



A téli kabátom már harmadjára vettem elő ezen a tavaszon, így a ropogó tűz, ami a Születés Hetén várt a Humán Reform Alapítvány előadótermében, máris boldogsághormonokat tudott termelni. Ahogy kiolvadtam, jött a többi boldogságfaktor: apró harangvirágok, lilaözön, illatozó gyertyák, figyelmes ajándék mindenkinek, nagymamásan mosolygó bába, aki megnyugtatóan beszél a háborítatlan szülésről, azon az élményén keresztül, hogy több száz gyereket segíthetett világra.

Mi hiányzik ebből a női szíveket megdobogtató összképből? A logika? Volt az is:

Az a petesejt, amelyből én születtem, ott volt az édesanyám petefészkében, amikor várta őt a nagymamám. – Ezt a nyitómondatot a rendezvény mottójául választották a szervezők.



Minden változik, a testünk igényei is

Ezután jött is Eszter, a Királyhágón túlról – biztos azért késett –, de az információk, amiket hozott, egy kicsit sem voltak idejétmúltak. Hozzá sokan fordulnak azért, hogy babájuk születhessen, esetleg női vagy egyéb betegségeikből kigyógyítsa őket. Na mégis mivel? Akármilyen meglepő, **főként egy új étrenddel.**

Eszter olyan böjtszakértő és dietetikus, aki alapvetően a teljes emberrel foglalkozik testestől-lelkestől és annak minden nyavalyájával, amitől felborulhat az egyensúly. Latba veti a vérképek, hormonképek, kórtörténetek figyelése mellett a testi, magatartásbeli, érzelmi, étrendi szokások elemzését. Olyan étrendi és életmódbeli megoldásokat keres, amik egyénre szabottak és felügyeli ezek megvalósulását, éppen ezért olyan emberekkel tud hatékonyan foglalkozni, akik ténylegesen készek tenni magukért:

„Eljutottam oda, hogy már nem tudok finomkodni. Vagy felismeri az ember, hogy lépni kell, vagy tovább tapossa a betegségtünetekkel és fájdalommal tarkított testét.”

Az egészségközpont, ahol dolgozik és az egyéni terápiái során, napi szintű tapasztalata az, hogy **a nők minden nemű problémájukat a méhükben halmozzák fel.** Világszinten és generációsan is úgy látja, hogy a női méh túl van terhelve. Ezért ennek kitisztítása

elengedhetetlen ahhoz, hogy az áldásos terhet, egy új életet ki tudjon hordani vagy egyáltalán magába fogadni.

A hozzáforduló nők kétharmada méhproblémákkal, méhbetegségekkel küzd, melyeket nagyon jó arányban tudott eddig böjttel kezelni.

A böjt tudományos vonatkozásairól [ide kattintva nézhetsz dokumentumfilmet vagy olvashatsz korábbi cikkünkben](#)

Eszter hisz abban, hogy fizikai körülmények között minden átformálható, mozgatható, mert a változás és formálódás az egyik alapelve a világunknak, a lelkünknek és a testünknek. Így csínján bánik az örökérvényű leletekkel, kijelentett betegségekkel, diagnózisokkal ésatöbbivel. Ezért szerint nincs olyan étrend, diéta, táplálkozási szabály, ami ne válhatna idejétmúlttá vagy ne lenne időleges.



Két ponton fogott meg Eszter engem, ez volt az egyik. Ami alapján sem a húsevők, sem a vegák, vegánok, raw foodosok, paleósok vagy [makrobiotikusok](#) nem jobbak egymásnál, csak egy bizonyos korszakukat élik. A különböző ételeket fogyasztók, azért térhettek át mostani étrendjükre, mert az életmódjuk, élethelyzetük, testük, lelkük jelzései felülírták addigi étkezési szokásaikat.

Eszter saját példájával támasztotta alá, hogy 10 év vegetarianizmus után, bizonyos mértékben újra fogyaszt húst. Ezért ő egyetlen dologban hisz, ami az étrendet megfelelően szabályozhatja, és ez **csakis a test egyéni üzenete lehet**, mégpedig a kitisztított testé, mert egy leterhelt, túltáplált szervezet csak vészjelzéseket tud már küldeni.

A másik pont, ami tetszett nekem Eszter meglátásaiban az, hogy ő az ember természetéhez hasonlóan, ami egyedi és megismételhetetlen, **olyan étrendben és életmódban hisz, amit mindenki saját maga talál meg és alakít ki**, akár az ő segítségével, akár nélküle.

Felüdülten tapasztaltam, hogy az ott jelenlévő, közel 50 székelyudvarhelyi nő, azt sem tudta, hogy [mi az endometriózis](#), így ezt itt sem fogom ecsetelni. Eszterhez meg a legnagyobb százalékban fordulnak ilyen budapesti betegek. Az is újdonságnak számított, hogy ő már azokat a pesti trendi étrendeket követőket is kezeli, akik a divathullámok áldozataiként a **sok lúgosítással, rosttal és egyebekkel vágják haza az emésztőrendszerüket**.

Eszter tanácsai között szerepelt négy alappillérre helyezett figyelemfelhívása, ami a **táplálkozást, folyadékfogyasztást, mozgást-légzést és az énidőt**, vagyis az önmagunkra szentelt belső figyelmet foglalja magába.

Emellett olyan érdekességeket is megosztott, mint az olívaolaj ösztrogénszint-emelő hatása. Megtudtuk, hogy **a gyökérzöldegek pozitívan befolyásolják az alsó energiaközpontjainkat**, így a női ivarszerveinket is. Vagy menstruációs problémák esetén, érdemes kipróbálnia a tejtermékek, glutén, majd a hús fokozatos elhagyását egy időre.

Ezen a héten pénteken, [a Születés Hete](#) rendezvény keretén belül még lehet Esztertől gyakorlati étrendi tanácsokat kérni egészségünk helyreállítása érdekében. A pénteki interaktív előadása 17 órától kezdődik, változatlan helyszínen az Eötvös utca 13 szám alatt (a CEC

Mit zümmög a méhed?

2017. május 11. csütörtök, 12:50

mellett).