

Testünk - lelkünk egyensúlya

DR. TÓTH-BARANYI ZSUZSANNA
Senior Manager



**Az ember mindig is vágyott tökéletességre, arra, hogy testi-lelki harmóniában éljen. Te érezted már úgy, hogy ez a harmónia elveszett? Érezted már az egyensúly hiányát? A testünk automatikusan törekszik a tökéletes egyensúlyra, és ha egyensúlyban van, akkor lelki-
leg is jól vagyunk. Ez az EGÉSZSÉG.**

Csak egy megfelelően táplált és karbantartott test az, amelyben a lélek örömmel lakozik. És fordítva is igaz, a lelki egyensúly nagyon is fontos ahhoz, hogy a testünk egészséges maradjon. Ez a harmónia az, ami megteremti számunkra, hogy jól érezzük magunkat, hogy igazán éljük az életet, és hogy célokat tudjunk kitűzni, amelyek felé hatékonyan és lelkesen el is tudunk indulni.

Ha egy családban beteg valaki, akkor beszívárog a család életébe a félelem, az aggodás. Általános lesz a rosszkedv, felborul az egyensúly, eltűnik a harmónia. Főleg, ha az orvos nem sok jóval biztat és állandóan vizsgálatokra és kezelésekre kell járni. Azt tapasztaltam, hogy a beteg embernek csak egyetlen célja van: hogy egészséges legyen. Ha lekerül a figyelme a testi

panaszokról, akkor tud igazán szellemi célokat kitűzni és megvalósítani az életében.

De milyen érzés az, amikor azt sugallja neked az orvos, hogy az egészség számodra már nem elérhető? Bánt-e az téged, hogy már legfeljebb csak egy kezelt és egyensúlyban lévő beteg ember lehetsz? El tudod-e fogadni ezt? Hát én soha nem tudtam ezzel a gondolattal azonosulni.

35 éve vagyok orvos, szakmámat tekintve belgyógyász-gasztroenterológus. Valamikor azt gondoltam, hogy a tanulmányaim során meg fogom tudni a titkot ezzel kapcsolatban. Hogyan állítható helyre az egészség? Hiszen a test olyan tökéletesen ki van találva: minden mechanizmus adott ahhoz, hogy gyógyuljon. De minél többet

tanultam, annál csalódottabb lettem. Mert egyoldalúan csupán a hagyományos orvosi eszközöket használva csak egyre több kezelt, de nem igazán egészséges ember vett körül.

Ráadásul egyetemista koromban hirtelen elvesztettem a bátyámat 30 évesen akut szívinfarktusból. Ez nagy trauma volt, és ott egy perc alatt beégett az elmémbe, hogy a prevenció mindenekeelőtt.

Rájöttem, hogy valamilyen alapvető dolgot kell megtanulnom, ami mindennek a bázisa. Valami nagyon fontosat, ami ok-okozati összefüggésben van a legtöbb általam ismert betegséggel. És ennek olyannak kellett lenni, amit, ha megváltoztatunk, optimalizálunk, akkor minden embernél működik, és egészséges, aktív és energikus lesz általa.

Folyamatosan csak azzal szembesültem, hogy Magyarország minden betegség statisztikát vezet. Még mindig minden második ember szív-érrendszeri betegségben hal meg a korszerű gyógyszerek ellenére. Népbetegséggé vált a cukorbetegség, a daganatos megbetegedés, mozgásszervi bajok okoznak ezeknél krónikus fájdalmakat. A gyulladásos, az allergiás és autoimmun betegségek szaporodnak. Mi történik? Mi az az alapvető ok, ami ezt okozza?

És megtaláltam a kulcsadatot: az életmódbeli tényezők és ezen belül a táplálkozás az, ami a leginkább megváltozott a mai civilizált ember életében, rossz irányba.

A táplálkozás az a legfontosabb alap, amit szilárd bázisnak tekinthetünk ahhoz, hogy eljuttassuk a testünket egy tökéletes fizikai állapotba és ez az, amire az érzelmi közérzetünk is épül. Hát így döntöttem el hirtelen, hogy „életmód doktor” leszek. Teljes erővel belevetettem magam a témába. Nagyon egyszerűnek tűnt, hogy mit kell tenni.

Megnéztem, hogy mi is jellemzi a mai kor úgynevezett urbanizált emberét és annak táplálkozását:

- megnőtt a hétköznapi étkezés energiatartalma
- mennyiségileg túltáplált, minőségileg éheznek a mai ember



- kevés folyadékot fogyasztunk
- rostban, ásványi anyagban, vitaminban szegény a táplálkozásunk
- nagyon kevés az étkezésünkben a nyers étel, az élelmiszeripari feldolgozás során pedig jelentősen csökkent az élelmiszerek természetes beltartalmi értéke
- a három „fehér mérég” túlzott fogyasztása: cukor, liszt, só, (tej)
- sok adalékanyag, színezék és tartósítószer az élelmiszerekben.
- mozgásszegény életmód

A legegyszerűbben megfogalmazva: ki kell venni a táplálkozásból azt, ami beteggé tesz, és be kell tenni azokat az anyagokat, amik hiányoznak és létfontosságúak az egészség szempontjából. Megtanultam, hogy étrend-kiegészítők nélkül nehéz jó életminőséget és magas energiaszintet elérni. Szerencsére már több mint 20 éve itt van az életemben a Forever-termékcsalád. Ez olyan prémium minőségű étrend-kiegészítőnek bizonyult a számomra, hogy a két évtized alatt nem volt okom más termékek után kutatni. Az is egyértelmű, hogy az egészséges táplálkozás mellett a mozgás az, ami még alapvetően meghatározza egy ember egészségét. Tehát kell valamilyen aktív mozgás vagy sport mindenkinek.

Természetesen magamon kezdtem az életmódváltást. Azoknak az igaz adatoknak a birtokában, amelyekhez hozzájutottam egy egészséges táplálkozási gyakorlatot kezdtem el: ez a ketogén életmód volt. A legfontosabb adatom ezzel kapcsolatban, hogy a szénhidrátok túlzott fogyasztása, az



ÉLETMÓDVÁLTÓ



ami megbetegíti az anyagcserét. És ez az oka számos egyre gyakrabban előforduló betegségnek. Emellett bekerült az életembe a sport. A mozgás nem korfüggő, én is megtaláltam magamnak azokat a mozgásformákat, amit örömmel csinállok. Egy teljesen új világ nyílt ki a számomra.

Az eredmény megdöbbentő volt: lefogytam 20 kg-t, teli lettem energiával és legalább 10 évvel fiatalabbnak néztem ki. És mindez attól, hogy meggyógyítottam az anyagcserémet. Holott addig nem is tudtam róla, hogy beteg. Csak éltem a mai kor emberének szokásos életét. De így visszagondolva beteg voltam az anyagcsere szintjén, a sejtjeim szintjén. Ekkor jött a családuknban is egy megoldandó probléma. A lányomnál endometriózis derült ki. Ez egy teljes egészében táplálkozásfüggő betegség. A diétának köszönhetően minden panasa elmúlt és csodálatos módon bekövetkezett a hõn áhított terhesség is. Megszületett Benedek unokám.

Ezután teljesen egyértelműnek látszott, hogy minél több emberrel próbálom megismertetni a módszerem és másokat is elindítok az életmódváltás útján.

Fontos azonban, hogy mielőtt meggyógyítasz valakit, kérdezd meg tőle, hogy hajlandó-e feladni azokat a dolgokat, amik beteggé tették. Mert a tapasztalataim azt mutatták, hogy csak azok az emberek gyógyulnak, akik gyógyulni akarnak, akik képesek felismerni és elfogadni a változtatás szükségességét, tudják élvezni az ebből fakadó pozitív megnyilvánulásokat. Megdöbbentő volt látni, hogy az életmódváltás milyen eredményeket hozott az emberek életében. Amikor a tanácsaim termékeny talajra találnak, és amikor a segítségem nyomán valaki kitarotán követi a számára ajánlott táplálkozási útmutatást csodás változások történnek. Amikor egy negyvenes vállalkozó hölgy az életmódváltás után lefogyott 27 kg-t és panaszmentessé vált. Bekerült az életébe a sport úgy, hogy ma már teljesítmény túrákat csinál, és példa lett a családuknban.

Amikor egy tanárnõ a nyugdíjas éveit betegséggel kezdte és vizsgálatokra járt, egészségprobléma rontotta az életminõségét. Azután az életmódváltásnak köszönhetően 105 kg-ról 75 kg-ra fogyott, normalizálódott az egészségi állapota és bekerült a mozgás az életébe. Jobban van, mint valaha. Az életmódváltásban segítséget nyújtottak a Forever C9 és F15 programjai is. Ezen fellelkesülve a férjénél is megterveztük az életmód-

váltást, akinek a váltás után szintén jelentõsen javult az életminõsége, és a következõ kiránduláson már együtt túrázott velünk. Elõtte meg a kapuig nem tudott kimenni fájdalom nélkül. Ezek az eredmények mindenél többet jelentenek a számomra. Amikor beteg, szomorú emberekbõl egészséges, energikus és életvidám emberek születnek. Nagyszerû látni, hogy milyen pozitív hatással lehetünk mások életére. Hogy a segítséggel életek változnak meg.



Mindig is ilyen orvos szerettem volna lenni. Aki ismeri az okokat. Aki úgy tud segíteni, hogy közben nem árt. Aki tanítja az embereket az egészségre. Aki hatékony abban, amit csinál. Aki valóban hozzá tud járulni ahhoz, hogy javuljon az emberek egészségi állapota.

Az eredmények eléréséhez hatékony partnerem a Forever-termékcsalád. Számos példa mutatja, hogy el lehet érni a testi-lelki egyensúlyt az életünkben. Az egészség helyreállítható és mindenkinek jár kortól függetlenül. De Te is kellesz hozzá! Változtass! Soha nem késõ!

