egy részét, míg bele nem jön ösztönösen.

Gyógyszerezés mellett, nagyon nehéz, úgy alakítania az embernek, napi étkezését, gyógyszer, vitamin, gyógytea, gyógyvíz... fogyasztását, hogy mindemellett még, az alábbiakat is figyelembe vegye.

Szervezetünk délelőtt méregtelenít, déltől, zajlik a táplálék felvétele, az esti óráktól hajnalig, a táplálék beépülése.

Amikor a cukorbetegség is belépett,

ízületi gyulladásom mellett az életembe, egy kartonlapra ágyam mellé tettem egy rövid felsorolást, biztos, ami biztos alapon, nehogy megfélelkezzem róla valahogy napközben.

Vérnyomásmérés!

Cukormérés!

Gyógyszereket időben!

Szénhidrátot, kalciumot számolni!

Reggelente almás lé!

Étkezés előtt néhány korty balfi, vagy parádi víz!

Étkezés után limonádé!!! Lúgosításhoz!

3-4 gerezd fokhagyma, /íróban, joghurtban/!

Gyógyteákat beütemezni!

*Gabonakeverékeimet joghurtban!
Óránként vizet inni!
Teáimba 1-2 csepp vörösbort!
Savanyúkáposztát, levével turmixolva, naponta!
Cikóriakávé naponta!!!
Északára zsírlebontó, vizelethajtó teakeverékből!!!
Este Q10 SOS!
Stb. Stb.stb.*

Kissé tortúrának tűnik, mert a leírtak mellett, még ezernyi dologra kell az embernek odafigyelnie. S bár fájdalmaim miatt a szokásosnál jóval többet pihenek, mégis, szép lassan kialakult, hogy még bóbiskolás közben is megébredek, ha valamelyik, „remélem, jobban leszek tőle” tortúra következne.

A levek, teák, természetes limonádé... bár frissen a leghatásosabbak, de rövid időre, előre is elkészítem, s akár ágyam mellett, szükség esetén termoszban tárolhatom fogyasztásig.

Néha úgy tűnik, az embernek egész nap szinte innia kell, de napi 3 liter folyadék - /hígított gyümölcslemben, teában, ásványvízben, tisztavízben történő/- elfogyasztását javasolják, nem csak minden gyulladásos betegségben szenvedőnek, így ízületi, és egyéb gyulladásos betegségnél is, de egészségesek számára is.

Nem győzöm a gyermekeimnek is ezerszer elmondani, hogy a Cola nem folyadékpótlásra alkalmas

ital. Bár jómagam is meglepődtem az olvasottakon, de **egyetlen pohár Cola méreganyagait, állítólag, csak 30 pohár tiszta víz képes kimosni, semlegesíteni.**

Az ásványvizeket is alaposan át kell gondolnunk, utána olvasva, érdeklődve, mert sokszor nem természetes ásványvizek, hanem vitaminokkal felturbózott, sima ivóvizet tartalmaznak. Ez bizony jó, ha beszerzőkörutunkon eszünkbe jut, mert **flancos, ismert nevekre apellálva próbálják ránk sózni** a gyártók, a mesterséges vitaminokkal teliadagolt **folyadékokat.**

Egy napon, **összeadtam** néhány, vitaminnal felturbózott, naponta, sokak által fogyasztott élelmiszer, „hozzáadott vitamin tartalom” adatait.

Néha a számok egyenesen ijesztőek, mert így, a napi vitamin alapszükséglet, akár többszörösét is elfogyaszthatjuk. Nem vagyok benne biztos, hogy a felesleg minden esetben kiürül szervezetünkéből. /?/
Megtörténhet, hogy emiatt, vesekövességtől kezdve, sok betegség alapját, saját magunk teremtjük meg?

Furcsa, de ezek a mondatok, most eszembe juttatták gyermekkorom egy napját, amikor is imádott nagyim valamilyen étel kapcsán azt mondta ebéd közben: **„amit a szervezet kíván, az azt jelenti, szüksége is van rá”.**

Még ha ez így, nem is teljesen igaz, de hányszor fordul elő életünkben, hogy hirtelen a semmiből, mondjuk a villamoson ülve, égető vágyat érzünk, egy nagy tányér zöldborsó elfogyasztásához. Lehet, hogy ilyenkor erős B vitamin, és fehérje hiányt jelez agyunk, képi

megjelenítésként a zöldborsót használva, hisz elfogyasztásakor jelentősen megemelkedik, fogyóban lévő B vitamin, és fehérjeszintünk,

Az a bizonyos piramis! Azt hiszem, nincs új a nap alatt!

Többségében, a gabonafélék bio boltokban kapható, feldolgozott változataiból soroltam fel néhányat, a pár oldallal fentebbi listában. Mert ha „szót fogadunk”, és a piramis elmélet szerint táplálkozunk, akkor *az egészséges táplálkozás alapja, a gabonafélék fogyasztása.*

*P*ersze ez nem azt jelenti, hogy magokat rágjunk egész nap, csupán azt, hogy a gabonafélékből készült ételek biztosítják, egészséges táplálkozásunk alapját.

Ma táplálkozási piramisról beszélünk, ami szinte kísértetiesen megegyezik azzal a táplálkozási szokással, formával, ahogy sok évtizeddel ezelőtt nagyanyáink, dédanyáink, természetes környezetben élve táplálkoztak. Talán éppen azért, mert a kicsiny gazdaságokban, vagy akár a sok idénymunkást foglalkoztató földterületekről, adott volt a tavasztól őszig tartó,

természetes, föld adta, vegyszermentes finomság.

A gazdagok asztaláról irigyelt fehér kenyér, csak elvétve kerülhetett a reggeli, vagy ebéd mellé. *Szerencsére.* Helyette ott volt, a „csúf”-nak tartott barna kenyér, a

savanykás rozskenyér, a burgonya, a hüvelyesek, a kölesből, zabból készült kásafélék... **Ezek adták a mindennapi táplálkozás alapját, még nagymamám gyermekkorában is.**

Nyáron frissen, télen a kamrában, üvegekben, vagy éppen pincében, ládában várakozott, a gyümölcs, a zöldség.

Csak kisebb mennyiségben jutott, a család minden tagjának sajt, túró, joghurt, tej, s talán még tudatában sem voltak, hogy kincset érő italt készítettek, ha **az aludttej savóját, az írófogyasztották,** ne menjen bitangba alapon.

Sokszor még az állatoknak is jutott belőle, így a természetes takarmányon, ételmaradékon felnőtt sertések húsa is, százszor ízletesebb volt. Békésen hancúrozó napjaik után, kés alá kerülve, egészségesebbek lettek, mint a mai stresszes, antibiotikumokkal telitömött, sokszor, mint akár Angliában is, **elhullott állati tetemeiket is tartalmazó tápokkal etetett társaik,**

Azt a néhány, udvaron kapingáló baromfit, és levágott 1-2 hízót, bizony ésszel kellett beosztani, hogy egy kevés hús, legalább hétvégeken jusson az asztalra.

Mint ahogy a tojást is el kellett osztani, mert hát kellett, hogy **jusson is, maradjon is,** néha rántottának, vagy a sütéshez, főzéshez tartalékolva.

A főzéshez használt zsiradék? Talán nem állok messze az igazságtól, ha azt mondom, bár csak ez lenne az összes problémánk, mai áruházfüggő, méreggel teli világunkban. Nem beszélve arról, amit már fentebb is

írtam, hogy az ősi Magyar fajta, a Mangalica húsa, zsírja, szépen lassan kiderül, hogy „*koleszterin vádjában ártatlannak találtatott*”. Sőt...

Az a fránya cukor pedig? Bizony meg kellett gondolni, hogy egy nagymama mikor vehetett unokáinak cukorkát, vagy éppen mikor süthetett cukorral süteményt, mert nem volt olcsó mulatság, s így gyakran „helyettesítették” mézzel...

Ha mindezt átgondolom,

hát mi volt ez anno,

ha nem az ideális

táplálkozási

piramis!



Azok a bizonyos rituálék, rigolyák, melyektől rövid időre, kissé elkanyarodtam:

Vagy az ősi természetes életforma részei voltak, vagy ma, azért kellett életünkbe belépniük, visszatérniük, mert felborult a természet rendje. Sajnos *mi emberek borítottunk fel, a természet rendjét*, önmagunknak is mérhetetlen kárt okozva. S bár sokan nem hisznek benne, mégis igaz. *Ezek a rituálék, rigolyák, sokszor nem csak lelkünket elégítik ki, de ténylegesen használnak is.* Az pedig mindegy, hogy a hatás tényleges fizikai-gyógyító hatás, vagy csak pszihénken keresztül segít, a lényeg,

hogy segít.

Néhány gyógyhatású szert, vagy tevékenységet még lejegyeztem, melyeket /a táplálkozás mellett/ **kipróbáltam, vagy tettem**, és úgy éreztem, hogy hatása, használata... számomra pozitív volt!

–Fáradtság, izomgyengeség idején:

nagy dózisban Calcium, Magnézium pezsgőtabletta, B6 vitaminnal, s nagy mennyiségű saláta egyidejű fogyasztásával, a felszívódáshoz szükséges, benne rejlő Cink tartalom miatt.

–Immungyengeség idején,

Béres csepp

Aloe Vera Nektár

Tőzegáfonya-por Kapszula

Ginzengkészítmények

Ízületeim állapotára pedig,

Macskakarom, és

Glükozamin készítmény használatakor éreztem gyógyhatást.

Valamint szintén:

Ginzeng és Ginzeng... Mert a Ginzeng endorfin fokozó, az endorfin pedig, fájdalomcsillapító hatást fokozó vegyület.

-Gimnasztikai Labda használata:

Bármilyen egyszerűen tudunk is mozogni rajta, úgy érzem, aranyérmes termék lehetne.

–Szobabicikli használata:

_naponta 3x20perc

–Lassú séta:

melyhez nagyon sokszor használok térdvédőt lábszárvédő gumiharisnyát, az izmok, ízületek biztonságosabb mozgásához.

–Ujj torna:

azaz a kéz és láb ízületeinek alapos megmozgatása, az ujjak kínzó meghúzásával. Nehezebben alakul ki, az ujjak teljes bekötése.

–Kislabda használata:

Két tenyér között, ill. a talp alatt görgetett, érdes felületű, mely ingerli az akupunktúrás pontokat.

–Lassú torna:

melyhez gyakran a ruha alá, fóliaszerű anyagból vart, a méregtelenítést, izzasztást, még lassú mozgásnál is segítő, kiegészítőt veszek fel.

–Helybentaposás:

homokkal, és /érdességtől mentes/ gyöngykaviccsal.

–GelSupport szilikon talpbetét használata:

mely bármilyen papucsban, cipőben használható, nem csúszik el, hozzátapad a cipő talprészéhez, és a fájdalmakat okozó, ízületi talprészeket, egyrészt puhaságával, másrészt a testsúly arányos elosztásával segíti a nyomástól mentesíteni. Nem túlzás azt írni, hogy amikor **ajándékként húgomtól** megkaptam, és az első lépéseket megtettem, fájdalmas ízületeim a mennyekben jártak.

–Erős vibrációs masszírozó készülék használata:

a fájdalmas izmok, /kevés természetes mozgás miatti/ létfontosságú megmozgatására.

–Infra masszírozó használata:

a merev izmok melegítése, és lassú rezegtetése, csökkentheti az izmok merevségét, fájdalmát.

–A fejbőr körkörös masszírozása:

tompá fogú hajkefével, vagy akár egy hajszárító leszerelt, tompa végű, masszírozásra is alkalmas kellékével. Akinek igazán fáj a feje, az tudja, hogyan javul ettől a fejbőr vérellátása.

–Légzésgyakorlatok:

Nekem „ETKA Anyó” könyve jelentett segítséget. Fekve, az izmokat is nyújtva, légzésgyakorlattal társítva végzett gyakorlati tanácsait, már sokan megszívleltük.

–Házi gyógyfürdő egyszer- egyszer:

A testápoló készítményeket, nem tolerálja bőröm, ezért kiszáradás ellen, valamint ízületi, és izomfájdalmaim csökkentésére, csak természetes szereket használhatok.

30 év jegyzetei, tapasztalatai, egy következő könyv megírását várva, sokaknak lehetnek majd segítségére.

Aki kipróbálja az alábbi keveréket fürdővizébe öntve, egy kellemes, gyertya fénnyel, gyakran, és szívesen fogja megismételni. A fürdő-lemosóvízhez az alábbi bőrtápláló keveréket készítem el./ súlyosabb betegeknek lemosó bőrtáplálásra, melyet önmagam is gyakran így használok./

Összetétele pl:

/bármilyen lehet, amit ösztönösen diktál az érzésünk, hogy mi használna testünknek, s nagyon hamar ki is

tapasztaljuk, ha változtatgatunk./

2 liter tej.

1 kg apróra vágott, turmixolt fehérkáposzta.

1 kis fej hasonlóan elkészített kelkáposzta.

2 dl kamilla főzet,

2 dl rozmaring főzet, valamint,

1 maroknyi petrezselyem levéllel készült teafőzet.

2 gyűszűnyi ricinusolaj.

1 narancs leve.

1 kg frissen, vízzel turmixolt alma, rostos leve.

–Hideg, és langyos zuhany váltogatása: melyet én elsősorban lábamban érzett, érszűkületes jellegű fájdalmaim miatt, gyakorta végzek, a vízsugarat, **kizárólag** a térd, és lábfej közötti szakaszra irányítva, így szívgörcsöt nem okozhat.

–Dörzsölés durva frottír anyaggal: a vérkeringés fokozására.

–Kevés Ricinusolajjal térdig a láb bemasszírozása: heti 2-3 alkalommal úgy, hogy a lefekvés előtt bemasszírozott területre, pamutból készült, laza zoknit húzok.

–Aki nem fél véghezvinni,

duzzadt lábujjai, vagy a lábszár erei mentén **piócával** is segíthet, hogy a kicsi „ártatlan” állatka, magát vérrel teleszívva, közben pedig gyógyító anyagokat juttatva szervezetünkbe, növelje esélyünket egészségünk visszanyeréséhez. /érelmeszesedés, asztma, magas vérnyomás, gyulladások, fertőzések... lokalizálására/ Lábam duzzadt nagyujján, már jó néhányszor látogatást tett, bár hozzáteszem, hogy gyermekként oly sokszor tapadt rám pataokban lubickolva, hogy én, ezért nem

félek tőle.

–Mágnestömb:

a fentiekben már említett termék neve: MAGNETO-BALANCER. Használata, a vér és nyirokrendszert stimulálja, Használata előtt orvos-természetgyógyász véleményét kértem ki, aki hasznosnak, a szervezetre jótékony hatásúnak ítélte.

–Bioptron fényterápia:

*gyulladáscsökkentő,
fájdalomcsillapító, antibakteriális hatású.
A polarizált fény nélkülözhetetlen lenne, minden beteg, legyengült szervezetére.*

–Lazító zenehallgatás:

A lélek nyugalmáért.

–Meditáció:

vagy akár csak a semmibe révedés, egy gyertya fényére koncentrálni, a szoba nyugodt csendjében.

–Öngyógyító gondolatok ismétlése:

meditációhoz, kellemes, halk zene hallgatása közben, ahogy ma mondják, az elalvás előtti pillanatok érzéséhez hasonló állapot. Azt tapasztaltam, hogy egy idegen hangnál hatásosabb, ha magunk mondjuk kazettára, nyugodt, lassú, kellemes zenei háttérrel, azt a szöveget, melyről úgy érezzük, saját problémánkat oldja meg.

A saját, 20-19-18... lassú visszaszámlálással induló meditációs kazetta visszahallgatása, közben a rámondott szöveg újra, és újra átgondolása, a gyógyulásról alkotott „képzeltések” hihetetlen jó hatással vannak testünkre.

–Gondolatok, melyeknek lényege:

„a mindenség energiáját veszem magamhoz”.

Aki már végzett ilyen gyakorlatot, tudja, hogy más-más módon is átélhető. Gondolhatunk például arra, hogy egy fénysugáron át, érkezik hozzánk ez az erő az égboltról, és a fény, az erő beborítja testünket. Eleinte mindenki mosolyog, **majd amikor** már valóban sikerül átélnie ezt az érzést, akkor testén melegséget érez, és nem kételkedik többé!

–Gondolatok, melyeknek lényege:

hogy testünkől a gyulladást, betegséget jelképesen eldobjuk,...

Ki ne hallott volna már, olyan színészeiről, aki egy betegséget, éveken át színpadon, szerepében átélve, végül saját betegségeként élte meg, mert valós betegséggé vált számára. Miért ne használhatna ugyan ez a gondolatsor fordítva is, azaz a rossz energiák eldobásával, miért ne tisztulhatna meg testünk?

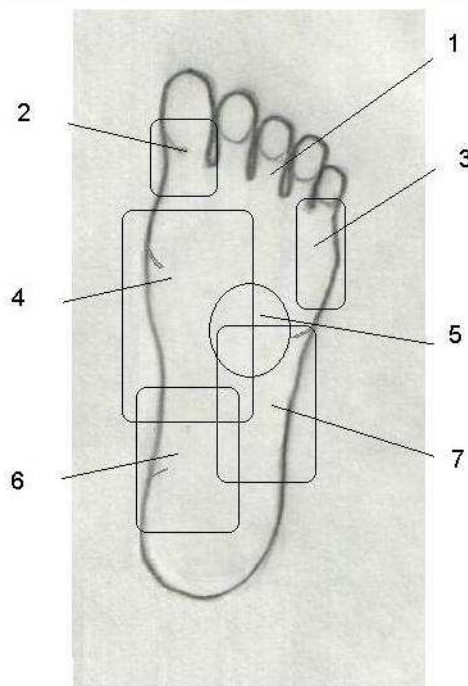
–Tükörterápia:

Ma már sok orvos „is” vallja, hogy az ÉN tudat elfogadása, önmagunk szeretése, külső, vagy belső betegségünk, problémánk elfogadása, az azzal való szembesülés, a gyógyulás, de legalább is, az enyhüléshez vezető út kezdete.

–Fül, és tenyér masszázs, vagy bármely testrész ingerlése : az akupunktúrás pontok érintéséhez. Hogy biztosan érintsünk minden pontot tenyerünkbe tett apró, nem érdes maggal dörzsöljük át testünket, vagy kérjük meg erre családtagjainkat.

–Talpmassázs:

az akupunktúrás pontok ingerlésére.



A rajzot készítve, számokkal jeleztem, hogy melyik területet, **milyen sorrendben** szoktam megmasszírozni, vagy férjemet erre megkérni, testrészeim, vagy belső szerveim jobb vérellátását remélve. Általában egy-egy területet 3-4 percig masszírozva, mindig csak gyengéden. Arra még nem jöttem rá miért, de **azt érzem sokkal hatásosabbnak**, ha a rajz szerinti sorrendben más végzi a masszírozást, miközben én próbálok ellazulni.

1-

Legelőször a szem erősödésének segítésére, romlásának megakadályozására masszírozom, a négy kisebb lábujj domb alatti részét. Amely rész, cukorbetegségnél külön veszélyeztetett terület.

2-

A nyaki vérellátás, és az agyműködés segítésére.

3-

A váll vérellátása, és a nyirokrendszer jó működése érdekében.

4-

Masszírozásától a szív, gyomor, tüdő, pajzsmirigy, hasnyálmirigy, nyombél, és a mellékvese tisztulását „kitartását” remélem.

5-

A lép és a mellékvese miatt kihagyhatatlan.

6-

A hólyag, húgyvezeték, vékonybél, vastagbél, végbél egészségesebbé tételét remélem segíteni.

7-

A petefészek, a vastagbél itt haladó szakasza és a végbél vérellátása lehet teljesebb a masszírozástól.

*S ami talán még a fenti felsorolásnál is fontosabb. Gyakran érzik úgy a cukorbeteg, mint jómagam is, hogy **nem érzik lábfejük**, mert hirtelen a szokásosnál is rosszabb a lábfej vérellátása.*

*Ilyenkor, fájdalmamban férjemet szoktam megkérni, hogy mindkét talpam **kisujj felőli oldalán végig a bokáig**, majd **a bokák körüli alsó körívet**, és végül **az Achilles-ínt**, ötször-tízszer ujjával végighúzva „segítsen”.*

Majd a bokától a comb-csípő forgórészéig, a láb külső oldalán, a gerinc irányába haladva, óvatosan ökölben tartott kezet végighúzva fejezi be a masszírozást.

Ilyenkor, szó szerint a csípő forgórészében is érződik a bizsergés, ami jelzi, hogy segített a vérellátásban a fenti masszázs.

És!

*Még nem említettem
sok mindent:*

*Azt például, hogy az ember, ha bármilyen **műtétre készül**, s ezt több műtéten átesve tapasztalatból írom, igyekszik elérni, hogy a **fogyó hold második hetére essen** annak dátuma, mert a nagyik már állították, ekkortól gyorsabb a sebek gyógyulása.*

***Böjtölést telihold éjjelén kezd**, mert akkortól tisztul könnyebben a méreganyag szervezetünkből. Ezek, a szájhagyomány útján megőrzött tanácsok, ma már*

tudósok, orvosok sokasága által is elismert hatások, még ha azt a tudomány, kézzelfoghatóan bebizonyítani, nem is tudja.

De tesz, és használ minden mást is minden beteg, amiben csak egészségét remélheti.

*K*észít az áldott zab, és zabpelyva keverékével, 10-15 percig felfőzött, majd langyosra visszahűtött lábáztatásra, vagy bármely testrész gyulladáscsökkentésére kiváló fürdővizet.

A gyulladt testrészeknek megnyugvást adó, fóliával beborított káposztalevél pakolást.

A fájdalmas, de a gyulladást szinte kiszívó, csalánleveles bedörzsölést, vagy mint régen azt tették, a csalánnal csapkodás kínjait. Stb. Stb. Stb.

Az egészségesek számára, sokszor bolondságnak tűnő dolgokkal is megpróbálkozik minden beteg ember?

IGEN.

Muszájból, reménységből...

Persze, fontos, hogy felkeressük minden problémánkkal először orvosunkat, megmérjük naponta többször vérnyomásunkat, cukorszintünket, bevegjük gyógyszereinket.

Fontos hogy mindezt leírjuk, hogy naplószerűen vezessük, azért hogy minden visszakereshető legyen, ha az ember állapota romlik. Nagyon sokszor az így leírtakat elemezve derül ki, miben kell változtatnunk, esetleg melyik az a gyógyszer mely többet ártott, mint használt.

De!

*Nem veheti el tőlünk senki a reményt,
hogy hinni merjünk, a gyógyszereken kívül,
másban is. Bármilyen másban.*

Legyen az egy kicsiny fém piramis keret, /számomra férjem készítette el/ melyet beteg testrészünk fölé teszünk.

Élvezzük testünkkel, karunkkal a fák érintését, a hársfa nyugalmat árasztó sugárzását, a fűz, a fenyő lélekmelengető, gyógyító közelségét.

Vagy: szívünk tele van bizakodással, ha pár csepp illóolajjal harcolunk, a szervezetünket megtámadó kór ellen, s így bízunk az ajánlásban: a

*Szantálfa vízhajtó, gyulladáscsökkentő erejében, a
Tömjén nyugtató hatásában, a*

*Kakukkfű természetes antibiotikus voltában, az
Izsóp vértisztító, tumorgátló hatásában.*

Hosszú évek tapasztalata alatt, azt tartom a legnagyobb bajnak,

*hogy sokszor a gyógyszereken kívüli, természetes, és
hatásos lehetőségekre, nem hívják fel a betegek figyelmét.*

Sőt!

*A beteg kérdez, mert úgy érzi, nem csak szlogen, de
fontos is: használata előtt kérdezze meg kezelőorvosát...
Másodszorra már, a legtöbb beteg nem kérdez. Csak szedi
tovább a mérgező, és méregdrága gyógyszereit, s
mindemellett hisz betegtársainak, sorstársainak, és*

*„ha nem használ, legalább talán nem árt majd”
alapon, megpróbálja enyhülés reményében, követni a
hallottakat.*

*Nem kérdez, inkább kipróbál mindent, amiről
véletlen folytán hallott, és saját kárán, vagy a hallottak
eredményességén tanulva alkalmazza azt, sokszor
örömmel, és sikeresen a későbbiekben.*

*Így került egy napon, már tetemes
jegyzeteim közé,*

*egy, a tormával kapcsolatban fellelt információ.
Addig a napig ugyanis, nem tudtam, hogy a lereszelt, és
tüllzacskóba tett torma, a bőrre dörzsölve, áttörölve, kitűnő*

gombaölő szer, körömgomba, és egyéb bőrgomba ellen. Belsőleg pedig ugyan úgy a gombák legnagyobb ellensége. Folyamatos használatával nem csak visszahúzódik a Candida, de a vagyonokat felemésztő, **körömgomba ellenes kapszulák több mint méltó harcostársa.**

Szinte nevetséges, hogy mindössze a lereszelt, púpos kiskanálnyi tormát elkeverem, előzőleg felforralt, majd visszahűtött vízben, és reggel délben este, hasonlóan, frissen készítve elkortyolgom. Lehet, hogy hónapokig kell valakinek iszogatnia, ecsetelésként használnia a tormát, de ha csak kapszulára kényszerül, az is hónapokig, néha egy évnél is tovább tartó tortúra, és **minden db. kapszula, több ezer Ft! Érdemes hát a kúrát kiegészíteni vele.**

Lábáztatásra használva: a felforralt, ásványi sóktól kicsapatott vizet, langyosra visszahűtöm, a tiszta vízrészt leöntöm, majd literenként 1 púpos evőkanálnyi reszelt tormát keverek el benne. Egyéb szer, ilyenkor a vízbe ne kerüljön. Nem tudom ki volt, ki először fedezte fel a torma, e csodaszerként használatát, de sok betegnek nyújtott már, ismeretlenül is segítséget. Mindezt azért is fontosnak érzem megjegyezni, mert ehhez hasonló erős baktérium, és vírusölő természetes szerrel, még sohasem találkoztam.

Gyulladásos betegségem, és cukorbetegségem miatt is, gyakrabban van esélyem vírus, baktérium, és egyéb fertőződésre. Nem csak a fenti módon használt torma fejt ki, erős gyógyító hatást, de amikor csak lehet, fertőzéses időszakban étkezéskor minél többet fogyasztok belőle, mert az antibiotikumokat, egyre rosszabbul tolerálom. A hatás sohasem marad el! Egyet azonban észrevettem, ez **csak a friss lereszelt torma** hatására vonatkozik. Piacokról, idősebb árusoknál, a kiskert e természetes gyógyhatású szere, gyakran beszerezhető.

Ha mégis tönkretette szervezetünket az évek alatt, bármilyen antibiotikum gyakori használata, akkor a természetes élelmiszerek mellett, az „Acidophilus Plus” segíthet visszaállítani az egészséges bélflórát, a szervezetünk számára hasznos bacilustörzsek egyensúlyának helyreállításával.

Belekezdve az újabb esélyek keresésébe, szinte soha sincs vége.

Alig egy-két éve, hogy megismerkedtem a búzafűlé hatásával, és a lé kinyeréséig zajló teendőkkel.

Az első momentum, ami e témában ért, 6 gépelt sor volt, melyet Ann Wigmore, könyvéből kijegyzetelve kaptam.

Majd amikor már egy ideje, magam is készítettem búzafű levet, eleinte hagyományos búzafajtából, majd később egy kisebb mennyiségű, ajándékba kapott tönkölybúzából, és kezdtem érezni hatását, akkor leltem rá egy cikkre. A Mosonmagyaróvári Egyetemen zajló kutatásokról szóló cikk, a kutatásokat végző dr. Polhamer Ernőné a Magyar Tudományos Akadémia doktora, és dr. Kajdi Ferenc egyetemi docens búzanemesítési munkájáról, s munkájuk kapcsán bejegyzett találmányokról szólt.

E soraimban, azt hiszem mindannyiunk nevében,

köszönetet mondhatok éveket óta tartó nemesítő munkájukért.

A búzafű levet készítő betegek számára, nagyon fontos, hogy a hagyományos búzából, ötször annyi mennyiséget kell felhasználni minimum ahhoz, hogy a tönkölybúza hatóanyagával azonos hatást értsünk el. S a ma már tönkölybúzával készült, kapható, sütőipari termékek, sok rászoruló beteg táplálkozásában segíthetnek.

Búzafűlé készítése:

A teljes értékű búza vetőmagot, /én kb. 2 tejfölös pohárnyi mennyiséget használlok egyszerre/, bő fél napra beáztatom.

Vastagabb deszkalapon, a beáztatott leszűrt magot elterítem, letakarom, és gyakran megspriccelve nedvesen tartom.

A kicsírázott magot virágládában, finoman elmorzsolt tápdús föld tetején elterítem, alaposan meglocsolom, és kb. 1 cm magas földdel lefedem.

A magok gyorsan kelni kezdenek.

Legkésőbb 2 hét múlva, a gondosan, folyamatosan nedvesen tartott búzafűvünk, /12-15 cm magas/, és lé nyelésére alkalmas, levágható, de mindig csak annyi, amennyi a friss lé készítéséhez szükséges, mert a leírások szerint, a benne lévő enzimek és fehérjék nagyon hamar lebomlanak.

Ekkor ma már összeturmixolom, /bő 1 dl vízzel is

rásegítve,/ majd a turmixgép szűrőbetétjén keresztül a levet kicsapatom. /Eleinte ledaráltam, és erős túll anyagon keresztül nyomkodtam ki./ Ma már azért hígítom, turmixolom vízzel, mert nem hozza elő így, epekő problémáimat.

Éhgyomorra elkortyolgatva kell elfogyasztani, a valljuk be, szörnyű ízű „gyógyhatású szert”, de az egészség reményében mindent, gondolatával, ki ne kortyolna el 3–4 evőkanálnyi levet/tömény levet számítva/, ha megújult, egészségesebb belsőt remélhet tőle.

Kívánom, hogy ez a vitamin, ásványi anyag, enzim, és növényi fehérje /klorofill/ bomba, minden beteg társamnak segítsen egészsége visszanyerésében, de legalább állapota javulásában.

Valódi gyógyító, tisztító hatásának jelét, először abban láttam, hogy vizeletem szörnyen zavaros lett, s ugyan így hatása van a széklet megváltozására is.

*Meg kell birkózni, az első három hét kellemetlen érzéseivel is, amivel a méregtelenítés kezdete jár. Mindezt annak ellenére, hogy nagyon kis mennyiségekkel kezdtem, alig 1 gyűszűnyi sűrű lével, és csak **folyamatosan emeltem az adagot**, 3-4 evőkanálnyi mennyiségig.*

Remélem egy idő után, a májam, és teljes szervezetem, megszabadul attól a méreghalmaztól, mely évtizedek alatt, a tengernyi gyógyszer szedésével, és az évekig egészségtelen: nem teljes értékű táplálkozás következményeként felgyülemlt.

*Úgy érzem,
legalább ilyen fontos, hogy magokat
csíráztassunk.*

*Ráadásul a csíráztatás rendkívül egyszerű, és
belsőnk számára, a fogyasztásra kész csíráztatott növény,
szinte gyógyszer. Néhány csíráztatható növény, mellyel
próbálkoztam, és finom, ínycsiklandó ételek, krémek,
szendvicsek... alapanyagául is szolgálhat, a kész csíra:*

*Árpa
Barnarizs
Borsó
Búza
Hajdina
Kukorica
Lencse
Lucerna
Mustármag
Napraforgó
Retek
Rozs
Zab*

*Csak vegyszermentes
étkezési magot
Csíráztathatunk!*

Csíráztatás:

*12 órára, beáztatom a magokat.
12 óra múlva a vizet leöntöm.
Megduzzadva, Jénai tál aljára terítem.
Törölgető ruhával lefedem a tálat.*

*Napmentes, de fényt biztosító helyre állítom.
Naponta 3-szor leöblítem, lecsöpögtetem.
Pár nap múlva a csíra kész.*

Ilyenkor érezem csak igazán,

hogy az elmúlt évtizedekhez képest, mennyire megváltozott az életem, és remélem mániáim egy részétől családom élete is, de ez még mind semmi ahhoz, amit tudom, hogy meg kellene lépniünk. Azt például, hogy hamarosan szándékunk szerint, kecske tartásával oldjuk majd meg a vegyszermentes tej, túró, sajt... asztalra kerülését, mert beszerzése igen drága mulatság.

Azt is megtanulta már az ember, legalább is tudja, hogy a gabonafajták egy része, sokkal hasznosabb lenne, ha nyersen, örölte kerülne szervezetünkbe, a sárgarépa viszont teljesebben hasznosul, ha pár pillanatra egy Vokban átfuttatjuk...

De!

Mit szóljunk az olyan információkhoz /hiteles, tudományos műsor lényegét próbálom összefoglalni/, mint például, a margarin, és a vaj összehasonlítása, a szervezetünkben történő feldolgozás, hasznosulás szempontjából?

A téma számomra egyenesen morbid. Bevásárlásaink során, 30 éve vajat kosarunkba nem tettem, betartva azt, hogy a margarin, és a növényi olaj,

egészségesebb szervezetünk számára, mint az állati zsiradék. A legújabb kutatások eredményeit hallva azonban, azzal kell szembesülnöm, hogy **generációk szenvednek már attól**, hogy koncentrációjuk sokkal nehezebb, pl. az iskolában. Miért?

Mert /a kutatásokat elemző film szerint/, az agysejtek közötti impulzust, ami az információkat hordozza, membránok közvetítik, ezeket pedig szervezetünk a zsiradékokból kivont anyagokból tudja csak rendesen felépíteni.

A margarin, kémiailag módosított anyagokat tartalmaz, /volt kivethető az ismertető szövegből/, és feldolgozásakor szinte szenved a szervezet...

Ezért a margarinból kivont anyagok felhasználásával, gyengébb hatásfokkal működő membránokat épít fel szervezetünk, ami azt eredményezi, hogy agyunk korlátozott hatásfokkal működik. Mindez, csökkentett agyi teljesítményhez vezet. Itt hát a nagy kérdés: ennek tudatában, hogyan döntsön egy édesanya?

Ezek után én az ebből is, abból is keveset mellett döntöttem, de, hogy könnyebb legyen dönteni e sorok olvasóinak, érdemes lenne egy margarinos doboz, vagy fólia sorait, alaposan szemügyre vennie!

Remélem, nem vagyunk ebben is, évek, évtizedek óta, az élelmiszer, és adalék anyag előállítás, milliárdos bizniszének áldozatai?

Egyenesen felháborító **félrevezetés** lenne, ha bizonyos, egészségesnek hitt élelmiszerekben is, káros anyagok lennének találhatóak.

Akkor, pl. *hiába küzdünk* létfontosságú szervünk, a *mellékvese állapotának helyreállításáért*, /mely vízháztartási problémánkért, az ízületi gyulladásért, és stresszel szembeni ellenálló képességünkért *is felelős*/, ha rejtetten, tudtunkon kívül mérgezik, gyengítik testünket.

Helyreállításáért szót használtam, mert ma már tudom, és gyógyszerek hiányában nagyon fontosnak tartom, hogy az *élő táplálékok*, áldásos, kalcium, vas, szerves só, klorofill, és B12 tartalma hozhatja csak helyre, mellékvesénket.

S mindazok, akik szervezetünk hibás működése miatt, a fenti betegségektől szenvedünk, igenis, *betegesen azt keressük*, mi az, ami mellékvesénk funkciójának helyreállításában segíthet. A veszélyt, szteroid stb. fogyasztás miatt, egy ezeréves orvosi könyv, nagyjából így fogalmazza meg. A mellékvese tönkremenetele, összeegyeztethetetlen az élettel. /*Addison kór.*/

Ezért fontos az alábbi felsorolás!

Búzafűlé

Cikória

Eper

Köles

Lestyán

Sóska

Salátafélék

Zöldárpa

És ! Kecsketejből készült sajt

*A
Túlélés
Esélyének
Növelésére.*

Mindezeket, a szokásosnál gyakrabban használom, fenti beltartalmi értékük, mellékvesére gyakorolt hatásuk miatt.

*Használtam már e célra algakészítményeket is, ételbe keverve, a mellékvese funkciójának helyreállításáért, egyéb gyógyhatásuk mellett. Valamint ilyen hatást tulajdonítanak a **Ginzengnek** is. A Ginzeng, több változatban érhető el, az immunsejtek termelődésének elősegítésével fokozza, vírusölő, baktériumölő képességét is szervezetünknek. Cukorbeteg társaimnak, vércukorszint normalizáló hatása miatt jó szívvel ajánlom, gyógyszerei miatt azonban, orvossal történt egyeztetés után.*

Bármiről is ír az ember,

*vagy éppen, egészsége, betegsége kapcsán gondolkodik, legyen az, akár a fenti Ginzeng, vagy ahogy Ázsiában nevezik az **embergyökér**, előbb, vagy utóbb az **éltető természet kincseihez kerül közel**. A növényvilág, és az erőszakmentesen elérhető állati fehérjeforrások, a tejtermékek, valóban tartalmazzak mindent, amire e csodálatos biológiai gépezet, emberi testünk működéséhez szükségünk van.*

*Persze támaszkodhatunk csak a mű, gyógyszerek hatására, de vajon akkor is csak ezt tennénk, ha orvosunk egy betegség megállapításakor, türelmesen felsorolná, hogy a felírt gyógyszerek mellett, **mely táplálék nagyobb dózisú bevetése** is segíthetne? Tudom, ez akkor lenne*

igazán hatással, ha még a betegség kezdetén történne, egy ilyen beszélgetésre, tanácsadásra is kiterjedő, **orvos-beteg kapcsolatfelvétel**. Bár később is segíthet, bármikor rajtunk az élő táplálék, de 10-20-30 év elteltével, a regenerálódás esélye, s ezt szomorúan, de tudomásul kell vennünk, fokról-fokra, csökken.

**Nemrég megismertem egy teát,
Balzsamkörte tea
/Charontea/.**

Remélem, külföldi betegektől hallott hatása, nálam is érvényesül. Ahol használják, ott a **cukorszint normalizálására, gyakrabban kialakuló bőrproblémák, aknék elmulasztására, valamint a vérnyomás normál szintjének elérésére, csökkentésére** ajánlják a forgalmazók. Mindez nem csoda, mert Ázsiában, már évszázadok óta használt, természetes növényi szer, az uborkához, tökhöz hasonló húsa, és szárított levele is.

**Meg kell mondanom,
számomra
végtelenül szomorú,**

hogy az évek, évtizedek alatt összegyűlt jegyzeteim egy része, s egyetlen lapja sem származik orvostól. Nagyon sok származik viszont lelkiismeretes **gyógyszerészektől**, akiknek mindazért a türelemért, amivel a betegek felé viseltetnek, **ezúton fejezem ki köszönetemet.**

Hányan küszködnek a **szívinfarkttól** való **rettegés** érzésével, velem együtt. Mégis ha körbekérdezem, mint ahogy megtettem nem egy témakörben, senki sem kapott felvilágosítást, tájékoztató anyagot... a megkérdezettek közül orvosától, a **természetes táplálékok regeneráló, gyógyító hatásáról**.

Olyannyira nem, hogy kézről kézre jár az a leírás, melyben a legfontosabb élelmiszerek neve szerepel, melyek rendszeres fogyasztása **óvja a szívet, segít megelőzni a szívinfarktot**, a legyengült szervezet magasabb, s nélkülözhetetlen **B6- B12 vitamin, és ásványi anyag** elsősorban „folsav” szükséglete miatt.

Áfonya,
Brokkoli,
Búza,
Gyümölcsök,
Hántolatlan gabona,
Hüvelyesek,
Mángold,
Kecskesajt,
Spárga,
Spenót.

És! naponta
bél tisztító méregtelenítés:
10 dkg reszelt cékla
10 dkg reszelt káposzta
10 dkg reszelt sárgarépa
1-1ek búzakorpa-zabkorpa
+1 citrom leve keverékével!

Segítőkész patikustól tudom, ha valaki ezekből a termékekből bőségesen fogyaszt étkezéskor, nem kérdés, hogy mindemellett méregtelenítve, szervezete, hozzájut-e, a szívinfarktus megelőzéséhez ajánlott vitamin, és ásványi anyagokhoz.

Ezeket az egészségben még megelőző, betegségben gyógyító,

„megfelelő” élelmiszer alapanyag, és gyógytea leírásokat, csak gyűjtögetve, cserélgetve, megtapasztalva, könyvek hadát összegyűjtve lehet összeállítani.

Még azt sem lehet mondani, hogy ott az Internet, mert csak pár éve tájékozódhatunk mi, már idősebb korosztály felé hajlók az információkról ilyen módon. Persze ezt is csak akkor, ha egyáltalán van számítógép, ha van Internet, ha...

*Arról nem is szólva, hogy most van, aki azt fogja mondani, de hát ott voltak, és vannak **a dietetikusok**. Igen, ott vannak, ha egyáltalán kiderítjük, felkeressük, és kifizetjük a több ezer forintos konzultációs díjat...**egyszer, kétszer, háromszor...***

Mi lehetne a Megoldás? /Ha valóban segíteni szeretnének a betegeknek,?/

*Nem hiszem el, hogy, a XXI. Század elején, még mindig nem akadt olyan, az **egészségügyért felelős** vezető,*

aki szorgalmazná e témakör tananyagga tételét. Elsősorban persze azt, hogy amikor egy beteg orvoshoz fordul, s kialakult problémájával szembesül, azonnal **kézhez kapjon egy tájékoztatókönyvet.**

Egy információs anyagot „kiderült” betegségéről, benne a legfontosabb tudnivalókról, gyógyulást segítő gyógyszerekről, életformáról, s az éppen akkor, és ott gyógyszerrel felérő „természetes” élelmiszerekről, és „természetes alapú”, **gyógyhatású** étrend kiegészítőkről...

S na persze ott van a téma orvosi oldala. Az ember a kisgyermekkor kezdetétől **a legfogékonyabb**, még bízik az orvosi szóban. S mire, pl. egy diáklány, a gimnáziumi évek végéig eljut, folyamatosan foglalkozva e fontos témával, garantáltan otthon lesz, az egészséges élelmiszerek ismeretében. Ha pedig **tisztában van** az ételek alapanyagával?

Akkor bizony, ő már, **soha nem lesz olyan édesanya**, aki élő táplálék helyett csipszekkel, vagy ismeretlen eredetű ételekkel eteti gyermekeit. /Netán, elpusztult állatok, **ledarált tetemeivel is dúsitott táppal** etetett, szarvasmarha... húsból, vagy egyéb testrészeiből készített, gyorséttermi „szendviccsel”.../

*Vagy éppen ez a tájékoztatás
az, ami bizonyos gazdasági körök
milliárdos érdekeivel ellenkezne?*

*Számomra nem kétséges, hogy a válasz:
IGEN.*

Hagyjuk szomorú érzéseimet, gondolataimat.

Talán azért is, mert, önmagam, mire e sorokig eljutottam, visszamenőleg *kialakult bennem egy kép arról, miért is kedvetlen az orvosok egy része.* S mindezek tükrében remélem azt is, hogy az alábbi mondatok pár év múlva érvényüket veszítik.

Először is évtizedek óta, éhbérért dolgoznak. Mire a beteg hozzájuk kerül, idegileg kimerültek. Túlórák tömegei mellett műszakot vállalva, a tényleges gyógyítás perceire már, önmaguk is sokszor *fáradtság, depresszió miatt* pihenésre szorulnának.

A tetemes *ledolgozott túlórát,* éveken át ki sem fizették számukra. Ha ténylegesen ember módra akarnak élni, *még ma is el „kell” fogadniuk a hálapénzt,* mert e nélkül ugyan úgy senyvednének napról napra, mint mi, kispénzü állampolgárok.

Ráadásul *az orvosok csak kis hányada* dolgozik olyan munkakörben, ahol *a hálapénz, egyáltalán kiegészítheti* az orvosi jövedelmet, mert *nem mindenki, pl. nőgyógyász.* Furcsa lehet, hogy könyvemben leírt, bizony pozitívnak nem mondható orvosi tapasztalataim ellenére, mégis kötelességemnek érzem alábbi gondolataimat *is* leírni, az *orvosok védelmében.*

Mert!

*Nem lennék igazságos,
és nem látnám az erdőből a fát,
ha e sorokat
nem jegyezném le!*

Felmerül az emberben a kérdés, hogyan készülhet, évtizedek óta olyan költségvetés, mely nevetségesen alacsonyan tartja az orvosi fizetéseket, tudva, hogy *majd a betegek kifizetik hálapénz formájában azt, aminek kifizetése az állam feladata lenne.* Milyen cinikus gondolatmenet kell ahhoz, hogy sokszor *milliárdos politikusok*, az orvosoknak olyan órabért határozzanak meg, sok évvel a rendszerváltás után is az éjszakai túlmunkákért, hogy az, egy szakmunkás órabérrel legyen egyenértékű.

Elfelejtik, hogy a tét, az emberi élet? Ha méltó módon megbecsült, értékén megfizetett lesz a tudás, akkor ránk, betegekre is több türelemmel, a hálapénz gondolata nélkül néz majd, és gyógyít minden orvos!

Sok-sok minden kavarg bennem, az elmúlt évtizedek betegen átélt napjaira emlékezve. Megpróbáltam, csak azokat a momentumokat kiragadva leírni fenti soraimat, melyek tán másnak is, okulására, segítségére lehetnek.

Mielőtt, remélem sokak örömére, kedvenc receptjeimből egy ajándék válogatás leírásába fognék, záró soraimban minden betegtársamnak, reményteljes életformaváltást kívánok.

S kívánok segítőkész, betegével, mint féltett családtagjával bánó kiegyensúlyozott, gyógyító orvost, s mai testi-lelki állapotához képest, a legjobb, legelérhetőbb egészségi változást.

Mangina

Forrás:

Klorofill Bt. Kecskemét:

Az amaránt mag, mint élelmiszer.

www.hmo.hu

Nibiru: Aszpartam dosszié

/Az aszpartam története

<http://nibiru.hu/aspartame.html>

Terebess: Csicsóka

<http://www.terebess.hu/tiszaorveny/zoldseg/csicsoka.html>

Dr. Palágyi Jolanda: Gyógyító zónák.

*A könyv a szerző /szerzők/ engedélye nélkül, nem
dolgozható át, nem fordítható le, nem másolható, és
nem adható ki, sem nyomtatott, sem egyéb
formátumban. Harmadik fél részére sem online, sem
adathordozón, sem hagyományos módon nem
továbbítható. Bármilyen kiadással összefüggő
kérdésben a szerző /szerzők/ mindenkor elérhetősége:
www.marigizel.com /kapcsolat menüpontban/*