

A „NYERS” IGAZSÁG

Egy család gyógyulásának igaz története

Mindannyian szeretjük a szép, kerek történeteket, amikor a hős vagy a hősnő ráébred a nagy igazságra, dobban egyet a lábával, felszegi a fejét s attól kezdve minden megoldódik, minden rendben, rózsaszín és cukormáz. Happy end ízig-vérig. Ez nem ilyen történet lesz. Hacsak nem a valóban igazolt, bámulatos sikert hozó eredményeit nézzük egy gyökeres változtatási és változási küzdelemnek. Ám nagyon is keserű tapasztalatok és fájdalmas elvonási tünetek nehezítették meg azoknak az útját, akikről ez a megkapóan gyönyörű, mélyen emberi történet szól. De talán éppen ezért hiteles, épp ettől válik üdítővé és élővé – mint azok az ételek, melyek visszaadták egy család egészségét és boldogságát.

Vészhelyzetben

Egy betegség a családban a legkomolyabb csapás: olyan szituáció, mely gyors és radikális megoldást követel. Súlyosítja a helyzetet, ha a gyermeknél diagnosztizálnak bajt – cukorbetegséget – s hozzá még a szülők is problémákkal (túlsúly, szívbetegség, ízületi gyulladás, pajzsmirigy-túlműködés) küzdenek. Természetes, hogy a rettegő édesanya az orvosokat ostromolja, s megszokott a válasz is: elő az inzulin! És mit súg az anyai ösztön? Valami teljesen mást, ami furcsa és idegen, vagy legalábbis alternatív, valamit, ami dacolás a tudománnyal és a hozzáértők okosságával szemben. Valamit, ami erősebb még a doktor közbelépésénél is, aki azzal fenyegetőzik, feljelenti az anyát a hatóságnál, mert nem adja fiának az inzulint...

Tanmese - hab nélkül

A megérzés bizonyosságába vetett hit talán egy régi történet emlékéből tör fel. Amikor szakadó esőben, viharos szélben halad a busz az úton, kint dühöng a hideg és a zivatar, de bent a járműben kényelmesek az ülések, finom meleg és jó hangulat van, együtt a társaság, szól a zene és a nevetés, előkerül az ínycsiklandó harapnivaló is... De egyszer csak ott a tábla, miszerint a következő 800 km-en nincsen benzinkút. A nagyobb baj, hogy üzemanyag se nagyon van a tankban, a mutató kérélhetetlenül tör a piros mező felé. Persze, rögtön szólunk a sofőrnek, aki nagyon boldog, hogy a jópofa viccmesélésébe tenyerelünk bele, a tábláról mit se tud, lesz majd kút, csak nyugalom, és a többieket sem érdekli a dolog, semmiféle jelzést sem láttak. A bökkenő az, ha tovább megyünk a busszal, garantáltan jó sok kilométert kell majd visszagyalogolni. Pedig ott volt a tábla, a saját szemekkel láttad, de már a barátoknak is

kezdesz az agyára menni, hogy ezzel zargatod őket. Most mi legyen? Maradsz a buszban, ami tutira egyre messzebb visz az üzemanyag lehetőségétől, viszont meleg és otthonos, és mindenki egyetért abban, hogy nem volt tábla, nincsen gond, nem lesz probléma. Vagy szembenéz mindenkiel, mersz hinni abban, amit láttál, mersz bízni abban, amiben biztos vagy, és leszállsz a buszról. Kinyitattad az ajtót, fogod a kis hátizsákod, és leszállsz, hogy hidegben és esőben, a többiek furcsálló és bosszús pillantásaival kísérve gyalogolhass egyedül, magányosan, órákon át... Hogy aztán találkozz valakivel, aki korábban, egy előző buszon utazva szintén látta a jelzést, leszállt, ahogy Te is, egyedül, ahogy Te is, és most friss és boldog, s azt mondja: mindenkinek le kellene szállnia a buszról...

Most vagy soha!

Igen, az anya mert leszállni, és mert kutatni olyan gyógy mód iránt, amit nem ír fel receptre orvos, de valóban működik, s visszaadja gyermeke egészségét. Így talált rá egy első hallásra megdöbbentőnek tűnő megoldásra: nyers étkezés, kizárólag zöldségek, gyümölcsök és magvak, frissen, sütés-főzés nélkül. Kizárólag! Nagyot nézett. Azután még nagyobb gondolt. Mert legbelül érezte, ezt kell tenniük, és ezt kell enniük. A család először kétkedve fogadja a hírt: mindannyian meg fognak gyógyulni a nyers zöldségek rágcsálásával. Később, amikor kopog a szemük az éhségtől, s éjszaka osonnak ki valami megszokott „em-

beri” ételért a konyhába, s csak répát meg uborkát találnak, már nem csupán szkeptikusak, hanem haragosak is. Utána pedig gyengék, hasogat a fejük, fáj a fülük, gyengék, fáradtak és ingerlékenyek, mint kábítószeres a drog-elvonón. A tünetek lesújtóak és kibírhatatlanok, azután eljön a harmadik nap. Egy új nap, amikor furcsamód ízlik a saláta, nincs reggeli összetörtség meg karikák a szem alatt, csak kipihenség, frissesség, valami érdekes, csoda-számba menő könnyűség. Egyszóval: jó közérzet.

A tested tudja, mi kell neked!

És ez így folytatódik, mindannyian egyre jobban érzik magukat, az anya elkezdi fogyni, a fiúnak nincsen szüksége inzulinra, a lyukas fogak maguktól „betömődnek” (!), a pajzsmirigy működése helyreáll, mindannyian erősek és energikusak. A nyers alapanyagok felhasználásával új, ínycsiklandó fogások feltalálásába kezdenek, majd sportolásba fognak, versenyszerűen futnak, ők, akik korábban a „két perc a sarokig szaladni” produkciótól is lihegtek és vörös karikákat láttak.

Igaz történet

Azért meséltük el ezt a történetet, mert hősnője, az édesanya, Victoria Boutenko, valóban élő személy, aki családjával már hosszú évek óta kizárólag nyers, élő ételeket fogyaszt. Étrendjüket folyamatosan megújítja, zöldlevelű zöldségekkel gazdagítja, később pedig tollat ragad, hogy mindenkinek átadja a kincset érő tapasztalatot, mely visszaadta egészségüket. Így születik meg egy mára már világszerte elismert és népszerű szerző, s könyve, mely arra tanít, merj hinni tested jelzéseiben, merj bízni önmagad belső hangjában, tudd, hogy szervezeted tisztában van veled, mi a jó neked. Merj a saját fejeddel gondolkodni! Merj leszállni a buszról...!

Bartos Zsuzsanna



LÁBLÉC

KÉP VAN SZÖVEG NINCS