

Természetesen egészség

Örömmel fogadtam el a felkérést a „Tegyük szerethetővé a rák ellenes életmódot” országos kerekasztal beszélgetés és konferencia nyitókonferenciájára. Hiszen fontos elmondani, hogy mindaz, amivel az egészségünket őrizzük, egyszerű, élvezetes, és főleg természetes.

Ugyanakkor az örömöm több forrásból fakad. Az első az, hogy pszichoonkológusi pályám eleje „A rák ellen, az emberért, a holnapért!” alapítványhoz köt. Jó látni az ismerős arcokat, felidézni közös utunk élményeit, kihívásait, felemelő pillanatait. Öröm átélni, hogy az 1985-ben indult Alapítvány, amelyik Magyarországon elsőként jött létre, a daganatos betegek támogatására, máig hatékony erőként van jelen, máig meghatározó szelete a daganatos betegek „civil” támogatásának.

A találkozó a régi csapattal azt is eszembe juttatja, hogy mekkora utat tett meg a daganatos betegek ügyének „civil” támogatása a kezdetektől mostanáig. Gyakorlati gyógyítóként öröm azt tapasztalni, hogy ma már nyíltan beszélhetünk a betegségről, közös üggyé vált, hogy megkeressük a kialakulásban szereplő lehetséges okokat, a hatékony kezelés kiegészítő lehetőségeit, a megelőzés pilléreit.

Az örömöm forrása azonban leginkább az, hogy talán sosem volt még ilyen egyszerű dolgom, ha előadásra kértek fel. Mert a daganatos betegséget megelőző életmód könnyen megszerethető. A dolgunk pusztán annyi, hogy rácsodálkozzunk, hogy mindaz, amivel az egészségünket őrizzük, egyszerű, élvezetes, és főleg természetes. Ha a szervezet összehangolt működésének a csodáját nézzük, azt a tudást, amivel a harmonikus egész megőrizhető, készen kaptuk. A dolgunk „csak” az, hogy felfedezzük, hogy használjuk.

Úgy tűnik, most, a hétköznapiak hajszájában mindennél fontosabbá vált ez a tudás. Mintha eltávolodtunk volna attól az egyszerűségtől, könnyűségtől, amire megteremtettünk. Valahogy furcsa helyzetbe került a „modern ember”. Hiszen, ha belegondolunk, rengeteg eszközt kaptunk ahhoz, hogy az életet kényelmesebben éljük. Kényelmes házakban lakunk, szuper járgányokkal közlekedünk, egyre több „okos” eszközt használunk. Kitolódott az átlagéletkor, képesek vagyunk járványokat megfékezni, leszorítottuk szinte a nullára a csecsemőhalandóságot, egyre apróbb korban világra jött újszülötteknek adjuk oda a teljes élet lehetőségét.

De nem vagyunk boldogabbak. Nem változott az életünk elégedettségi szintje. Nem változott a közérzetünk.

Bár minden megadatott, hogy jobban érezzük magunkat, helyette valamelyik kéznél lévő kütyűnket nyomkodjuk, gyorsan megválaszolunk még egy levelet, elintézzük két telefont, egyeztetünk három találkozót, kiteszünk négy „irtó-fontos-semmit nem mond” posztot... aztán meg panaszkodunk ötöt a dolgok állása és a folytonos túlterheltség miatt.

Mintha a megkapott javakkal nem tudnánk élni.

Pedig az egészség egyszerű. Az egészség természetes. A szervezettel való összhang visszaállítható.

A betegséget megelőző életmód JÓ! Nem kell hozzá sok. Az éhes szervezet jelez, és amikor jelez, nem egy újabb, büfében betölt, cukros üdítővel leöblített szendvicsre vágyik. A fáradt szervezet jelez, és nem azt a választ várja, hogy „még csak ezt az egy dolgot elintézem...”

Egy alma, egy tányér egyszerű zöldségleves, egy pohár tiszta víz, egy jóleső nyújtózás. Ennyi a titok: ráhangolódni a szervezetünk valódi igényeire.

Összehangolódni a testünk üzenetével, a lelkünk üzenetével. A gyógyítóinkkal, az orvossal, a nővérrel. A környezetünkkel, a lehetőségeinkkel, az erőforrásainkkal. Összehangolódni mindazzal, ami adott. Észre venni és felelősen használni mindazt, ami már van.

E konferencia célja is a daganatos betegek és környezetük támogatását célzó erők összefogása, összerendezése volt. Örülök, hogy egy rövid előadás erejéig a magam is a részese lehettem.

Dr. Prezenszki Zsuzsanna, pszichiáter, az Összehangolva – Gyógyít a képzeleted! Alapítvány szakmai vezetője

