

Brátán Erzsébet
Testközelből I.
ÉLETTUSA



A Pokolból a Mennybe

Testközelből I. ÉLETTUSA

A Pokolból a Mennybe

BRÁTÁN ERZSÉBET

Publio Kiadó

2013

Minden jog fenntartva!

Borító: Brátán Erzsébet

© Brátán Erzsébet

Ezeréves álomból ébredtem...

Életemben több sorsfordulót éltem át, de olyat, amelyben egészen a poklokig süllyedtem, eddig szerencsére csak egyszer.

Éppen a sziklaszirtról készültem alávetni magam, mikor még visszafordultam és szembenéztem önmagammal... mégis magamba zuhantam és meghaltam, igen, a világ és magam számára valóban meghaltam. Ám a tenger mélyén, mielőtt végleg elnyelt volna az iszap, bensőm jéghideg sűrű sötét felhőkkel borított egén, egy napon megjelent egy halovány fénysugár, mely egy pillanatnyi boldogságot lopott a szívembe, s fényénél megpillantottam az elém tárult lépcsőt. Egy kéz nyúlt értem és egy hang szólított: Gyere. A fény annyira lenyűgözött, hogy tétován felálltam, elfogadtam a kezet, és bár bátortalanul, de lassan, imbolyogva megtettem az első lépést... elindultam felfelé. Minden lépcsőfokon ott várt valami fantasztikus CSODA. Egy érzés, egy ember, egy könyv, egy könyvcím, egy zene, egy esemény... Meghaltam, de újjászülettem. Ezeréves álomból ébredtem. Más ember lettem, nem külsőleg, belsőleg. A GONDOLATAIM lettek mások. Rádöbbsentem sok mondás nagy igazságára, melyeket saját bőrömön tapasztaltam

meg, éltem át, mindezt több könyvben is megírtam, miután eme kötömről lefaragtam a felesleget, s a szilánkokból újabb művek születtek. A könyv végén az ajánlott irodalomban felsorolom könyveim elérhetőségeit, melyek mind-mind ebből az elsőből indultak ki.

Az első próbálkozásakor naplószerűen jegyeztem le, ahogyan az önmagamnak állított pokolból felsétáltam a lépcsőn egészen talajszintig. Azt a kötetet aztán többször is átdolgoztam, legalább húsz féle változat van most is a gépemen - mire úgy döntöttem, ezt végképp nem oszthatom meg senkivel. Túl fájdalmas, túl személyes. Ezért a hatodik, letisztult változat került kiadásra: **Mindenből van kiút!** Ez a kötet az összegyűjtött testi és lelki gyógymódokat tartalmazza, a végén némi saját úttal. Nincs benne az útkeresés majdnem minden mozzanata, amelyet elsőre feljegyeztem. Lassan sor kerül rá, hogy azt is átgondoljam... ha érdekelnek a gyógymódok, most még kapható... Most viszont - sokak kérésére - kilépek a komfortzónámból és megosztom az igazi utamat, átélheted velem, hogyan jutottam el a teljes megsemmisüléstől a boldogsáig. S mindezt csupán „fejben”, a gondolataimban éltem meg.

Mennyit változott a hozzáállásom?

Egy napon világosan éreztem, hogy feljutottam a talajszintig, mégpedig pontosan akkor, mikor az első maratoni kötet írását befejezettek tekintettem. Felsőhajtottam, mert azt hittem, megérkeztem... De hová? - Ma már tudom, sohasem érkezünk meg, itt a Földön nem... egyre feljebb és feljebb lépkedhetünk a lépcsőn, akár egészen a Mennyekig, ez egyénfüggő. S mikor (majdnem) odaérünk, átjutunk egy másik szintre és ott folytatjuk tovább. Sok nagy igazságot éltem át teljes mélységében. Nem azt szajkózom, amit mások mondtak, vagy leírtak, hanem azt írom le, amit magam éltem át. Ehhez teljes mértékben szükségem volt az összeomlásra, mert csupán a régi romjain épülhet fel az új. S mivel eddig

hatvannyolc kötetet írtam, negyvenegy meg is jelent, de az embereknek még mindig maradtak kérdéseik, úgy döntöttem, ezt is közkinccsé teszem. Nemrégiben, mikor a negyvenegyedik kötet megjelent, feltettem a kérdést az olvasótáborban: Vajon melyik lesz a negyvenkettedik? Egy kedves olvasó kacsintós smile-t küldött, mondván „te azt már tudod!” Dehogy... sosem tudom, mindig ők döntenek el. Én másra tippeltem... pl. A lótusz szirmai II. részére, vagy a spirituális álmainra, esetleg a Krónikus állás keresőkre, de semmiképp nem erre. Hát nem úgy lett! Közbejött az Élettusa, hiszen éppen aktuális, mivel hat évvel ezelőtt volt a műtét, tehát megtudhatjátok, milyen volt ez a hat év...

Ne szomorkodjatok, én sem úgy írtam, inkább hatalmas öniróniával igyekeztem rávilágítani a lényegre. Az élet, és minden tapasztalás JÁTÉK! Színjáték. Élvezzük, hogy részt vehetünk benne!

Figyeljétek meg a stílus és hozzáállásbeli változást! Ui. úgy adom közre, ahogyan akkoriban megírtam, azokon a lépcsőfokokon lépkedhetsz velem együtt, amin akkor jártam.

Az akkori előszó: „Amikor 2007 nyarán elkezdtem írni ezt a könyvet, még nem tudtam, mi lesz a vége... Fogalmam sem volt, hogyan lehet tovább élni azzal a diagnózissal, hogy rák. Mert ugye olyankor mindenkiben egy világ omlik össze... egy ilyen hír minden embertársamat hasonlóan felkészületlenül ér. Úgy éreztem, sötét mély gödörbe kerültem, melyből összetörten kerestem a kiutat. Ilyenkor sok minden megfordul a fejünkben, az is, hogy feladjuk, de az is, hogy kétségbeesetten, aggódva keressük a kiutakat. Inkább az utóbbit választottam. Egy valamiben voltam/vagyok bizonyos: *Élni akartam, élni akarok!*” Első perctől éreztem, mindent meg kell örökítenem, ha másért nem, hát azért, hogy legalább én magam lássam a kiutat. Eredetileg két részben akartam megírni, az első részt az első kontrollig, aztán legalább öt évig a folytatást, mi lesz utána? Ui. könyvek százait olvastam el hasonló témákban, amelyek végigvezettek a sorsfordulókon, de

kevés esetben tudhattuk meg, hogyan élt a főhős utána öt-tíz-húsz év múlva.

A könyvet szó szerint valamilyen belső hang diktálta, én csak írtam, írtam, és írtam... s amikor készen lett az első rész, ugyanonnan, ugyanúgy folytattam a második résszel. Most, mikor úgy érzem, túl vagyok rajta, sok mindent más szemmel nézek, másképp látok. Tudom, a két rész egybe tartozik, ezért megengedtem, hogy egybekerüljön a kezdetektől a folyamat végéig. A sötét tévelyek labirintusából lassanként jutottam ki a fényre, először minden összeomlott, egész addigi világom romba dőlt, de a legnagyobb bajból megpróbáltam előnyt kovácsolni, és másoknak is segíteni ebben.

Egy életszakasz lezárult, most következik egy másik...

Jó egészséget és vidám boldog életet kívánok mindenkinek!

A szerző

A kisebb bajok kezdete

Visszatekintés a múltba...

4 évig egészségügyi szakközépiskolában tanultam. Ott szinte minden területen voltam gyakorlaton, bizony sokszor megesett a szívem a betegeken, akik teljesen kiszolgáltatottaknak érzik magukat. A tapasztalataim alapján arra jöttem rá, aki nem is igazán beteg, azzá tehetik a terápiájukkal, azzal, hogy az előző betegeken tapasztalt dolgokat belesulykolják a következő fejébe is, vagy a pánikkeltéssel, amit a betegség köré kerítenek. Nem biztos, hogy ugyanaz a kór mindenkinél ugyanolyan lefolyást produkál! Lehetnek egyéni eltérések, ami sokban függ az állapotától, a hozzáállásától, a körülményeitől, s nem utolsósorban a hitétől, akaratától: Meg akar gyógyulni, vagy nem? *Van, aki akaraterővel, hittel, árral szemben is bebizonyítja, hogy képes újból egészséges*

lenni, pedig a helyzete kilátástalan, az orvosok pedig lemondanak róla. Van, akit hiába próbál bárki is meggyógyítani, ha ő eldöntötte, hogy meg akar halni, akkor meghal és kész, miközben az esélyei nagyon jók... Megfigyeltem, aki meg fog halni, már egy héttel előtte tudja, mondja, érzi... Az osztályon dolgozó nővérek alátámasztották.

A kolléganőim is tudták, hogy egészségügyi iskolába jártam, ezért sokszor kérdezték, melyik betegségre mi a gyógymód. Így alakult ki a dolog iránti még nagyobb érdeklődésem. Egyre többször inkább természetes gyógymódot javasoltam. 20 éves koromban kezdtem a gyógynövények felé fordulni. Innen már egyenes út vezetett a folyamatos bővüléshez, mindig megtudtam valami újat. Sokszor segítettem a bajba jutottakon tanáccsal, s mivel elfogadták, amit javasoltam, további kutatásokra ösztönöztek, növelték az önbizalmam. Mindig úgy éreztem, segítenem kell mindenkinek, aki beteg, főleg ha még hozzám is fordul, és megfogadja a tanácsomat.

Mindennek oka van! Ahogy haladok az időben, ebben egyre biztosabb vagyok, sőt lehet, hogy semmi sincs véletlen! *A gondolataimnak nagyon nagy hatalma van!* Valóban! Nagyon kell vigyázni, mit mond, vagy mit gondol az ember, mint látni fogjuk, sok rosszat elkerülhettem volna, ha ehhez tartom magam. Persze, megtanultam az agykontrollt, sokáig alkalmaztam is, de egyszer valahol elveszítettem a fonalat, nem volt rá időm, nem volt alkalmam a meditációra, elveszítettem a hitemet. Felpörgött minden... Már több kellett, már nem volt elég az agykontroll, túlságosan zaklatott lett az életem, és körülöttem minden...

Amikor kicsi voltam még úgy tűnt, egészséges vagyok. Bár, mint szinte minden gyermek, elég sokszor átestem felső légúti fertőzéseken, középfülgyulladásokon, néhányszor **felszúrták a fülemet**, 6 évesen **szemüveget** kaptam, de szerencsére komolyabb bajom nem volt.

A megérzéseimről:

12 évesen alhasi fájdalmakkal, **vakbélgyanúval** kerültem kórházba, amit ott jegeltek. Éjjel azt „**álmodtam**”, nem vakbélgyulladás. Másnap a reggeli vizitnél hazudtam, hogy nem fáj. Szikrákat szórtak a szemeim, amikor megnyomkodták, de fogcsikorgatva kibírtam. Hazaengedtek, pedig akkor is fájt. Azonban ott motoszkált a fejemben, valamitől mégis lennie kellett, szerettem volna tudni, mi okozta azt a nagy görcsöt? A görcsök akkor elmúltak, s később az élet engem igazolt, újból begörcsöltem, akkor derült ki, hogy **vesekövem** van. Érdekesnek találtam a 14 évesen magas vérnyomást, mint megtudtam, a vese miatt. Elgondolkodtam: ha akkor engem vakbélgyulladással megműtenek, sohasem derül ki, hogy nem is az volt! Simán megműtenek, beírják a diagnózist. Még én sem tudtam volna meg! Soha! (*ma már a technika lehetővé teszi a legpontosabb diagnózist: Ultrahang, CT, nemcsak a tünetek után ítélnék, mint akkor)

Majd egy újabb **görccsel** megint bevittek a gyermekklinikára, ahonnan egy hét múlva átkerültem a felnőtt urológiára. A magas vérnyomás ismételten a tüneteim között szerepelt. Négy hétig kísérleteztek velem, mire nagy nehézségek árán elment a kövem. (Megpróbálták Dormia kosárral katéteren keresztül kiszedni, de nem sikerült, utána altatásban is, úgysem jött össze. Az altatószertől sikerült úgy bealudnom, hogy még a negyedik napon is azt mondta a főorvos a másik orvosnak: „Ez a gyerek még mindig nem tiszta!” Mérgesek voltak, amiért nem találtam meg a vesekövet, így nem tudták elemezni, és megállapítani, miből van, mit *nem* ehetek. Általános diétát írtak elő, ami szinte mindent megtiltott a csokitól kezdve a kakaón, mákon, a tejen és egyes zöldségeken, gyümölcsökön át a belsőségekig. Anyukám kétségbeesetten érdeklődött, hogy akkor mit ehetek? Végül is csak teát, burgonyát, pirítós kenyeret, almát ehettem volna. A döntésem az volt, így nem lehet élni, nem diétáztam.

Az anyagcserezavar diagnózisát 14 éves korom óta "viszem" magammal. **14 évesen 40 kg, 18 évesen már 50 kg voltam.**

Még egy **veseköves roham...** 1980 novemberében fél oldalt lezárt vesével vittek be a kórházba, amit egy datolyamagnyi vesekő zárt el az uréterben (húgyvezeték a vesétől a hólyagig). A kihívott ügyeletes orvos, amikor meglátta a páromat, méhen kívüli terhességre gyanakodott. A kórházi vizsgálatok során derült ki, hogy a méhen kívüli terhesség egy datolyamagnyi vesekő! A vesebetegeknek emelkedik a vérnyomásuk. Már ekkor tanácsolták a szoros RR kontrollt, a **kímélő életmódot**. Megígérték, hogy megműtenek, amitől nagyon megijedtem, **nem akartam műtétet!** Láttam, hogyan műtötték akkoriban az ilyesmit... Az előző kórházi tartózkodásom alatt egy idősebb hölgy megmutatta a sebét, fél oldalán végighúzódt! Hátról előre, szinte félbevágva, hogy a veséhez hozzáférjenek, ezzel buzdított a terápia folytatására: rengeteg folyadék ivása után ugrálás le - föl a lépcsőn. Persze, hogy ezt egy 14 éves, és egy 18 éves lány sem akarja! Kimondatlanul attól is félttem, ha megműtenek, nem lehet gyereke. Szerencsére, ma már nem így operálják a vesekövet. A kérdésekre válaszként később kiderült, annak is lehet gyermeke, akit bármivel megműtenek, de ezt gyermekfejjel még nem tudhattam. Megint mindent elkövettem, hogy elmenjen a kő. Gyógyszert ettem, granulátumot és mindenféle teákat ittam, pl. meggyfaág teát, brrr, de rossz volt, ugráltam a lépcsőn, sarkon lefelé, felfelé, hogy megmeneküljek. A betegek részvétellel nézték, mit megteszek, hogy ne műtsenek és egy emberként szurkoltak nekem, a kicsi lánynak. Nekem volt is esélyem, hogy elmenjen, mert már a vesevezetékben volt, nem ágyazódott be a vesébe, nem nőtt bele a vesekelyhekbe a datolyamagnyi, sima felületű kő. Láttam az imént említett hölgy követ, mely olyan cirádás, kristályos szerkezetű alakzatot vett fel, ahogyan szépen belenőtt, beágyazódott a vese szöveteibe, mint egy ásvány, amit az ásványházban veszünk. Ismét sikerült, elment a kő, de megint nem

találtam meg, nem tudták elemezni. Arra gondoltak, hogy Calcium oxalát lehetett.

Újra étrend, diéta, amit persze megint nem tartottam be.

14 éves koromtól 17 éves koromig gyermeknőgyógyászatra jártam, ahol hormoninjekciókkal igyekeztek a menstruációt rávenni a rendezettségre. Természetesen akkor sem sikerült, nagyon lehangolónak tűnt a diagnózis. **Én akartam gyereket!** El sem tudtam volna képzelni az életemet gyerek nélkül! A nőgyógyász szerint nem lehet gyermekem, mert kicsi, hátrahajló, fejletlen a méhem. Mivel a rendszerezés nem sikerült, azt ajánlották, szedjek fogamzásgátlót.

- Dehogyan fogok olyat szedni! Minek? Csak azért, hogy havonta egy tableta által mesterségesen előidézett vérzésem legyen? Nem!

Nem mentem többé a gyermeknőgyógyászatra. A döntésemmel máig egyetértek. Örülök neki. Különben is, félttem, hogy a majdani gyerekeimnek kárt okoz...

A fogamzásgátló tableta olyan hormont tartalmaz, amely mesterségesen előidézett „terhesség” állapotában tart. A hölgyeket azonban zavarta a menstruáció hiánya, ezért azt is megoldották, a szünetekben mesterségesen előidéztek a vérzést. Ennek a vérzésnek semmi köze nincs a szabályos női ciklushoz. Ezt akkor még nem tudtam, mégis minden porcikám tiltakozott ellene.

Párommal 1980. május elsején ismerkedtem meg. Neki mindent elmondtam, ő pedig azt felelte, nem baj, így is jó leszek. Ahogy teltek a hónapok, mégis arra gondolt, el kellene mennem orvoshoz, hogy kiderüljön, lehet-e gyermekem. Ő szeretett volna gyereket, persze én is, de még iskolába jártam, egyelőre nem izgatott a dolog annyira.

A gyakorlatom során, az egyik gyermekklinikán, iszonyatosan melegnek éreztem a levegőt, rosszul lettem. Következő hétfőn is

rosszul éreztem magam... pici gyermekek között voltam, annyira imádtam őket, egy gyönyörű kicsi lányt simogattam, úgy éreztem, nekem mindenképpen kell gyerek! Az ölemben feküdt, rázúdítottam minden szeretetemet, minden fájdalmam, miszerint nem lehet gyerekem.

Délután a párommal együtt mentünk az orvoshoz. Azért kísért el, hogy megtudjuk, lehet-e gyermekem, én meg a rosszullétek okát szerettem volna megtudni. Egyedül még sohasem jártam ilyen helyen, nem tudtam, mit kérdezzek...

- Mi a probléma? - kérdezte a nőgyógyász gépiesen.

- Az utolsó menstruáció november 6. - án volt... - nyögtem ki.

Kellett mondani valamit...

- Úristen! Nem érzi magát terhesnek? Hölgyem! Március 9.-e van! - kiáltott fel.

- Nem! Nem érzek semmit, nekem mindig így volt! Hónapok teltek el két menstruáció között.

- Na, nézzük! - vette fel a kesztyűt.

- Hölgyem, maga 14 hetes terhes! Már el sem veszik! Mindjárt mozog! Hogyhogy nem vette észre? Mit csinál, dolgozik már?

- Nem, még tanulok... - nyögtem ki.

Erre a válaszra igazán nem számítottam.

Adott beutalót, én pedig sokkot kaptam. Belegondoltam, hogy érettségi előtt állok, mit szól az anyukám, a családom, mit fognak mondani a tanárain? Kilátástalannak tűnt minden. Összeomlott egy világ... A gyerek kellett, de a helyzet...

Kimentem a páromhoz teljesen kiborulva, összetörve. Amikor meglátott, tudta, hogy baj van, csak azt nem, hogy mi.

- Mi történt? Mi a baj? - kérdezte türelmetlenül.

Egy szó nem sok, annyi nem jött ki a számon. Megpróbáltam kinyögni, de nem tudtam megszólalni, így még nem jártam.

- Mondjad már mi bajod! Nem lehet gyereked?

Faggatózott egyre türelmetlenebbül, miközben letaglózva nyújtottam a kezébe a beutalót terhes gondozásra. Megnézte, de az idegtől nem látta, lehet, hogy ilyet még ő sem látott. Egyre idegesebben próbálta kiszedni belőlem, mi történt.

- Erzsi! Nem értem, mondd már! - faggatott.

Több percnyi hüppögés után nagy nehezen két szót sikerült kipréselnem:

- Terhes vagyok...

- Óh! Hát ez a bajod? Ezt akartuk, nem? - kiáltotta örömmel.

„Persze, hogy ezt akartuk, de még nem fejeztem be az iskolát. Egy kicsit még várhattunk volna...” - gondoltam.

- Holnap kilépsz az iskolából, összeköltözünk, feleségül veszek, én már dolgozom, valahogy megélünk... - fűzőgette.

Közben a reakciójától visszatértem az életbe.

- Dehogyan lépek ki az iskolából! Minden marad a régiben! Nem mondjuk meg senkinek, befejezem az iskolát, leérettségizek, aztán majd meglátjuk. - döntöttem.

- Jó, rendben, legyen, ahogy akarod! - egyezett bele.

Boldogok voltunk!

Gyermekünk lesz! Milyen fantasztikus, mennyire csodálatos dolog! Az a várakozás, milyen lesz, hogyan fog kinézni, fiú, vagy lány? Mindegy, csak egészséges legyen! Csodálatos az élet bennem!

A kicsi mozgások, rugdosások...

A második terhes gondozás után a védőnő javasolta, mondjam meg a szüleimnek, mert megláthat valaki, ne mástól kelljen megtudniuk.

A szüleim számára megdöbbenő hírt a párom mondta el, mindenütt vállalta a felelősséget.

Persze, mindenki kiborult. Anyukám az iskola miatt aggódott és azt mondta, vetessem el. De nem tettem meg!

Összeköltöztünk, anyukám pedig az esküvőt sürgette, ezért lett az esküvőm a ballagásom napján, mert a tanácsházán csak akkor volt sürgősségi szabad időpont. A kórházi ballagásra emiatt nem mentem be, mert épp akkor volt a szertartás. Utána tízre berohantunk az iskolai ballagásra, ahol az osztályfőnöknő felé indultam magyarázkodni, ő pedig maga elé tartotta a kezét:

- Tudom, Erzsókom, mindent tudok! - nyomta meg drámaian a MINDEN szót.

Ezzel letaglózott, szótlánul visszaültem.

A ballagás után a párom ott is vállalta a felelősséget. Erzsi néninek is ő mondta el. Az igazgató irodája előtt ültünk, mert engedélyt kellett kérni, hogy így érettségizzek. Ui. a tanácsházán beírták a személyi igazolványomba a férjezett nevem. Az osztályfőnöknő ezen bukott ki a leginkább. Miért kellett beírni? Én nem akartam felvenni senki nevét, nem vagyok senkinek a tulajdona, anyukám vitte fel a papírt, ő a ludas. Megfogalmaztuk a kérelmet, beadtuk az igazgatónak, és - utólag tudtam meg, az osztályfőnököm kezeskedett értem az igazgatónál. Megkaptam az engedélyt...

Magyarból külön dicsérettel vizsgáztam...

(Vajon mit szólna most a magyartanárnőm?)

Felhőtlen boldogságunkat a terhesség második fele alaposan beárnyékolta... 23 kg plusz, terhességi **mérgezés**, dagadtam... Rohammentő, irgalmatlan rosszullét... Szülés **vakummal**, infúzióval, öntudatlan állapotban, valamit biztosan beadtak. Az ágyon ébredtem másnap, és tapogattam a hasam, vajon mi történt a babámmal. Belázasodtam, abrázió (egészségügyi kaparás), transzfúzió (vérátömlesztés), katéterrel a vesékbe felvitt fertőzés, kétoldali vesegyulladás. Annyira gyenge voltam, alig tudtam foglalkozni a kicsi babával. Szopott, s míg vissza nem vitték a csecsemőosztályra, együtt aludtunk a kimerültségtől. A vér, amit kaptam, 500 ml vörösvértestmassza volt, a vérátömlesztés az életemet mentette meg! Ahogy csepegett belém, úgy éreztem, lassacskán visszatér belém az ÉLET, az életerő. **Érdemes vért adni annak, aki tud!**

Még egy gondolat nem hagy nyugodni, a vér hordozza-e a tulajdonosa génjeit, tulajdonságait? Vajon változunk ettől mi is? Kapunk egy kis részt a másik emberből? Az ő genetikai kódja beépül az enyémbé? Gondoljuk csak meg, az vagy, amit eszel! Akkor a vérrel mi a helyzet? Ami egy az egyben bekerül a véráramba, beépül a sejtjeimbe? Ráadásul egy férfi vére volt. Ma már nem emlékszem a nevére, csak arra, hogy Péter... belőle kaptam egy jó adagot...

Gyakorlatom során, az osztályon néhányan egy Margó nevű nővérre voltunk bízva. Nagyon kedves volt, sokat tanulhattunk tőle. Egyszer kiderült, hogy kismama. A többiekkel tudtuk, kb. annyi idős terhes, mint én. Egyik nap nem fértünk el egymás mellett, amikor azzal viccelődött, hogy azért, mert híztam.

- Nem is igaz, nem én, hanem te híztál!

- De nekem van alibim! Én kismama vagyok! - nevette.

Mi pedig az osztálytársaimmal lehajtott fejjel magunkban kuncogtunk, ÉN IS! Ha tudná...

A kórházban a zuhanyzóban találkoztam Margóval. Megismert:

- Értem már! Szóval ezért nem fértünk el egymás mellett! Te is kismama voltál! - kuncogta.

- Hát igen, csak ezt akkor még nem mondhattam meg!

A folyosón sétálgatva a mélyhűtő ládában megtaláltam a méhlepényeket lefagyasztva, köztük az enyémet is. Nylon zacskókban, mint a mélyhűtött húsok, rajta a tulajdonosok adataival. Még jó, hogy megnéztem... ez vagyok én...

Letagadtam a lázat, hogy hazamehessek. Két hét után sikerült... A doktornő nem javasolt még egy gyereket. Persze, én sem akartam volna, ezek után? Innen is zárójelentéssel távoztam, míg mások 5-6 nap után kórházi igazolással.

Otthon a háziorvos járt ki még négy hétig, aztán egyszer azt mondta, ha hétfőig nem megy le a lázam, akkor visszaküld a kórházba. Neki is le kellett tagadnom. Nem akartam megint kórházba kerülni!

Igazából nem emlékszem, mikor sikerült végre jobban lennem, valahogy mégis életben maradtam... Ám a mindennapjaim zombiként éltem, hagytam, hogy az események irányítsanak.

Amikor kissé életre tértem, folyton a **súlyom** zavart, 65 kg lettem. Megkezdődtek a **diéták...** Az volt a technikám, hogy este nem vacsoráztam, illetve 3 óra után már egy falatot sem ettem. Ez másnap reggelig túl hosszú időnek bizonyult, amikor felkelve egyből csak ettem, és ettem. Délutánonként sóvárogtam, epekedtem, főleg, ha valami finom ételillat szállt a levegőben. Sajnáltam magam. Ebből adódóan a diétám többször elbukott, mindig több és több kiló jött vissza rám. Azt hiszem, beleestem a jójóeffektusba: 65 -60-67-60-69-60-71-60-73-60-... 76 kg... ez a **jojó effektus. 76 kg?**

Nagy elhatározásra jutottam. Most végleg lefogyok! Nyári szünetben két hétig csak őszibarackot ettem és tejet ittam. Beindult a fogyás, folytattam. Nem ettem kenyeret, tésztát, süteményt, nem vacsoráztam. Sikerült **21 kg - ot fogyni, 55 kg lettem**, mégsem voltam elégedett. Nem is tartott sokáig, egy év múlva 65, majd szépen **82 kg - ig** gyarapítottam a súlyom.

Érdekes, az ember úgy szeretne lefogy, hogy közben az addigi étkezési szokásain ne kelljen változtatnia. Továbbra is mindent szeretne megenni, mindenből jó sokat, ezért megy annyira a fogyi tableta üzlet. Azt hisszük, bekapunk valamit, és minden rendben lesz? Jómagam is mindig azt mondtam: - **Mindent megeszek, hogy lefogyjak!** - Na, persze, így nem lehet lefogy! Ha már egyszer elhíztál, keményen meg kell dolgozni azért, ha le akarsz fogyni. Csakis úgy megy! Pedig nem lenne szabad fogyókúrába kezdeni, mert ott dől meg minden. A szervezet beáll a tartalékolásra, amitől az anyagcsere még jobban lelassul, a kevesebből többet raktároz el. Mindig többet, gondolva az ínséges időkre.

Így 82 kg -al, 1992. júliusban **terhes** lettem a második gyermekkel. Az orvos szerint **túlsúlyos** voltam, nem hízhatok. Vacsorára csak gyümölcsöt ettem.

Ne feledkezzünk el itt sem a **terhességi mérgezésről...** A terhesség elején éhségrohamok gyötörtek, veritékezés, gyengeség érzés, hányinger. Hiába néztem a hűtőt, semmi nem felelt meg. Ilyenkor végső elkeseredésemben mindig kiflit ettem, tejet ittam hozzá, attól jobban éreztem magam. Az édességeknek még a reklámjától is rosszul lettem. Volt egy jó leves, amit viszont képes voltam elfogyasztani. A habart zöldbableves. Ez egy ecetes-tejfölös leves. Úgy készül, hogy a zöldbabot és a krumplit felaprítjuk és sós vízben (legjobb egy darab füstölt hússal) odatesszük főni. Mikor megfőtt, behabarjuk: ecet, liszt és tejföl keverékével. Ezt jóízűen el tudtam fogyasztani. S ennek a levesnek mai napig az a neve:

KEDVENCEM LEVES. (A gyermek hívja így, aki pocaklakóként mindig ezt „ette”) Sosem tudok belőle túl sokat főzni. A másik egyfajta tökfőzelék volt, amit egyik kolléganőm készített. Azt még meg bírtam enni, mert savanykás íze volt. A nagyobbik fiam szerint, ha ezek után mindig így készítem, akkor imádni fogja, nos, a kisebbik fiamnak ez lett a másik kedvence... Nem érdekes? Pedig „igaziból” nem evett belőle...

Később társult a magas vérnyomás, ami miatt kedvenc kórházamba kerültem, ahol gyakorlaton is voltam, így sok mindenkit ismertem. Mivel reggel azonnal ennem kellett, vérvétel előtt éppen sütit falatoztam, ezért a vércukorszintem 7 lett. Ez persze újabb bonyodalmakat okozott. Ott egy nyolcágyas szobában feküdtem több problémás kismamával együtt. Nagyon jó hangulatban teltek a mindennapjaink, sokat nevettünk, szinte mindenben. Egyik hölgy a vérnyomásomon kuncogott. A családjukban a nagyanyjának extrém magas vérnyomása volt, állandóan 240 felett, semmi sem vitte le, de nem is akart gyógyszert enni. Majdnem kilencvenévesen is aktívan dolgozott a földeken és az állatokkal. Ezzel szemben neki 80/40-eket mértek, mégsem érezte magát rosszul. Ezen is jót nevettünk, pláne, ahogyan előadta. Ezek szerint van, akinek ennyi, vagy annyi, sőt akár az átlagtól extrémén eltérő is lehet „normális”. A hölgy élvezte a szülést is. Ámulva hallgattuk a beszámolóját, miszerint ettől nagyobb élvezet nincs is, minden pénzt megér. Micsoda, a szenvedés? Csodálkoztunk. Nem, a szülés egy orbitális orgazmus, ezért vállaltam a harmadikat is! Persze előtte van egy kis fájdalom, de amikor a baba kicsusszan, az egy mennyei, soha nem tapasztalt orgazmus. Persze ezen is kacagtunk, mert a többiek nem tudták alátámasztani a beszámolóját, általában első babát hordtak a szívük alatt, vagy épp császármetszéssel hozták világra az elsőt, jómagam pedig ugye vákuummal és semmire sem emlékszem...

Volt ott egy mogorva orvos, akitől féltünk. A szomszédom hajógyári dokkmunkásnak nevezte. Egy este bejött a nővérrel

vizitelni. A kérdésre, hogy hogy vagyunk valójában azt a választ várta, jól. Na, persze, akkor miért vagyunk benn? Hát én pedig elpanaszoltam a bal bordaív alatti fájdalmat.

- Fáj? Hát persze, hogy fáj, nyomja a baba! Ez ilyenkor természetes! - mosolygott és írt valamit a lázlapomra.

- De a baba még kicsi, nem attól fáj! - akadékoskodtam.

- Hát akkor mitől? - nézett végre a „betegre”, aki panaszkodni merészelt.

- Attól, amit megettem... - nyögtem összegörnyedve.

- Á! Nővérke, kérem, hozzon a betegnek egy Bilagitot akut zabitisz ellen!

A nővér jegyzetelt, mi pedig ismét pukkadoztunk a nevetéstől.

A szomszédom a könnyeit törölgette, s mikor a két vizitelő távozott, így szólt:

- Nem is tudtam, hogy a hajógyári dokkmunkásnak ilyen jó a humorérzéke!

- Rám számíthatsz ebben is, mindenből kihozom! - nevettem.

Egyik osztálytársammal a vérnyomásom rendezésére beadott infúzió lefolyása után a nővérszobában társalogtunk, az orvos ott talált rám, hogy közölje, átutal egy másik intézménybe. sőt a cukorbetegség gyanúja is felmerült. Nos, emiatt kerültem át egy másik kórházba, ahol a szülészek diabetológusok is. Cukorterhelést végeztek, amiből kiderült, hogy nem vagyok cukorbeteg, de a vérnyomásom miatt többé nem engedtek haza. Amikor bekerültem a kórházba, a másik három szobatárs nem szólt semmit, mogorván végezték, amit mindig is szoktak, olvastak, rejtvényt fejtettek, estefelé kifakadtam. (Akkoriban az volt az „elit” klinika...)

- Olyan egyedül vagyok, éhes vagyok és engem senki sem fog

meglátogatni! - hüppögtem.

Ekkor dünnyögtek valami vigasztalásfélét, de még nem volt meg a kellő hangulat, amit szeretek.

Már aznap éjjel a szülőszobán aludtam, az éjszakás nővér nem merte vállalni a felelősséget. Megmérte a vérnyomásomat:

- No, kedvesem, szedje össze magát, és menjen fel a szülőszobára, ekkora nyomással nem tudok mit kezdeni!

A vajúdo szobában feküdtem egy másik hölgygel, aki éppen a fájásaival küzdött. Egész éjjel neki segítettem. Mondtam, ez egy természetes folyamat, amikor jön a fájdalom, ne görcsölgjön, ne feszítse be magát, hanem képzelje el, hogy ennek így kell lennie, engedje el magát, lazítson, lélegezzen jó mélyeket, egyenletesen. A hölgy szót fogadott, a következő fájásoknál így tett, s valóban jobb lett neki. Reggelre megszültük a szép kislányát...

Én meg visszamehettem az osztályra, további megfigyelésre.

Másnap délelőtt még mindig nem szóltak sem hozzám, sem egymáshoz, magányosnak, számkivetettnek éreztem magam, ezért felöltöztem és egyedül kóboroltam a kórház udvarán, szenvedtem... Egy idős hölgygel elegyedtem szóba, aki elsírta a bánatát, a magányát, a betegségeit, cserébe elpanaszoltam, hogy éhes vagyok, senki nem jön be hozzám és a szobatársaim sem szólnak hozzám. A nénike megsajnálta és egy másik épületbe felhívott magához, hogy nekem adja a tegnapi vacsoráját. Elszégyelltem magam, nem akartam elfogadni, de képtelenség volt visszautasítani. Egy kis vaj, egy zsemle, és egy alma képezte a csomagot. Nem vettem el tőle az ételét, az éjjeliszekrényén több csomag is hevert, melyeket szintén nekem akart adni, de sikerült kiegyeznünk az egy csomagban. Azt mondta, ő nem bír annyit enni, amennyit adnak neki, másnak meg nem tudja odaadni, mert hozzá hasonló, keveset evő nénikkel fekszik együtt. Istenem, de édes volt. Ezek után irulva-pirulva

visszakullogtam az épületbe, mielőtt az egész kórház összes időse nekem adja a vacsoráját.

Hát uram fia, akkora ribillió várt, felbolydult a négy emelet, mindenki engem keresett. A szobatársak azonnal ugrasztottak.

- Hol voltál? Minden orvos és nővér téged keres! Most azonnal jelentkezz a főnővérnél, mielőtt megüti őket a guta.

Alaposan leszidtak! Hogy merészelek ilyen magas vérnyomással egyedül kószálni, a ki tudja, hol? Az kell még, hogy valahol rosszul legyek és őket szedjék elő! Tehát eztán, ha ilyen kis magánkörutat tervezek, előtte be kell jelentenem, hová megyek!

Ezzel a kis monodrámával megtört a jég. A három szobatárssal végre jól kibeszéltük a sorsunkat. - Néhány nap múlva, mikor meglátogattak vagy tízen, s egyre nagyobb kupac hazai halmozódott fel a szekrényemen, Zsuzsa mosolyogva csóválta a fejét.

- Hát anyám, téged tényleg nem látogat senki, csak azt nem értem, mi lenne, ha még meg is látogatnának?

Ezen is jót mulattunk... Igaza van, bár az ember nem szeret kórházban lenni, hiányzik az otthon, de amikor egyik látogató a másikkal adja a kilincset, akkor miért is sírunk? Keresztanya a kedvenc sütimet hozta be, amit máig imádok, de akkor rá sem bírtam nézni, a szobatársak viszont örömmel elcserélték velem citromra, amit meg én kívántam. Érdekes, a chili paprikát is úgy ettem, mint a sajtot, egyáltalán nem éreztem, hogy csíp, míg mások bele sem tudtak harapni.

Itt mindent megpróbáltak megtenni, hogy a baba minél tovább benn maradjon. A doktor úr, aki a 24 órás vérnyomás ellenőrző gépet felfedezte, rajtam is tesztelte. Feltette a mandzsettát a karomra, a gép a derekamon volt. 10 percenként pumpálta fel, mérte a vérnyomásomat, addig mindig meg kellett állni nyugodtan.

Egy monitoron megjelent az érték, közben belső memóriában tárolta az adatokat. A nagyviziten a többi orvos tölem tájékozódott a működési elvéről. Amikor letelt a 24 óra, kiértékelték az adatokat. Egy-egy nagyobb vérnyomásukiugrásnál érdeklődtek, hogy éppen mit tettem. Nekem mindig akkor ment fel jobban, amikor a látogatók megjöttek... **Az örömtől!**

Végül addig gyógyszerereztek, hogy nagy nehezen, több mázsa vérnyomáscsökkentővel két hétig sikerült kihúznom. Napi 11 szemet írtak elő, 2 óránként kellett bevennem, mégis akárhányszor megmérték, mindig kaptam még egy plusz adagot is, mely nyelv alatt szívódik fel, azonnal csökkentve a nyomást. Olyan volt a fejem, mintha nem az enyém lenne. Ráadásul az a tableta megzavarja a szívet, majd kiugrott a torkomból. Már nem érdekelt, mi történik, csak legyen vége...

Ekkor beindult a fehérjevizelés, a vesék nem bírják tovább, a halál ilyenkor azért áll be, mert a vese, az egyik létfontosságú kiválasztó szervünk leáll. Este lettem rosszul, egész éjjel ki-be-kijáráltam a toalettre hányni, görcsölni. Ezzel is zavartam a másik három éjszakai nyugalmát. A nővérke szerint gyomorrontás. Már 4 db görcsoldót megettettem velem, de nem lettem jobban. Aztán orvost akart hívni, de nem tudott, mert egy sürgős császármetszés miatt mindenki a műtőben tartózkodott. Sajnos így, már fejen állva, összegömbölyödve görcsöltem reggelig. Azt hittem, meghalok, kibírhatatlan volt. A reggel megérkező másik nővér nézte meg a vizeletet, ő találta meg benne a fehérjét. Ezután hirtelen felgyorsultak az események, szólt a beérkező orvosoknak. A reggeli viziten összegyűlt az összes orvos. Az éppen megérkező műtőssel azonnal felküldtek az emeleti szülőszobára. Hasamat fogva jajgattam csendben, fertelmesen rosszul voltam, szédültem, feszített mindenem, hányingerem volt, nyomott a fejem, görcsöltem.

- Szülünk? Szülünk? - kérdezte a műtős.

- Én? Nem... Én még nem... Még túl fiatal a baba... - nyögtem ki.

- Dehogynem! Aki így jajgat, az már szülni fog! - mondta magabiztosan.

- Én aztán biztosan nem! - zártam le.

Ekkor megérkeztünk, bekísért az egyik szobába, ahol megnézték a baba szívhangját. Közben az orvos csapat konzíliumot tartott rólam, mi legyen velem. A professzor úr megnézte, mekkora lehet a baba súlya. Kb. 1200 g-ra tippelt.

- Sürgősen meg kell műtenünk! Lemegyek, megbeszélem a fő professzorral a kialakult helyzetet, ha engedélyezi, akkor megyünk a műtőbe! - mondta, és már rohant volna...

- Mi lesz a babával? - kérdeztem aggódva, visszatartva a futásból.

- Az most nem fontos! **Most a maga életéről van szó!**

Később visszatért, megkapták az engedélyt, vihetnek a műtőbe. Ekkor jött az említett műtős.

- Ugye, mondtam, hogy szülünk! Én már tudtam! Aki jajgatva jön fel ide, az már csak két darabban távozik!

- De... még olyan kicsi a baba... - görbült sírásra a szám.

- Nem baj! Higgye el, itt megmentik! Láttam én már olyat is, aki 700 g volt, mégis megmaradt! Nyugodjon meg! Na, menjünk a műtőbe!

A műtőben beszéltem az altatóorvossal, gerincbe beadták az érzéstelenítőt, lefektettek az ágyra, közben megtudtam, hogy az aneszteziológus direkt miattam maradt itt, pedig már lejárt a munkaideje. Megint tapasztalhattam, hogy valaki hivatásból dolgozik, nem csak „úgy”!

A hasamat is megláttam, megijedtem, hogy végignézhetem.

- Látni fogom? - kérdeztem a mellettem álló asszisztenstől.

- Jaj! Dehogyan! - kiáltotta.

Elém fordított egy törölközőtartó szerű valamit, amin egy zöld lepedő lógott. Most eltakarták előlem a képet. Sajnáltam! Jobb lett volna látni! Miért szólaltam meg?

Megcsászároztak spinál anaesthesiában (gerincvelői érzéstelenítés). Szerencsére azonban a gyermek, akit kiszedtek belőlem 1850 g-al, úgy ordított, hogy a hangjával betelt a műtő. Az orvosok örültek, hogy mindketten megmaradunk, énekelve varrtak össze. Közben a szülésznő megmutatta a pelenkába tekert babámat. Akkor már megnyugodott, csukott szemmel pihent. Annyira aranyos volt! Teljesen elolvadtam a gyönyörűségtől. A kisbaba akkora sem volt, mint egy kg liszt!

De gyönyörű élmény volt! Mennyei!

Bár mások szerint azért éltem meg ilyen csodának, mert a tiszta oxigénnek euforizáló hatása van és bizonyára nyugtatót is kaptam... - szerintem pedig a születésnek is van euforizáló hatása. Egy új élet születésének... s jelen voltak az angyalok...

Ekkor kerültem át egy első emeleti szobába, ahol a műtétesek feküdtek. Ott egy hétig maradhattam... A párom bejött, eleinte csak neki mutatták meg a gyermeket, aki (állítólag az influenzajárvány miatt) inkubátorba került.

- De szép kisiút szültél! - szólt elragadtatva.

- De én nem szültem, hanem kiszedték belőlem! Most már sohasem fogom megtudni, milyen egy igazi szülés! - kezdtem bögéssel az önsajnálatot.

Az első fiamat vákuummal, a másodikat császármetszéssel

szedték ki belőlem. Őszintén sajnáltam, hogy a szülés csodájában nem lehetett részem. A szenvedésből pedig így is kijutott... A picinyem inkubátorban került, mert persze pont akkor kell influenza járványnak lennie, amikor velem ez történik. Szülés után a 3. napon derült ki, hogy ezért látogatási tilalom lesz. Én ettől úgy magam alá kerültem, hogy egész nap bömböltem. Fel alá bujkáltam a kórházban az orvosok elől, nehogy észrevegyék. Amikor anyukám bejött, akkor bömbölve a nagyobbik fiamat akartam látni. Az egyik hölgy bement a nővérszobába, kedélyállapot javító tablettáért. Amint megtudtam, én is kértem, de azt mondták, kismamáknak nem adnak, nekem meg főleg nem...

De miért? Nekem meg főleg miért nem?

Tovább folytattam a bömbölést. Egészen estig zokogtam...

Estére sikerült úgy feldagasztani a fejem, meg a szemeimet, hogy felismerhetetlenné váltam. Az ügyeletes doktornő az esti vizitnél a régi kórtermemben talált rám. Meglátta, hogy nézek ki, megérdeklődte, miért. Hatalmas bömböléssel a nyakába zúdítottam a bánatomat.

- Ó! Egy cseppet se aggódjon! A kórházakban a látogatási tilalom arra jó, hogy még több látogató csempéssze be magát, bujkálva az alagsorban, a büfében, meg egyéb helyeken. Ilyenkor a betegeknek még több látogatója van, mint egyébként! Majd meglátja! - nevette, hogy ilyen csekélységért ennyire kikészültem.

Mit mondjak? Igaza lett! Valóban még több látogatóm volt, mint addig!

Szülés után nem akartam a vérnyomáscsökkentőt szedni, azt gondoltam, elhárult a veszély. Az orvos engedte, jó, akkor ne szedjem. Sajnos azonban néhány nap múlva rosszul lettem, ijedten rohagáltak körül, mert a **gyermekágyi magas vérnyomás** még a terhesség alattinál is veszélyesebb.

A szobatársaim, akikkel két hét alatt jól összebarátkoztunk, mérgesek voltak az éjszakás nővérrre.

- Itt a gyomorrontás! 1850 g, és fiú!

Engem még az sem érdekelt, hogy az orvosoknak műtét közben a bal combomon sikerült két mély, fájdalmas sebet ejteniük, amiért nem akarták vállalni a felelősséget.

Ekkor átköltöztettek a harmadik helyre, szemben a második helyemmel, ahol kismamák voltak, azon a szinten helyezkedett el a koraszülött osztály is. A szülész intézte el nekem, mert előreláthatólag sokáig ott kellett tartózkodnom. (Először a földszinten kaptam helyet a négyágyasban, aztán az első emeleten egy hatágyasban, ahol a műtét utániak feküdtek, de ott csupán egy hétig maradhattam, végül egy hatágyasban, ahol a még kismamák között vártam, hogy hazamehessünk a babával.)

Az egyik nő, mikor meglátta a sebet a combomon azt mondta:

- Ha ezt velem tették volna, úgy ordítanék, hogy zengene a négy emelet! - el tudtam róla képzelni...

Tény, hogy ki tudja, mitől van? Elégették, vagy sav folyt rá, nem tudtak rájönni, mindennel megpróbálták kezelni, de semmivel nem javult! Égésre tippeltem...

Az orvos 5 nap után kiszedte a varratokat, pedig a kövéreknek még egy napig benn szokták hagyni. Azon már nem is csodálkoztam, hogy az alsó varrat kiszakadt, akkora lyuk tátongott rajta, hogy jó mélyen belefért az ujjam. A hasi vágás elég tűrhetően gyógyult, de a combomon a két nedvedző, bűzös váladékozó, fortyogó valami csak 12 hét után kezdett el javulni. A kórházba vittem svédcseppet, azzal borogattam a friss vágást, így nem húzódott. Amikor végre sikerült felállnom, akkor csak szálfá egyenesen tudtam járni, úgy nem éreztem fájdalmat. A kórházban dicsértek, hogy még senkit sem láttak ilyen szép egyenesen menni

császármetszés után. Való igaz, mások hasukat fogva, hétrét görnyedve járkáltak, de én úgy nem bírtam volna, mert a belső szervek ránehezedtek a varratokra, és iszonyú fájdalmat okoztak. Így könnyebb volt. A másik vicces dolog: nagyon nehéz volt felállnom, de ha már álltam, akkor aztán egész nap mentem minden felé, mert nem akartam átesni a felállás-lefekvés szenvedésein újra, meg újra. Így esett meg az is, hogy egyszer, illetve többször is már fekvé jutott eszembe az evés. A szobatársaim viccesen azt mondták.

- Nehogy megfulladj itt nekünk, nem tudunk felkelni hozzád, hogy megmentünk!

- Még ilyen! Egész nap járkál, aztán fekvé eszik! - nevték.

Persze ettől mindannyian nevetőgörcsöt kaptunk, hasunkat fogva, nyögve a fájdalomtól fuldokoltunk a röhejtől! Mindig ilyenkor jut eszünkbe a legviccesebb dolog, bár ilyenkor bármin lehet kacagni... amikor iszonyatosan fáj a nevetés!

Érdekes, minden nehézség ellenére szép élményként maradt meg az egész az emlékezetemben.

Mindenütt megbarátkoztam a szobatársakkal és visszajártam hozzájuk látogatóba. A második kórterembe is mindig bekukkantottam, hogy ott vannak-e még az ismerősök. Egy idősebb hölgyel is sokat beszélgettem, mikor megműtötték (nőgyógyászati) átjarkáltam hozzá, hogy Csipetkéről hírt vigyek. Így neveztem azt a maroknyi emberpalántát, akit a második fiamként tisztelhettem. Egy nap szintén lelkesen jelentettem, hogy végre megölelhettem, mikor egy három gyermekes fiatal anya, akinek kivették a méhét, letorkolt (a volt ágyamon feküdt, a 2-esen, egyébként a földszinten is a 2-es ágyon szenvedtem két hetet).

- Hagyd már abba ezt a csipetkézést! Csipetke így, csipetke úgy, elég volt! - kiabálta és mogorván kiment a kórteremből.

Elnézést kértem és visszamentem az enyémbé. De ez nem akadályozott meg abban, hogy visszatérjek, és az ismerős hölgynek újra meséljek az élményeimről. Ő aggódva mondta, nehogy megsértődjek a másik asszony megjegyzése miatt.

- Á! Dehogy sértődöm... el tudom képzelni, milyen érzés neki, azért nem semmi megpróbáltatás egy méhet elveszíteni, még akkor is, ha már van három utódja... - nyugtattam meg.

- Jaj, de jó, örülök, hogy így fogod fel!

- Persze, neki most mélységes bánata van, idegesíti mások boldogsága!

Továbbra is összejártunk és mindenről beszámoltunk.

A kórházból ismét zárójelentéssel távoztam, ahol tanácsolták a szoros szénhidrát anyagcsere ellenőrzést, valamint a vérnyomás kontrollt és a kímélő életmódot.

Amikor hazajöttem (6 hét után), a párom elszörnyedve nézte, mennyi lyuk van rajtam mindenütt, s mennyire elesett vagyok. Megint a halál torkából táncoltam vissza, elég sok erőfeszítés árán. Én nem akartam veszekedni, pereskedni, mert ott voltam, láttam, mennyire küzdöttek az életemért, mennyire megörültek, hogy a baba is és én is megmaradtunk, énekelve varrtak össze. Mégis azt hiszem, átküldhettek volna a sebészetre, ahol kivághatták, összevarrhatták volna, sokkal hamarabb begyógyult volna, nem látszana annyira, most is az a kettő csúnya, vastagon kiforrt háborús sebesülés. Ugyanezt ők is megtehették volna, ha nem akarták, hogy fény derüljön a dologra. A zárójelentésen természetesen nem szerepel sem a két műhiba, sem az alsó kiszakadt varrat, csak a távozáskor **pp. gyógyult sebbel, tanácsokkal ellátott beteg.**

Megint olyan állapotban voltam, azt gondoltam itt a vég. De! Ha ezt túlélem, akkor többet nem panaszkodom, teszem, amit kell,

élek, amíg élek! Ilyen helyzetekben az embernek megváltozik a véleménye a világról, az életről, átrendeződnek a dolgok fontossági sorrendjei...

Persze semmit nem tartottam be a tanácsokból... Nem jártam orvoshoz, nem ellenőriztem sem a vércukrot, sem a vérnyomást, és annyit dolgoztam, amennyit csak kibírtam. Az életem folyamatos pörgés, állandó harckészültség lett.

Nem emlékszem, mikor hagytam abba a gyógyszerszedést, bár mindig volt otthon vérnyomáscsökkentőm. Azonban soha nem akartam állandóan gyógyszert szedni! Próbálkoztam gyógyteákkal, gyógyító növényekkel.

A **fagyöngy teakúrát** 6 hétig folytattam, aztán, mert isteni jó volt további 105 napig ittam. Olyan allergiát kaptam tőle, hogy két hónapig jártam kezelésre, a fülészetre, még a fülemet is felszúrták.

Közben a gyerek is nagyon beteges volt, nem győztem orvostól orvosig járni, műtétekről műtétekre. Ez is idegesített, ráadásul folyton cipelnem kellett, miközben én is kimerült voltam. Aki vitte már a beteg gyereket buszon, villamoson, kórházból kórházra, az tudja, miről beszélek. Közben persze egy anyának vérzik a szíve, amikor a gyermeke szenved, hát még akkor, amikor neki kell tiszta erőből lefognia, hogy az orvos fájdalmat okozzon neki! Akár a fülfelszúrásokról, akár egy injekcióról, vagy vérvételről van szó! Ez biztosan a legnagyobb kínzás, rosszabb, mintha az anyát műtik! Én két gyerekkel végigcsináltam ezt! Ha meghallottam, hogy köhögnek, vagy nem kapnak levegőt, én voltam rosszabbul! Annyit aggódtam értük! Annyit szenvedtem miattuk, mert tehetetlen voltam! Náluk is bevettem minden természetes gyógymódot, amit tudtam! A frissen felvágott **vöröshagyma** szagolása volt a legjobb az eldugult orr, a köhögés és láz ellen. Amikor egy évig a gyerek ágya mellé minden este tettem két félbevágott hagymát, akkor a légzése javult, nekem, meg a páromnak szinte elmúlt az

allergiánk, s a krónikus arcüreggyulladásom is!

Ezután a **pásztortáska kúra** következett, ami korántsem volt olyan jó, mint a fagyöngy. Volt többször **fokhagymás alkohol kúra, citromos fokhagymakúra, fokhagymakapszulák, galagonya kapszula...**

Egyre jobban érdekelt a természetgyógyászat. Minden könyvet beszereztem, elolvastam, alkalmaztam, amit tudtam. Voltam **agykontroll tanfolyamon**, terhesség alatt megismételtem. Az agykontroll szuper technológia az ember minden bánatára. Egyetlen hátránya, hogy csend, és nyugalom kell hozzá, ami innen kezdve nekem többé nem volt! A kicsi gyermek hiperaktív lett, mint a legtöbb koraszülött. Ettől kezdve **egyetlen hatalmas túlpörgéssé vált az életem!** Ha azt mondom, viharos sebesség, akkor még finom vagyok és nőies! Állandó harckészültség, futás, folyamatos figyelem. Mindig történt valami extra dolog. Egy egész könyvet tudnék arról is írni. Egyszóval, kizárólag éjjel lett volna nyugalom, amikor alkalmazhattam volna az agykontrollt, de akkor már félholtan rogytam az ágyba, úgy, hogy még le sem ért a fejem a párnára, már aludtam. Másnap kora hajnaltól kezdődött minden előlről. Terhesség alatt végig azért imádkoztam:

„Uram, kérlek, nem bánom, mit csinál majd nappal, csak éjjel aludjon!”

(Ui. az első babával 2.5 évig egyetlen éjszakát sem aludtam, mindig felsírt, legalább 30 x. Volt, hogy nem kapcsoltam villanyt, csak meggyújtottam egy gyufát és a gyertyát, s reggel megszámláltam az elégett gyufaszálakat. 25-30 mindig akadt... - ezt még egyszer nem bírtam volna ki. Sokszor neveltünk azon, hogy már azt gondoltuk, inkább agyoncsapjuk, vagy kiöntjük a mosdóvízzel...)

Vigyázz mit kívánsz, mert megvalósul!

A második fiam, akivel „de javú” érzésem támadt, mert olyan volt, mintha még mindig az első lenne, 11,5 év alatt annyira megszoktam a fiam kifejezést, hogy a fiaim nem állt a számra. Egyszóval ez a fiúcska, bár éjjel aludt, de súlyos árat fizettem érte. A nappalok már-már kibírhatatlanok voltak. Mindenhová felmászott, bemászott, szétszedett, összetört, nem ismerte a veszélyt, a tiszteletet, és csak rohant, ha ma eszembe jut, nem látok mást, mint a vízszintesen hátraálló szőke hajszálait, mert mindig rohanásban volt, én meg utána, nehogy valami baja essen... a védőnő azon csodálkozott, hogy mégis túlsúlyos vagyok...

Elolvastam a **testkontrollt**, az összes létező diétát ismerem, de egyiket sem tartottam be. Pontosan nem tudom mikor lettem 95 **kg**, úgy felkúsztak a kilók, észre sem vettem, de már nem is törődtem vele. Ettem és ettem, szinte mindent rántva bő olajban kisütve: húst, szalámit, sajtot, karfiolt, kelbimbót, burgonyát, virslit, és mindent, amit lehetett. Azt mondtam, hogy jól van, ha nem megy, nem kell erőltetni, hagyjuk a diétát... Eldöntöttem, hogy soha többé nem foglalkozom a diétával, nem érdekel, egy gonddal kevesebb. Sokkal nyugodtabb lettem, megszabadultam egy gondtól. Annyit ehettem amennyit akartam, innen már nem híztam tovább! Ekkor éreztem, hogy valami nem jó, nem olyan, mint kellene lennie... **Úgy gondoltam, úgy éreztem, hiányom van, de fogalmam sem volt, hogy miből** lehet. Folyton éhes voltam, pedig azt hittem, egészségesen étkezem, ha sok sajtot, tejterméket, zöldséget eszem a többi egészségtelen étel mellé. Érdekes módon egy idő után már nem kívántam az édességeket. Nem tudtam megenni a csokit, egyre ritkábban ettem süteményt. A kávé 5-6 szem kockacukorral „beleállt a fejembe”, vagyis nyomott tőle a szemem és a tarkóm. Azt hittem a nyomástól... A **vérnyomást** sem bírtam sokáig legyűrní, 1996 -ban annyira rosszul lettem, azóta egyetlen napot sem hagyhattam ki a gyógyszerelésben. Én **egyedül** mentem az üzemorvosomhoz, aki azt mondta, szerencsém van, hogy ilyen fiatal vagyok, még jók az ereim, különben már

valamelyik megpattant volna, aztán ki tudja, mi lenne a következménye... 227/182 volt, a pulzus 120. Az orvos nyelv alatt felszívódó tablettát adott, vártunk, amíg lejjebb megy. 170/100 -ig vitte le, hirtelen nem szabad csökkenteni az ilyen magas vérnyomást, mert nagyobb bajt okozhatunk vele. Hazaküldött, hogy feküdjek le, és sürgősen menjek el a házi orvosomhoz, küldjenek kivizsgálásra.

Többféle tablettát kipróbáltam, mindegyikkel volt valami bajom. Az egyiktől még a lépcsőn sem tudtam felmenni, a másiktól a karomat nem bírtam felemelni, persze van, aki tünetek nélkül szedi ezeket, neki nem okoz gondot, de úgy látszik, én nem az vagyok... Kórházi kivizsgálás során megállapították, hogy esszenciális hipertónia, mivel szervi okot nem találtak. Itt mindig azzal példálózunk, hogy a családban szinte mindenkinek magas a vérnyomása, hát ez akkor amolyan öröklött dolog lehet. Benne van a génjeimben. Lehet, hogy ebben is van valami... de nem inkább az lehet az oka, hogy mi mindannyian egyféle mintát követünk, hasonló helyzetre hasonlóan reagálunk, mert hiszen ebben élünk? Itt a kórházban megint feltették a vérnyomásmérő gépet 24 órára, majd hazaengedtek velem. Hazafelé csendben ültem a buszon, a villamoson, egyszer csak jó hangosan elkezdett a gép pumpálni, mint egy gőzmozdony, egyre emelkedő hangon: Pffffúúúúúúúúúúúúúúúú! Mindenki felfigyelt, mi lehet ez, aztán pityegve kezdett leereszteni: tidip..tidip...tidip..tidip..pfúúúúú. Ha pedig sikertelen volt, újra kezdte... Ezt 10 percenként átéltem, a kórháztól a villamos fél óráig vitt, amíg 3 x kerültem ilyen helyzetbe... Mindeközben az utasok szemének kereszttüzeiben úgy ültem ott, mintha nem velem történe.

Egy nagyon rendes ember azt mondta:

- Örüljön, hogy magánál a magas vérnyomást hozza ki a stressz, mert **akinek magas a vérnyomása az nem lesz rákos!** A stressz mindenkin kijön valahol! (Neki a felsége szenvedett vastagbél

rákban, s nem sokkal eme mondása után meg is halt) Még szerencse... - gondoltam - **legalább rákos nem leszek!**

Egy vérnyomáscsökkentő meg egy β blokkoló lett az állandó gyógyszerem, amelyektől nem voltam rosszul. Legalábbis a karjaimat fel tudtam emelni, a lépcsőre is fel tudtam menni. Most a bal bordaív alatti fájdalommal kellett felkeresnem a háziorvost. Mindenre gondoltak! Hasi ultrahangon át a gyomor rtg. -ig. Még a rekeszizomsérv gyanúja is felmerült... Nem találtak semmit. Javasolták, hogy vastagbéltükrözésen vegyek részt, lehet, hogy krónikus vastagbélgyulladás okozza. Ide nem mentem el, ettől kezdve nem érdekelt a dolog. A fájdalom azonban egyre erősödött, főleg evés után, később már hasmenés is társult hozzá. Így tengettem mindennapjaimat, evés utáni rosszullétekkel. Holott az evésnek, öröme, energiaadónak kellene lennie. Nem hagyott nyugodni, mi okozza azt a szörnyű fájdalmat, valami okának lennie kell...

2002 -ben **sósavat szippantottam** be, így kénytelen voltam elmenni az orvoshoz - 3 hónap múlva - mert nem javult a helyzet. Kiderült a 22 éve tartó **krónikus arcüreggyulladás**, allergiás vagyok a fekete ürömrre, a rézre. Fel kellett szűrni az arcüregemet. Ennek kapcsán részt vettem egy felnőttek számára kifejlesztett **antibiotikum kísérletben**, hogyan gyógyítja az arcüreggyulladást, milyenek a mellékhatások? Vért vettek előtte és utána megfigyelve a vérképen okozott elváltozásokat. Az eredményeket nekem nem mutatták meg soha, nem kérdezték meg, hogyan bírtam ki. Pedig elmondhattam volna, hiába ettem joghurttal, a gyomromat kikészítette, a sav marta tőle a torkomat, alig bírtam ki a 10 napot napi 4 x, szerintem candidiázist kaptam tőle, amit egy év alatt sem sikerült kikúrálnom (természetesen orvosnál nem jártam).

Aztán a háziorvosom **javasolt más vérnyomáscsökkentőket**, mondván, ezek jobbak az előzőeknél. A váróban beszéltem egy nővel, aki megemlítette, hogy nála ezek váltották ki a

cukorbetegséget, arra gondoltam, nálam biztosan nem fogják, mert **én nem lehetek cukorbeteg**. Egyébként is már 1997 tavaszától szedem a Q 10 -et, ami megakadályozza a cukorbetegséget. Belementem a gyógyszerváltásba. Megnéztem a betegtájékoztatót, amely akkora, alig fér el a dobozban. Olvastam rajta azt is, hogy emeli a vércukorszintet. Én ettől kívülállónak éreztem magam, egyszerűen figyelmen kívül hagytam, továbbra is szedtem. Fel sem merül bennem, hogy rám hathatnak az itt leírt dolgok. A hatóanyag tartalom pedig ugyanaz volt, mint abban, amit eddig szedtem, ezért úgy gondoltam, mindegy, melyiket veszem be. 2003 - ban a **bal bordaív alatti fájdalom**, a hasmenés, a gombásodás mellé még a forgó jellegű szédülések is társultak, az állandó szomjúság, a vizelési inger. Annyira rosszul voltam, alig bírtam ki. A kollégánóm azt kérdezte, nem vagyok cukros? Mondtam nem, **az nem, biztos, hogy nem!** Nálunk a családban senki nem az, az anyai nagyapám volt, ő is csak 75 évesen, az meg már nem számít! (mert úgy tanultam, hogy addigra már a hasnyálmirigy Langerhans szigeteinek β sejtjei elfáradhatnak, amelyek az inzulint termelik, azaz ilyen korban szinte természetes, ha valakinek van egy kis „cukra”). Mégis kénytelen voltam elmenni az orvoshoz, aki adott beutalót vérvételre. Amikor a laborban levették a vért, a másik asztalnál tanulók gyors cukortesztet végeztek, annak, aki akarta. Egyik idős hölgynek jó magas értéket mértek. Tőlem is megkérdezték, akarok-e egy cukortesztet? Természetesen én nem akartam! Nekem a cukorral biztos semmi baj nincs! Addig győzködtek, hogy beleegyeztem. Jól van, legyen eggyel több eredményük! Mit veszíthetek? Legfeljebb kiderül, hogy minden rendben van! A vércukorszint éhgyomorral 16,7 volt! Egyszerűen nem hittem el! Teljesen elképedtem, leesett az állam! Micsoda? Nekem? Nem kaptam levegőt, nem tértem észhez! Ilyet? Hogyan? Hogy lehetséges ez? Miért? Ismét megfordult velem a világ! A karomon a vénás vérvétel miatt még fogtam a vattát, úgy mentem ki a páromhoz, aki ott várt. Ismételen egy letaglózó eredményt közöltem vele.

- Értem már! Szóval ezért vagyok rosszul! Ezért voltam annyira rosszul mindig, ezért vagyok hulla fáradt, ezért szédülök! Mégsem hiszem el! - fakadtam ki.

- Hátha csak rosszul mérték! - próbálkozott a párom.

- Dehogy mérték rosszul! A teszt jó! Azért megvárom a „rendes” vérvétel eredményét! - bizakodtam.

A további vizsgálatokból kiderült, **metabolikus szindrómában szenvedek: magas vérnyomás, magas vércukorszint, kevert típusú hyperlipidaemia, elhízás, alacsony HDL szint, stroke és infarktusveszély, sűrűvérűség, rossz májfunkció...** és még nincs vége...

Igazából figyelhettem volna jobban is, csak nem akartam beismerni magamnak a bajt. A tünetek pedig magukért beszéltek: **Túlsúly, veritékezés, iszonyatos fáradtság érzés, Kussmaul légzés...** Ebben az időben vettem egy kamerát, amikor felvételt készítettem csendben, akkor hallatszott a fújató légzésem. Gondoltam, pont olyan, mint a nagyapámé, de neki asztmája is volt, ezért inkább arra gondoltam, csakis asztma lehet. Az allergia vizsgálatra ezért vállalkoztam, de a légzésemmel megelégedtek, mégis tudtam, hogy valami baj van, de mi lehet? Eme vizsgálat után még egy évet kellett várnom, hogy kiderüljön az igazság. Az orvosok miért nem gondolnak egy túlsúlyos, fulladó, veritékező embernél a cukorbetegségre? Miért csak éhhomi vércukrot vizsgálnak? Ui. az még a betegség kezdetén sokáig normális, amikor már az étkezés utáni emelkedett. A szervezet igyekszik egyensúlyt teremteni... Gyakorlatilag az ember egész nap étkezések után van, azaz mindig terhelés alatt áll! Persze, ha a beteg nem megy orvoshoz, nem mondja el a tüneteket rendesen, akkor mit akar? Most az foglalkoztatta a gondolataimat, mióta lehetek cukorbeteg, mikor kezdődött, mióta tart? Miért nem vettem észre? Miért nem gondoltam rá? Hatalmas sokkot okozott a

magas vérnyomás betegség is, meg az, hogy állandóan gyógyszert kellennem, most meg ez? Minden képzeletet felülmúlt! Miért csak utólag elemezzük a jeleket? **Diabetes mellitus... kevert típusú hyperlipidaemia... vagyis metabolikus szindróma...**

Vége a boldog zabálásnak! Pontos időre, meghatározott mennyiségű, jó minőségű táplálék elfogyasztása. Egy világ megint összeomlott bennem, azóta sem vagyok képes elfogadni, nem akarom elhinni, hogy ez velem megtörténhetett.

- Anyuci! Most nehogy ettől kiborulj, most is **ugyanaz az ember vagy!** Nem történt semmi! Akkor eddig is cukorbeteg voltál, most nem változott semmi! Tegnap is az voltál! - nagyobbik fiam minden érvet bevetett, hogy megnyugtasson.

Valóban... Mi változott meg? Az ember attól, mert megtud egy ilyen diagnózist, még ugyanaz az ember, aki előtte való nap volt! A mindennapjaim ugyanúgy folytatódtak, az élet ment tovább, nem dőlt össze a világ. Ezen csodálkoztam... Mások is ugyanolyanok, a környezetem is, de nekem akkor is szörnyű sokkot okozott, lelkileg.

A házi orvosom, amikor megtudta:

- Nézze! Maga egy szép nő, most gyönyörűen lefogy, és még szebb lesz! Akkor nem csak szép lesz, hanem csinos is! Különb is! Mit van úgy oda? Egy cukorbetegség nem a világ! - próbált teljes erőből hétköznapi érvekkkel vigasztalni.

Egy cukorbetegség nem a világ?

Másnak nem is, csak nekem! Én nem számítottam rá! Én nem akartam! Én szégyelltem... Rettenetesen szégyelltem, nem is mondtam el senkinek! Ha a világ nem változott körülöttem, de bennem igen, a belső világom, a gondolataim, a saját magamról kialakított képem... az bizony változott! Más is így van ezzel? Mindenkit ilyen felkészületlenül ér?

Most megijedtem, mert tudtam, hogy a betegség én magam vagyok, én **teremttem meg magamnak!** Ezt pedig nem bírtam elfogadni! Ezt nem akarhattam magamnak!

Az agyammal nincs baj...

Az orvosok megmondták, hogy sürgősen **le kell fogynom**, életveszélyes számomra a 95 kg, a magasságomhoz csak 50 kg-nak szabadna lennem. „Kettő az egyben! **Brátán Erzsébet kettő az egyben!**” – nevettem kínomban. Meggyőző érvekkel magyarázták el, hogy szegény szívemnek minden egyes másodpercben dupla akkora erővel kell dolgozni, de nemcsak a szívemnek többletmunka, hanem az egész szervezetemnek. Olyan, mintha minden percben 45 kg súlyt cipelnék pluszban amellet, amit egyébként végzek. Szégyelltem, hogy egy orvosnak kell megmondania nekem, hogyan étkezzek, mekkora bajt okoztam a nem megfelelő táplálkozással. Gyengének, megalázottnak, kicsinek, mohónak, tehetetlennek éreztem magam.

- Visszafordítható még ez a folyamat? – kérdeztem a főorvostól megalázottan, bömbölve, mint egy óvodás.

- Nézze! A maga esetében még igen! Kőkemény munkával, diétával, gyógyszerekkel, szigorúan, következetesen!

- Benéztem a hűtőbe, de nem találtam semmit, amiben ne lenne cukor, vagy zsír!

- Nézze! A szervezetnek szüksége van minden tápanyagra, a szénhidrátokra, a zsírokra, a fehérjékre, csak a megfelelő arányban! Ezért kell elmennie a diétás oktatásra, ott megtanítják magának a helyes arányokat!

Ó! Mihez kezdek? Mit fogok tenni cukor nélkül, hogyan fogok élni? Nem tetszett! Egyszerűen nem akartam elfogadni, meg nem történtté akartam tenni, de sajnos azt nem lehetett. Ezért

gondoltam, akkor inkább vállalom a kőkemény diétát. Senki nem mondta, hogy gyógyítható! Senki nem vigasztalt semmivel! Nem volt reményem... Mégis reménykedtem... egyszer vége lesz, és meggyógyulok! Természetesen szót fogadtam az orvosoknak, a dietetikusoknak, tudom, az én érdekem, nem az övék! Nagy nehézségek árán kínszenvedéssel **átálltam másik étrendre**. Több diétás megbeszélésre kellett elmennem. Befektettek a kórházba egy hétig, megmutatták, mit ehetek és mennyit. A kórházi tartózkodásom alatt nekem minden diétás oktatáson részt kellett vennem. A vércukor szintem az elején nem akart lejjebb menni, azt hitték, nem jól végzem a diétát. Arra gondoltam, ki tudja, mióta magas, nem várhatjuk el, hogy egyszerre lemenjen. A diétás tanácsadáson, tányéron műanyag ételekkel prezentálták, mennyi az adott mennyiség. A többi beteggel együtt elképedtünk a látványtól:

Csak ennyi?

A kórházban csak azt volt szabad ennem, amit ott adtak, így minden látogatónak szigorúan megtiltottam, hogy bármit is hozzanak. Nem is hoztak semmit, pedig ilyenkor kis sovány vigasz az, ha valaki kap valami hazait.

A vércukor szint miatt javasolták az inzulint. Kézzel-lábbal tiltakoztam!

- Nem! Még nem! Ki akarom próbálni, hátha lemegy nélküle!

A doktornő beárult a főorvosnak, aki a viziten keményen szólt:

- Hallom nem akarja az inzulint?

- Nem szeretném... - suttogtam.

- Rendben van! Akkor 3 hónapot kap, hogy bizonyítson! Ha addig nem kezd csökkenni a súlya, nem megy lejjebb a vércukor szintje, akkor kíméletlenül megkapja az inzulint! Bizonyítson! -

mondta ellentmondást nem tűrő hangon.

- Köszönöm! Mindent megteszek! - ígértem.

Úgy gondoltam, tudom, mitől van, ki tudja, mióta magas? Adjunk neki egy kis időt, hogy használjon a diéta, meg a beadott gyógyszerek. A doktornőtől megkérdeztem, ehetem a **krómot**, mely szabályozza a vércukorszintet, azáltal, hogy stabilizálja a szénhidrát-anyagcserét.

- Nézze... Kézzrátéttel is lehet gyógyítani! - mondta enyhe iróniával a hangjában, visszafordulva az ajtóból, sejtelmesen mosolyogva.

Persze, **én tudom!** Többször olvastam róla, hogy a kézben ezernyi idegvégződés van, lehet vele gyógyítani, többször rá is tettem arra a részre, ahol fájt valami, ösztönösen... de! Ő ezt nem így gondolta, hanem gúnyos felhanggal mondta. Azért elkezdtem szedni a krómot, a mai napig szedem.

Az ötödik napon hazaengedtek, de a buszmegállóig is alig bírtam elmenni, annyira rogyadoztak a lábaim, belül éreztem a remegést, a gyengeséget. Azt hittem, nem leszek képes hazáig eljutni. Arra gondoltam, hazamegyek, és hogy új erőre kapjak, jól teleeszem magam valamivel, ami nem tartalmaz szénhidrátot.

Egyszóval rogyadozó lábakkal, elcsigázottan, letörten érkeztem haza 5 napi kórházi diéta után...

És... és... és... már **nem voltam már képes elrontani az addig elért eredményeket!**

A betegség tetőpontján magamtól fogytam 3 kg-ot, az eredmény kiderülésétől a kórházig még 3 kg, a kórházi diétának köszönhetően további 3 kg ment le. Tehát ekkor 86 kg voltam, az 9 kg fogyás, nagyon örültem, hogy legalább lefogyok. Minden rosszban van valami jó is, ebben legalább az, ha az étkezésemet

rendezem, mert már szörnyű volt, amit eddig műveltem.

Továbbra is rendszeresen mennem kellett diétás tanácsadásra. Fel kellett írnom füzetbe, mikor mennyit ettem, a dietetikus kiértékelte. Pirossal belejavított, hogy mennyit lett volna szabad, ha többet ettem a kelleténél. Pl.: a 3 db sült csirkecombot áthúzta, hogy csak egyet! Csak egyet? Ha tudta volna, hogy a 3 db nálam 3 egészet jelentett, azaz szerinte 6 db lett volna...

Bömböltem, mint egy óvódás minden orvosnak, minden dietetikusnak. Mondtam, hogy ezt képtelen leszek megtenni, **az agyammal nincs baj**, csak éhes vagyok! A dietetikus azt mondta, biztosan meg tudom tenni, mert előttem is már rengeteg embernek sikerült. Különben is **mit hisztizek, ha naponta ötször is ehetek** ... Ez valóban igaz, na de mennyit? És mit? Gyakorlatilag egy kis kozmetikai táskában elfér, amit egy napi élelemnek neveznek. Azóta így étkezem, bárhová megyek magammal, viszem a kis csomagomat, és a gyógyszereimet.

Kezdetben a napi ötszöri étkezés határozta meg a napirendem, mert folyton éhes voltam, egyik étkezéstől a másikig alig bírtam ki. Amikor közeledett az időpont, már nem voltam képes semmit elvégezni, tűkön ülve vártam türelmetlenül, hogy végre ehessek. Mint egy szomjazó ember a sivatagban, aki nagy kínszenvedés árán vonszolja el magát az oázisig. Étkezés oázistól étkezés oázisig, közben pedig a zord sivatag... Esténként szörnyű volt belegondolni, hogy most még 12 óra, mire újra ehetek. Azt néztem, hogy olyan lettem, mint egy pici baba, akit naponta ötször etetnek az egészséges étkezés szabályai szerint. Vártam az etetési időt! Igazából nem is éhes voltam, hanem úzött a vágy, mert ez egy pótcselekvés, az örömforrás volt, amit megvontak tőlem... (Egyébként anno írtam, hogy a fiaim mit ettek kicsinek, és most, ha elolvasom, látom, hogy az egészséges étrendet javasolták a kicsiknek, én pedig betartottam - náluk...) Egyetlen egy étkezési lehetőséget sem hagytam ki! Emlékszem, kezdetben mennyire

nehéz volt a családnak mást főzni... A rántott halat sült burgonyával zokogva sütöttem, mert ez volt az egyik kedvencem. Párom akkor is mondta, csak egy picit egyek belőle, de nem tettem meg... Számomra iszonyatos erőfeszítés volt beállni az új étrendre, fokozatosan lecsökkenteni a mennyiséget, javítani a minőséget. Emberfeletti küzdelem. Az evés rabja voltam... Ráadásul **cukorfüggő**, mindent nagyon édesen ettem, sok cukorral. Kezdetben a kávé 7 szem kockacukorral „ettem”. Erről leszokni egyik napról a másikra! Ezt is csak az tudja, aki benne van! Először az édesítőszerre menekültem, de mindegyiknek keserű a mellékíze, így valóban fokozatosan le kellett szoknom az édes ízről.

A **kávé**t egy évig 1 pöttyel ittam, tejjel. Egyszer véletlenül megkóstoltam pötty nélkül, rájöttem, hogy isteni finom. Rájöttem, hogy **a kávénak van íze!** Különbséget tudtam tenni a minőségek között. Mivel a vérnyomásom nem engedett sokat, úgy gondoltam, akkor az a kevés legyen minőségi! Az olasz robusto kávékat szerettem. Egyszer az automatában véletlenül belekerült a cukor, megállapítottam, elrontotta az élményt! Jól mondják az igazi kávéimádók!

A **gyógyteát** előbb 8 pöttyel, majd 5 pöttyel ittam, tudtam, ez sem egészséges. Megpróbáltam nélküle, ez is nagyon nehezen ment, több mint 2 év múlva bírtam csak rávenni magam. Már csak citromlét teszek bele, a **teáknak is van íze!**

A **befőtteket** simán eltettem üresen. Ezek egy évig bírják, azután sokat veszítenek élvezeti értékükből.

Süteményeket először szorbittal sütöttem, de attól annyira rosszul vagyok, már nem használom. Utána jött a **gyümölcs-cukor (fruktóz)**, ami nagyon jó, egyharmad annyit teszek bele. Állítólag azonban az is „mérgező”, ettől jobbnak tartják a xilitet, ami ma már szélesebb körben elterjedt, kapható, persze horribilis áron...

Minden ételnek van íze! Addig a cukor elnyomott mindent. A

tejfölben, a túróban, a tejben, a zöldségekben is megérezem a saját szénhidrát tartalmát! Ez volt a nyereségem ebből! Már szinte kezdtem örülni a cukorbetegségnek, hiszen annyi változást hozott az életembe, megjegyzem pozitív irányban.

Több összejövetelen, esküvőn, ünnepen megfigyeltem, az emberek az ünnepet összekötik azzal, hogy degeszre tömjék a bendőjüket mindenféle étellel, itallal, süteménnyel. Az ünnepeket az evés - ivással azonosítják. Nézzük csak meg a pánikot, ami ünnepek előtt kialakul, ha véletlen nincs kenyér! Meg, ha van, akkor is...

Hol van már a böngés a krémesért?

Történt ui., hogy a főnököm krémest hozott a névnapjára, mindenkinek 1 db - ot. Amikor megláttam, egészen magam alá kerültem, de én győztem! Nem ettem meg! Viszont lett volna rá jelentkező, de nem adtam oda másnak! Gondoltam hazaviszem a fiamnak, majd ő megeszi. (Érdekes, milyen önző voltam, miért nem adtam oda másnak, aki megette volna?) Így is lett, beletettem egy margarinos dobozba és vittem hazafelé. Útközben egyre rosszabbul éreztem magam, egyre jobban sajnáltam magam, hogy itt ez a finom rezgő fenekű krémes süti, a kedvencem, jaj, én soha többé az életben ilyet nem ehetek! Brühühühühüü...

Az utcánk elejére érve már a visszafojtott sírás fojtogatott. (kellett egy kis önsanyargatás...)

Alig vártam, hogy hazaérjek! Rohanva futottam be, szóltam a fiamnak, hogy mentsen meg a krémestől. Gyorsan elvette tőlem, bevonult a konyhába, én a szobába vonszoltam magam, ledőltem az ágyra, illetve inkább csak leomlottam bömbölve. Kisvártatva szólt:

- Előjöhetsz anyuci, megettem!

Porig sújtva előtámolyogtam, végeztem a szokásos háziasszonyi teendőimet. A rossz hangulat, az önsanyargatás rányomta bélyegét

a nap további részére. Este előadtam a páromnak teljes átéléssel, bömböléssel az egész történetet.

-... és? ... és?... megetted?.. - kérdezte.

- Nem! - mondtam nyögve, a szemeimet törölgetve, az orromat fújva.

- Hát, akkor nagyon ügyes vagy!

- Nem érted? **Nagyon - nagyon** sajnálom, meg akartam enni, **vért izzadtam**, hogy legyőzzem a **vágyamat!**

Megint zokogtam egy nyavalyás krémes miatt. Hullott a könnyem, mint a záporosó...

- Ha krémes kell, hozok én neked 4 - et is! - mondta a párom, aki megsajnálta.

- Dehogyan! Nem kell! Hiszen ezt is alig bírtam ki, hát még, ha 4 db krémes lenne! - Meg aztán... az **már nem ugyanaz a krémes...**
- újabb brühühü, orrfújás, szemtörölgetés...

- Akkor miért nem ettél belőle csak egy picit? - kérdezte.

- Mert akkor nem tudtam volna megállni, hogy az egészet be ne faljam! - sóhajtottam.

Ez valóban így van. Nekem teljesen meg kell vonnom magamtól, amit nem akarok megenni, mert közéletet nem ismerek! Vagy megeszem mindet, vagy egy falatot sem! Ha mindet, akkor meg már a mennyiség sem számít! Így állunk! Ez voltam én! Most pedig nem is tudnám megenni! Legalább mutatkozik valami fejlődés is! - Na, jó, meg tudnám, de nem cirkuszosok! Észérvekkal meggyőzőm magam! Tudom, hogy az én érdekem, ide kell eljutnia mindenkinek, akinek erre van szüksége!

Miért nem adtam másnak?

Talán így büntettem magam a betegség miatt, kellett nekem egy jó kis kálvária, egy kis kínszenvedés...

Sohasem hittem, hogy meg tudom tenni, le tudom győzni, sőt azt hittem, nincs is akaraterőm. Bevallom, valószínűleg csak a kényszer miatt voltam képes rá, mivel a cukorbetegség mellékhatása, ha nem akarsz elpusztulni, ha nem akarsz megkapni a súlyos szövődeményeket, **muszáj egészségesen élni**. Asszisztens tanulmányaim révén jól is ismerem a dolgot...

Először, amikor befektettek a kórházba, hat idős hölgygel voltam, akiknek agyi érlemeszesedése volt. Egyik sem tudta magáról, hogy olyan! A másiktól viszont igen! Én ilyen nem akarok lenni!

A nővérek megkérdezték, hogy hová szeretnék feküdni?

- A fiatalokhoz, ahol beszélgetni is lehet, vagy az idősebbekhez szeretne befeküdni?

- Ha választhatok, akkor a fiatalabbakhoz, ahol beszélgetni is lehet! - mondtam.

- Rendben! - és megmutatták a helyemet.

6 ágyas kórterem 7 ágygal. Középkori hangulatot árasztott...

Bemutatkoztam, és kinyomoztam, ki hány éves.

Megállapítottam, hogy 5 fő 78 éves, egy fő 93 éves.

Szegénykéim... eddig nem is beszélgettek arról, mennyi idősek, most derült ki, hogy egyidősek. Kivéve a 93 éves nénit, meg engem, aki csak 40 éves voltam. A szomszédom is cukorbeteg volt, de őt nem zavarta semmi. Én diétáztam, ő meg szalonnát evett paprikával, tepertőt tárolt az éjjeli szekrény fiókjában. Úgy aludtam, hogy odabújtam a fiókjához, és mélyen beszipantottam a mesés illatokat, melyek számomra mostantól tilossá váltak.

Elmeséltem nekik az utolsó csülőkpörköltet, ami olyannyira isteni finom volt, milyen sokat ettem belőle, és soha - soha többé nem ehetek ilyen! Bömböltem, sajnáltattam magam, volt, aki mélyen átérezte a bánatomat, s velem együtt sírt. Megsirattattam az idős hölgyeket, akik akár a mamáim is lehettek volna... Mit tehetek, ha ilyen vagyok? Egyszer a krémest siratom, máskor a csülőkpörköltet... Nevetve sírok, mert mindig kinevetem magam, amiért ilyen csekélység ennyire letör! Így akik épp velem vannak, nem tudják eldönteni, sírok, vagy nevetek...

- Sírok! Közben kinevetem magam, amiért ilyen butaságot követek el, hogy „ezért” sírok! - válaszoltam ilyenkor hüppögve, miközben rázott a bőgés, a nevetés, és folytak a könnyeim.

Ilyenkor mindig zsebkendőért kiáltottam. A szemben fekvő hölgynek a fia hozott egy rúd szalámit, és egy szép nagy kerek sajtot. Meg akart kínálni, de hát nem... hiszen a család sem hozhatott be semmit, itt tényleg csak azt ettem, amit adtak. Jó nagy önmegtartóztatásra volt szükségem. Karikákat láttam az éhségtől... A 93 éves néni magatehetetlen volt, pelenkázni kellett. Sokszor nem akarta megenni az ételt, amikor a nővérke etette, jó messzire kiköpködte. Eltalálta az én vacsorámat is, ami barna papírzacskóban hevert az éjjeliszekrényemen...

- Ugye, nem etted meg, anyuci? - kérdezte a fiam, mikor felhívott és beszámoltam róla.

- De igen! Megettem, mert csak az az étel volt számomra, de hát minden csomagolva volt...

- Nahát! Ezt nem gondoltam volna rólad! - csodálkozott a fiam.

A kórterem hangulata nagyon lehangoló volt, láthattam sanyarú jövőmet, mellyel nem akartam azonosulni, kíváncsi lettem, ha ők a fiatalok, akkor kik az öregek? Átnéztem a másik kórterembe... Csupa magatehetetlen, pelenkás öreg feküdt ott. Sajnáltam

szegényeket, de örültem, hogy nem kell velük feküdnöm.

Itt betegként is kibújt belőlem az ápolónő... Több idős beteget elkísértem vizsgálatokra, megmutattam hová kell menniük, ismertem a kórházat, az időmből is kitellett. Identitás zavarban szenvedtem... nem beteg, hanem nővér akartam lenni...

Másodszor, amikor befektettek vércukorprofilra, egy 3 ágyas szobában feküdtem együtt két asszonnyal, akik közül az egyiknek levágták a lábát az érszűkület miatt, a másik megvakult a cukortól.

Szép kilátások, ezzel nem akartam szembenézni, ezt nem akartam magamnak! Ezek után nem csoda, ha betartom a diétát, mindent elkövetek a gyógyulás érdekében.

Van egy olyan mondás, **vigyázz mit mondasz, vagy gondolsz, mert megvalósul!** Sohasem gondoltam volna, hogy teljesül minden kívánságom! A gondolataimnak mekkora hatalma van!

- Amikor a 2. gyerekkel terhes voltam, a baba nem mutatta meg, mi lesz, azt **gondoltam bárcsak fiú lenne**, hogy neki ne kelljen ennyit kínlódnia, a szülés gyötrelmeit ne kelljen átélnie! - Az lett!

- Azt mondtam, **ha kibírom 7 hónapig, már megmarad...** - ez is így lett!

- Amikor a kövérségtől már menni is alig tudtam, fulladtam, veritékeztem, arra gondoltam, kellene **egy olyan betegség, amitől, magamtól lefogyok.** - itt van!

- A vérnyomáscsökkentőkről **tudtam, hogy mellrákot okoznak**, úgy szedtem őket,- bejött!

- A vérsírcsökkentőkről **tudtam, rákot okoznak** - megvalósult.

Most azonban még csak a cukorbetegségnél tartunk...

Na, tessék! Ezt is sikerült elérnem pedig nem így akartam, nem ilyen áron! DE ezt az ÉLET nem kérdezi meg! Kell? Nesze itt van!

Megkapod! Most oldd meg magadnak! Te akartad! Milyen igaz! Én akartam! Lehetett volna több eszem is! - késő bánat... Már itt van, birkózom vele! Az agykontrollon, mikor megtapasztaltam, mekkora hatalma van a gondolatoknak, megfordult a fejemben, hogy akkor most már beteg sem lehetek többé? Miért kellett nekem ilyeneken törni az agyam? Dehogynem lehetek beteg! Ha nem úgy csinálom, ahogy kellene... valamivel muszáj, üzenjen a lélek...

Mivel tudtam, hogy én tettem, **szégyelltem a betegséget**, senkinek nem mondtam meg az igazat. Letagadtam, egyedül küszködtem vele. Nem ismertem be, nem vállaltam el! Bár néhányan sejtették... A párom, látva, milyen fegyelmezetten betartom a diétát, azt mondta:

- Jó neked, mert most **már teljes mértékben TE irányítod az életedet!**

Én persze ebben nem voltam olyan biztos...

Két évvel a diétám kezdete után már más szemmel néztem az ilyen dolgokat... Az evést is! Már nem az volt a legfontosabb dolog az éltemben, hanem az **önmegtartóztatás, a fegyelem, az akaraterő, a kitartás, a következetesség**. Találtam másik célt, saját példámon keresztül bizonyítsam a tétel igazságát, bármiből **meg lehet gyógyulni, a cukorbetegségből is!**

Visszatérve a diétára, sokat segített, hogy az ismerősök, rokonok **csodáltak a kitartásomért, bíztattak a további folytatásra**. Meli, amikor megtudta:

- Ne fogyjál le! Akkor nem ugyanaz a Brátán Erzszi leszel, akit én megismertem!

- De ugyanaz a Brátán Erzszi lesz, akit én megismertem! - kiáltott fel Angéla barátnőm.

Még lépett is egyet felém ennek nyomtatékosítására. Ő még

emlékezett, mert vele dolgoztam, amikor egyszer 21 kg -ot fogytam.

- Biztos, hogy le tud fogyni, mert van akaratereje és kitartása! - tette még hozzá.

Sokat segített ez a bizalom! **Ez a hit bennem!**

Részt vettem 3 esküvőn úgy, hogy betartottam a diétát, semmivel nem tudtak elcsábítani, még fogyni is sikerült. Ebben az egy dologban sikerült úgy **kívínom a párom elismerését**, hogy még nekem is megmondta. Azt mondta, van **akaraterőm, kitartásom**, nem gondoltam, hogy ezt gondolja rólam. Nem is tudtam róla, nem tudtam ezt magamról, 40 évesen még mindig megtudok magamról valami újat...

Meggyőződésem, hogy a **vérnyomáscsökkentők váltották ki a cukorbetegséget**. Több helyen olvastam, hogy a β blokkolók hajlamosítanak a cukorbetegségre. Na, ugye, hogy igazam van, ezt addig nem is tudtam, csak saját magamon éreztem és megtapasztaltam! Sajnos... no meg benne van a beteg tájékoztatóban is. Többször mondtam az orvosnak, hogy attól fáj a bal bordaív alatt, azt mondta, lehetetlen, mert ilyen mellékhatása nincs a vérnyomáscsökkentőknek. (mondta ő, én meg éreztem, csak attól lehet!) Ott van a hasnyálmirigy! Az fáj a bal bordaív alatt, pont úgy, mintha hirtelen futnánk, aztán a jobb bordaív alatt fáj a lépünk, szúr. Ilyen fájdalom volt, minden étkezés után, csak sokkal erősebb! Amikor kiderült a diabétesz **egy világ omlott össze bennem!** Ezt nem hiszem el, hogy velem megtörtént! Hogyan lehetséges? Miért? Nem lehet igaz! Nem akartam elfogadni, le akartam győzni! Már említettem, hogy nem mondtam el senkinek, annyira szégyelltem. Biztosan hozzájárult az életmódom is, az állandó kényszeres evés, a sok rántott dolog, már mindent rántottam, szinte egész nap a konyhában tevékenykedtem, bő olajban kisütöttem, szó szerint „betegre zabáltam magam”.

Tudtam, hogy egyszer majd ezen a téren is fel kell nőnem, de olyan jó volt belefeledkezni, élvezni az ízeket! Pótcselekvés volt! Az orvos azt mondta, keressek más örömforrást az evésen kívül. De mit? Mi lehet olyan jó naponta többször? Belemerültem a csecsebecsék vásárlásába, ez lett az újabb pótcselekvésem. Mindenféle ásványokat, köveket, gyűrűket, láncokat vásároltam, ha már nem ehetek, legyen valami örömöm az életben...

Most jött el az étrend-kiegészítők kora. Meggyőződésemmel, hogy **egyiktől sem lehet fogyni, csak a diétától**, de az önsanyargatás betartásában tudnak segíteni, van bennük némi vitamin, ásványi anyag, ami pótolja a szervezet hiányosságait. Úgy tapasztaltam, mindegyik jó volt valamire. Ha nem használ, nem is árt alapon fogyasztottam őket. Volt olyan, amelyiktől még híztam is! Rájöttem, miért: Olyan hatóanyagot tartalmazott, ami nálam visszatartotta a vizet. Mivel azonban a rengeteg pénzt kiadtam érte, nem tehettem meg, hogy kidobom, így hát megettem. Amikor elfogyott, újabb szer után néztem, egész mániákussá váltam. Folyton az ilyesmit kerestem, pedig nem fogytam tőlük, de mégis... További 3 évig éltem így, a diéta mellé mindig volt valami csodaszer, de csak a súlyomat tartottam, további kilók nem olvadtak le rólam. Mindezek mellett, és a diétának köszönhetően 2003 év végéig sikerült 17 kg -ot fogynom. 2004 - ben még további 10 kg -ot. Azóta itt józok még további 3 kg - al le-föl, azaz 65 és 68 kg között. Emlékszem mennyire örültem, amikor **elértem végre a 30 kg fogyást!** A házi orvos, amikor meglátott, felkiáltott:

- De jól néz ki! Jót tett magának ez a cukorbetegség!

Azért szívesen kihagytam volna!

Bár ismerjük be, rendszerezte az életemet! Szinte még örültem is...

Valaki egyszer azt ecsetelte, hogy ismer egy férfit, aki dúsgazdag, nem számít a pénz. Mindene megvan, ugyan

cukorbeteg, de olyan szerkezet van a hasfalába beépítve, ami adagolja az inzulint, tehát semmi nem számít... Ezt olyan természetességgel mondta, mintha akkor nem lenne semmi probléma.

- Hidd el, hogy az a valaki mindenét odaadná, csak még egyszer egészséges lehetne! - feleltem erre.

Ilyen gondolatok foglalkoztattak akkoriban, mit meg nem adnék még egyszer az egészségemért! Ha valaki azt mondaná, adjam oda, amit eddigi életem fáradságos, önsanyargató módszerével, vért izzadva megszereztem, nem lenne semmim, csak az egészségem, én odaadnám! Legközelebb jobban vigyáznék rá! A legeslegnagyobb kincsemre, az egészségemre! Ezt a kincset miért csak akkor tudjuk értékelni, ha már elveszítettük? Mit érnek a kincsek, a gazdagság, ha beteg vagy? Ha nyomorúságos szenvedéseket kell kiállnod nap, mint nap, kit érdekel, hogy van házad, autód, vagy palotád? Nem érzed jól magad a bőrödben, szédülsz, rosszul vagy, fáj a fejed, vagy a gyomrod?

2003 - ban a sima ACE gátlót vízhajtósra cserélték, kaptam még vérhígítót, szulfonamidós vércukorcsökkentőt, inzulin-termelést fokozó gyógyszert, vérzsírscsökkentőket. 600 mg 3x1, fél év múlva 2x1, majd 1x1, aztán 1x 300 mg. Kb. 1 évig etették ezt velem. Végig próbáltam szinte az összes fibrátot, és sztatint. Tudom, hogy a **vényomáscsökkentők hosszú távú szedése mellrákot nőknél okozhat**, így sohasem adtam fel a keresést, hátha találok más megoldást a gyógyszeren kívül. Sajnos azonban bármit kipróbáltam (a fagyöngyön kívül) semmi sem bizonyult elég hatékonynak. Arra meg ugye allergiás lettem... Egyedül nem mertem abbahagyni a gyógyszer szedését. (Természetgyógyász magazinokban, Maria Treben: Egészség Isten patikájából" című könyvének előszavában is szó van róla, hogy 3 egymástól függetlenül tevékenykedő kutatócsoport is ugyanerre az eredményre jutott Bostonban, Bristolban, Helsinkiben: „a

tartósan szedett vérnyomáscsökkentők nőknél kiválthatják a mellrákot” – íme, az egyik élő bizonyíték ÉN magam vagyok!)

Olvastam azt is, hogy a **vérzsírcsökkentők rákot okoznak, bár** emberben még nem bizonyított, de akárhányszor megpróbáltam abbahagyni, a trigliceridem mindig feljebb ment, így az orvosok azt mondták, muszáj szednem. Én elhittem, szót fogadtam... Továbbra is **zavart**, hogy **gyógyszert kell szednem**, ha egy lakatlan szigeten kidobnának, talán életben sem maradnék nélkülkük? Reggelire, ebédre, vacsorára gyógyszer-gyógyszer, már majdnem 10 - 11 szem...

Az inzulin-fokozót sikerült elhagynom, de a másikat nem mertem. Aztán a vérhígító helyett C vitamint kezdtem enni. Az orvosnak is megmondtam, nem szólt rá semmit, azaz beleegyezett, (a C-vitamin ugyanolyan jól hígítja a vért, de legalább nincs mellékhatása!) - Illetve rám hagyta!

Még egy gondolat kíváncsozik ide:

Azt mondta az egyik doktornő, hogy a fiataloknak másképp állítják be a vércukrot, mint az idősebbeknek. Ez szöveget ütött a fejemben! Miért? Miért más a vércukra a fiataloknak, mint az idősebbeknek? Itt csúnya dolgok jutottak eszembe! Talán azért, hogy valahogy nyugdíjig még kibírd, azután a társadalomnak már nincs szüksége rád? Mi lesz velem öreg koromban? Akkor nem leszek már fontos ember, nyugodtan tovább rombolhatom az egészségemet, csak minél előbb bújjak a föld alá? Vagy valami másra gondolt? Mire? Kár, hogy nem kérdeztem meg! Talán arra, hogy az öregek már nem képesek változtatni addigi szokásaikon? Én nem hiszem! Csak megteszik az életükért? Ismerek olyan öregeket, akik megtették saját magukért. Példa a nagyapám!

A pokol kapujában

2007. januártól úgy éreztem, **valami megváltozott, világvége hangulatban** vagyok, kezdek nagy igazságokat, bölcsességeket mondani. Valójában már előbb elkezdődött, csak még nem figyeltem fel rá! Magamban eldöntöttem, ha az élet így megy tovább, akkor nem érdemes élni. Nem találtam új célt, nem találtam értelmet, megint úgy éreztem itt a vég, az élet súlya alatt, összeroppanok. Állandóan csak a munka, a hajtás, a stressz, ebből nincs kiút? Gondoltam, jól van, ezt az életet már elszúrtam, majd a következő életemben másképp lesz...

Titokban mégsem akartam meghalni, az ember idős korban is található szépséget az életben! Meg kell látni egy szép virágban, az égbéjkjében, a gyerekeinkben, majd jönnek az unokák, akiket imádkozunk. A negatív hangulat mégis erősebb volt...

Nagyobbik fiam mindig igyekezett célt keresni nekem, tudta, hogy **cél nélkül nincs élet**. Rengeteg jó könyvet hozott, amiben mindig találtam valami újat. Sokszor talált nekem való zenét is, tudta, hogy szeretem a metál zenét, de már ezt is feladtam, nem találtam újakat, nem volt elég. Ő még ezt is talált nekem! Mindig kereste azokat a dolgokat, aminek tudta, hogy tudok örülni. Mégis... kicsúszott a talaj a lábam alól. **Szóval feladtam**. Önmagamot emésztettem, nem gondoltam, mennyire igaz! Egyszerűen nem tudtam: hogyan lehet ebből kimászni? Nem tudtam elfogadni a dolgok menetét. Egyik ismerősöm autóbalesetben meghalt, azt mondtam, miért nem engem ütött el az autó? Legalább vége lenne a szenvedésnek...

Észrevettem a szemeimen, hogy olyan csúnyán néznek. Nem tudom megmagyarázni hogyan, de **láttam valami „sötétet” a tekintetemben**. Reggelente elborzadtan néztem magam a tükörben, ha napközben véletlen megláttam magam, fel sem ismertem: **Ez én vagyok?** Hát még a **hangulat**, ami ehhez járult hozzá! Mindig mérges, haragos voltam, dühös, elégedetlen, bosszúvágyó, borús hangulattal fűszerezve. Minden mindegy...

Legszívesebben meghaltam volna, hogy vége legyen a kínoknak... ennek az életemnek már úgyis mindegy, ha nem megy, nem kell erőltetni, majd a következő életemben... Észrevettem, hogy megint fáradékonyabb lettem, nem tudtam, miért. Mondogattam másoknak is a bánatomat, de ők nem vették komolyan, mert, vidám alaptermészetű vagyok, jó kedvű, másokba lelket öntő, segítőkész, a gyerekek pedig fel tudtak vidítani, mert ők még annyira tiszták, őszinték, édesek, aranyosak... A kolléganőim között jól éreztem magam, mindig vidám voltam. Sokat segítettem nekik abban, hogy ők is vidámak legyenek, ösztönösen, a gyermekek között is vidám voltam, mert szerettem őket, ők is szerettek engem. Otthon azonban nem tudtam a helyzettel megbirkózni. Másoknak tudtam segíteni, de magamnak nem. Amikor hazajöttem, mindig morózus lettem. Kisebbik fiam igyekezett felvidítani, e helyett csak idegesített a viselkedése. Összecsaptak a hullámok a fejem felett! Rajtam senki nem tudott segíteni, csak egyre jobban magam alá kerültem. Egyszóval senki nem vette komolyan, amiket mondtam, senki nem hitte, hogy komoly baj lehet velem! Sikerült jól titkolnom! Valóban belülről rágtam magam! Csak én éreztem valamit... csak belül, csak legmélyen...