

Megküzdeni a rákkal (14.)

Érintettként kezdtem el írni erről, mert olyan hatások, vélemények, elzárkózások, titkolózások vannak a téma körül, ami arra sarkalt, hogy én is azok közé tartozzak, akik őszintén felvállalják, és beszélnek róla. No meg azért is, mert tudom már, mennyire más kívülről látni, megélni ezt, vagy belülről, rákbetegként.

Számtalan szorongással kell megküzdeni, amit egyedül sokkal nehezebb elviselni. Ám ha nem nyitunk a környezetünk felé, és nem tükrözzük vissza nekik azt, amit ők nem érthetnek, mert nem élik meg, nem könnyít a helyzetet. Sem a mienkén, sem az övékén. Mert mindenki, aki beteg, vagy akinek a szerette beteg, maga mögött szeretné tudni ezt, miközben tudjuk, hogy ezzel ezután együtt kell élnünk.

Persze ez csak az én megküzdésem... nincs erre recept, nincs olyan, hogy jó, vagy rossz feldolgozás. Mindenkinél a saját traumatizáltság, szocializáció körvonalazza azt az utat, amin végigmegy. De talán, ha kimondjuk, amit érzünk, megfogalmazzuk a kétségeinket, erőt adunk egymásnak is.

Most a külső hatásokról írok.

Valamikor még az első posztok körül írtam arról, mennyire rossz volt, mikor nekem szegezték a kérdést: Tudod, miért kaptad? Mintha valami bűnt követtem volna el eddigi életemben, és most ez lenne a büntetésem. Tudom azt is, hogy ennek szakirodalma is lett, sok hívővel, nem is akarok ezzel vitatkozni, van, akinek ez az útja, és így talál magyarázatot rá, ezzel könnyebb neki.

Én nem így, hanem másképp, három dolog között találtam meg az okokat, ennek a háromnak a szerencsétlen összeállásával: a genetikai hajlam, a környezeti hatások és a stressz mértéke mentén.

Az elsőről nem tehetünk, kapjuk, vagy nem, szerencse kérdése. A stresszről már írtam, ez nálam sok volt, munkamániával megtetézve, mindig a legnagyobb kihívások felé orientálódva dolgoztam, örökös időzavarban és a tevékenység jellegéből adódóan állandó tépelődéssel, moralizálással. Ebben felelősséget érezhetnék, de tudom azt is, hogy akkor, mivel nem éreztem ennek semmiféle egészségkárosító hatását, nekem ez volt a természetes, a komfortos. Én döntöttem a mellett, hogy ezt a munkát választom, és az is az én döntésem volt, ahogy ebbe így belesodródtam.

A környezeti hatások esetében sem lehet megfogalmazni mindenkire érvényes szabályokat. Hiszen vannak, akik az egészséges élet példaképei, mégis rákosak lesznek. Más mindenféle szervezetre káros hatással rombolja magát, mégis elkerüli a rák.

Van, aki a tejet hibáztatja, a benne levő hormonok miatt. Más a húsféléket okolja, vagy a felvágottakat, és más feldolgozott élelmiszereket. Az vitathatatlan, hogy a táplálkozásnak is nagy jelentősége van ebben az egészben.

De vajon mit tudunk tenni ez ellen? Vagy egy éve hallottam egy riportot, a máj méregtelenítő hatásáról szólt, és előtte felvázolták, hány felületen, csatornán jutnak be a

szervezetünkbe olyan anyagok, ami mérgezhetszi a szervezetünket. Belélegezzük, megisszuk a csapvízzel, bevisszük a bőrünkbe a kozmetikumokkal, és persze ott van a táplálkozás, ... amit ma már nagyon nehéz olyan alapanyagokból biztosítani, amit tutira egészségesnek hihetünk.

A vegyszerezés, ami sokszor a földben elraktározódik, régóta növeli a mérgeanyagokat a növényekben. A mikroműanyagok ott vannak a halakban, aztán ott van az azbeszt, stb. mind növeli a kockázatot. A hústermelés gyorsan akar vágósúlyt a haszonállatoknál, ezért tápok, adalékanyagokat ad nekik, amelyek beépülnek. Hogy sokáig értékesíthetők legyenek az élelmiszeripari termékek, tartósítószerket dolgoznak beléjük. No és előkészítenek már mindent, konyhakészre, hogy alkalmazkodjon ez is a felgyorsult élethez.... ami újabb adalékanyagokat tesz szükségessé.

Persze tudjuk, vannak élelmiszerbiztonsági szabályok... amiket elvileg be kellene tartani mindenkinek. De vajon betartja mindenki? Biztosan nem, mert az üzleti érdek felülírja. Mert az üzleti érdek ma mindent felülír.

Akkor termeljük meg, az a biztos... Ez csökkenti a kockázatot, de sajnos van az ismeretségemben olyan (nem is egy), aki így tett, és e mellett lett mégis rákos.

Na, és ott vannak a konteók, az összeesküvés-elméletek. A sokat mondó bólogatások, mikor megtudták, hogy rákos vagyok, és rögtön rákérdeztek: ugye beoltottak Covid ellen? Mert nyilván az okozta... Hiszen az egész arról szól az ebben hívők szerint, hogy így irtsák ki az emberiséget. Ezzel én nem tudok mit kezdeni, csak annyit, hogy tiszteletben tartom a másik meggyőződését, és szeretném, ha ez kölcsönös lenne.

Most, hogy nyilván én is próbálok életmódváltást beiktatni az életembe, az első, talán a legkönnyebb a táplálkozás átformálása. Mivel szeretek főzni, ez még külön örömet is okoz. Több zöldség, gyümölcs, kevesebb hús, liszt, minimális cukor. Minimalizálni a feldolgozott élelmiszereket. Megtanultam a lányomtól fermentálni, csíráztatok magvakat. De nem vonok meg drasztikusan semmit... mértékkel próbálok táplálkozni.

Csak azzal kellene még kezdenünk valamit, hogy ne pár perc alatt ebédeljünk meg... rohanva, ahogy ezt tettük végig, egész életünkben. Sokáig még addig sem álltam fel a számítógép mellől, amíg megebédeltem.

Ebben is lassulni kellene. Talán majd ez is menni fog. Az életmódváltásnak ez is része. És az is, hogy ne húzzuk rá magunkat túlságosan a környezeti hatások kivédésére, mert ez rögeszméssé tehet minket. És semmit sem jó túlzásba vinni.... A rettegést sem. Mert elveszi tőlünk az élet élvezetét.

Illusztrációnak egy 2024-es rajzomat választottam... amit a természet ihletett. A természet, ami képes meggyógyítani magát. Ezeket az erőket kell életre hívni magunkban is.