

Egészségnap Magyarkanizsáért

– Az egészséges életmód fontossága –

A Vajdaságment Alapítvány február 24-én egy Egészségnapot szervezett Magyarkanizsán, amelynek a József Attila Könyvtár volt az otthonadója, ahol az Eleki Életmódközpont mutatkozott be a közel 30, főként nőhallgatókból álló érdeklődők előtt. A megnyitón, amely 12 órakor hangzott el, Somogyi Lehet a Hajdújárásról született, de ma Eleken élő és dolgozó egészségügyi munkatárs mutatta be az Életmódközpontot, amely Békéscsabához közel, Elek kisvároskában működik. Az Egészségnap 18 óráig tartott.

A vetítéssel egybekötött bemutató az alábbiakról informált bennünket. – Egy barátom által 2006-ban Alabamában megismerkedtem az ott működő Életmódközpont munkájával, melynek célja a civilizációs betegségek (magas vérnyomás, szívinfarktus, cukorbetegség, elhízás, érlemezés, depresszió, stb.) megelőzése, gyógyítása, illetve életmódváltás 18 napos programon való részvétellel, orvosi felügyelettel. Két és fél évi ott tartózkodásom alatt tanfolyamokon sok tapasztalatot szereztem, majd hazatérve orvosok összefogásával, kevés anyagiakkal, Eleken egy romos ház adaptálása után 2009 év őszén létrejött az Életmódközpont. 2010-ben 8 beteggel családi körülmények között kezdtük az első 18 napos turnust. Később a 40 év tapasztalattal rendelkező amerikai orvos is eljött Elekre és előadást, tanácsokat adott látogatása alatt. Azóta is működünk, a Vajdaságból többen jönnek gyógyulni, új életmódot tanulni.

Programunk az amerikai mintára: hosszabb hidrotéripia, különböző egészséges étrendek, agyag-faszén, gőz, sárpakolás, fürdők. Évente 21 turnust tartunk. Csak olyan alternatív gyógymódokat fogadunk el, ahol vannak bizonyított eredmények. Alapelveink: okok feltárása és megszüntetése, egyszerű, természetes gyógymódok alkalmazása, alázat, türelem, kitartás, optimizmus. Rámutatunk a legtöbb betegséget kiváltó okra. Ezek a stressz, a helytelen táplálkozás, helytelen életmód. 60-70 %-ban ezek az okok. Ki kell hangsúlyozni a koleszterinmentes táplálkozás fontosságát.

Az előadó felsorolta a 8 követelményt az egészség érdekében. Ezek a lelki nyugalom, mértékletesség, napfény (D vitamin), levegő, víz, mozgás, pihenés, helyes táplálkozás.

Az előadás után ételbemutató következett koleszterinmentes és hús nélküli kóstolóval, amelyet az emeleten Somogyi Magdolna prezentált egy ízletesen megterített asztalnál, ahol ízelítőt kaptunk az egészséges ételek (húsmentes) néhány fajtájáról. Megkóstolhattuk a zellerpástétomot, a kolbászkremet, a padlizsánkremet, a rizsből, kölesből készült kenyeret, a tafu körözöttet, a különböző (napraforgó, retek, búza stb.) csírákat, és sok más. Mindegyik mellé receptet is kaptunk, az elkészítésük pontos leírásával.

A kóstolón Magdolna elmondta az 1883-ban Magyarországon megalakult 1. Vegetáriánus Társaság történetét, és azt, hogy szeretnének visszamenni a „gyökereinkhez”, azonban nem kell magunkat megfosztani az ízes ételektől, mert: „Az egészséges táplálkozás ízletes is lehet.” A táplálkozásnak azonban nagy szerepe van az új életmódban. Erről is kaptunk szórólapot.

Az egészségügyi állapotfelmérés számozott asztaloknál történt, ahol a kapott adatlappal mindenki megállt az állomásoknál az egészségügyi adatai felmérése céljából. Ezek: testsúly, magasság, testzsír-, és vérnyomásmérés, tüdőkapacitás, Harvard-féle lépéstezt, szív működés vizsgálata, egészségélekor-számítás, életmód-tanácsadás. Az egészséges életkor „felfedezésénél” őszinte válaszokat kellett adni, pl. az intenzív testmozgás számáról, az éjjeli alvás mennyiségéről, a dohányzási szokásokról, étrendről, alkoholfogyasztásról, a nassolásról, a reggeli bőségéről és egyébről. Mindezek után egy kellemes hát-váll- és nyakmasszázsra is részesei lehettünk, már aki igényt tartott erre. Az utolsó állomásnál az egyik előadó az adatlap áttekintése alapján életmód-tanácsadásban is részesítette a jelenlevőket, természetesen négy szemközt.

A feltett kérdésekre is a lehetőség szerint feleletet adott. És mindez ingyenes volt!

Dr. Pásztor Judit a szívinfarktus okairól, a dohányzásról, elhízásról, vércukorszintjéről, magas vérnyomásról, magas koleszterinszintjéről tartott előadást. Napi koleszterin-bevitel csak 300 mg lehet! Így megelőzhető a szívinfarktus. Teát a helyes táplálkozás jelentősen csökkenti az erek szűkületét, ami legveszélyesebb az agyban. Legegészségesebb táplálkozás a növényi eredetű, ahol nincs koleszterin. Ezért fogyasszunk több friss gyümölcsöt, zöldséget, teljes őrlésű gabonafélét! Használjunk kevesebb cukrot, olajat és sót. A túlsúly fokozottan elősegíti a magas vérnyomás, szív- és cukorbetegség megjelenését – hangsúlyozta a doktornő.

Végezetül a tartalmas, magas szintű előadásért, mérésekért ezúttal is köszönetünket fejezzük ki Balog Edinának, Dósa Mariannak, Dukai Angélnak, Madarász Ágnesnek, Somogyi Lehelnek és Magdolnának, dr. Pásztor Juditnak, dr. Kovács Györgynek, Blaubacher Györgyinek és Ruk Györgynek. A válogatott könyvkollekció bemutatása is emelte az Egészségnap színvonalát.

Teleki M.