

**T**ea, citrom, nyers zöldség, heti egy gyümölcsnap, léböjtkúra, szaunázás vagy épp speciális jógyakorlatok – néhány ötlet arra, miként szabadíthatjuk meg szervezetünket a benne lerakódott mérgeanyagoktól. Mert a tavaszi tisztítókúrákról mindenkinek van elképzelése, s a magazinok is csordultig telve a sztárok tuti tippjeivel. Rangsorolni nincs jogunk, kötelességünk viszont arra figyelmeztetni, hogy amilyen fontos szervezetünk „nagytakarítása”, olyan veszélyes is lehet, ha felelőtlenül végezzük. Ezért csak szakértő tanácsát kikérve vágjunk bele! Mi annak jártunk utána, hogy a böjt mit jelent a test és a lélek számára.



# Lelki megújulás, testi méregtelenítés tavasszal

– A kereszténység legnagyobb ünnepe a húsvét, az ezt megelőző nagyböjt pedig egy negyvennapos lelki gyakorlat. Lényege, hogy megtisztítsuk és újból megerősítsük Istenhez való viszonyunkat – mondja Gál Károly kozármislenyi plébános. – Az ember még a legtartalmasabb lelki élet mellett is fárad, kopik, a böjt viszont mélyebb istenismeretre vezet. Sőt, évről évre egyre szorosabbá válik ez a kapcsolat ember és Isten között. S ezzel együtt rendelkezik az életünkben, mert rájövünk, mi fölösleges benne. A mai társadalomban ez különösen fontos kérdés. Nem igaz ugyanis, hogy rohan a világ. Csak minket hajtanak, mi pedig elhiszszük, hogy így kell lennie. A tanítványaim között akad, aki megfogadta: a nagyböjtben kevesebbet facebookozik. Amint ezt betartja, rádöbben: temérdek ideje szabadul föl, amit eddig elvett tőle az internet. Vagyis ráakadott a mindennapjaira valami, amihez helytelenül ragaszkodott. De a böjt nemcsak a lemondásról szól, hanem arról is, hogy annak a helyébe, amit kisöpörtem az életemből, kerüljön valami érték. Például, hogy több időt töltsök a szüleimmel, a családommal, a barátaimmal.



S hogy miféle tilalom kapcsolódik a nagyböjthöz? Az étkezésben a pénteki hústilalom, és az, hogy hamvazószerda és nagypéntek szigorú böjti nap, amikor a 18 és 60 év közöttiek csak háromszor étkezhetnek, s ebből egyszer lakhatnak jól – magyarázza a plébános. – Ám a testi lemondás ima nélkül csak testedzés. Mindenkiben ott a békére való törekvés, ehhez kell az ima, hogy a belső harmóniánk helyreálljon.

## Csak óvatosan, fokozatosan!

– Miként tavasszal a természet megújul, felfrissül, úgy az emberi szervezet számára is alkalmas időszak ez a méregtelenítésre, a tisztulásra, a böjt-

re – véli Bázingné Rodek Eszter vezető dietetikus. – Immár hozzáférhető a finom, friss, vitaminnal és ásványi anyagokkal teli zöldségek-gyümölcsök is. Egy tisztítókúra pár naptól több hétig, akár 30-40 napig is eltarthat. Aki







egészséges, egy tíznapos kúrát nyugodtan vállalhat, de a böjt hosszát és jellegét nagyban befolyásolja, ha az illető valamilyen betegségben szenved és gyógyszert szed. Ez esetben orvosi ellenőrzés mellett szabad csak belevágni, előzetes laborvizsgálat után. A méregtelenítés során ugyanis csökken például a vércukorszint és a vérnyomás, a koleszterin- és a húgysavszint pedig megnő a vérben, s noha ez csupán átmeneti állapot, komolyabb prob-

lémát is okozhat. A vese-, a cukor- és a daganatos betegségek kizáró okot jelenthetnek, s nem szabad böjtölniük a kismamáknak, a gyermekeknek, az időseknek, a pajzsmirigy-problémával küszködőknek, és mentális betegségek vagy tbc esetén sem javasolt. Egyre gyakoribb, hogy az egészséges életre törekvők, mintegy megelőzőként, gyümölcsnapot tartanak. Ezt érdemes a hét elejére tenni, ellensúlyozva a szombati-vasárnapi, nehezebb

otthoni kosztot. Ha valaki szigorú böjt-re adja a fejét, azt érdemes pihentető szabadsággal is összekötnie. Nemcsak az első napok kellemetlen kísérőjelenségei miatt. A szervezet, ahogy nem kap kellő táplálékot, átáll egy „belső tüzelésre”, a felhalmozódott fehérjéket és zsíradékot elkezdi lebontani, ezek égetése során pedig olyan anyagok szaporodnak föl, amelyek savasodást okoznak. Ilyenkor bágyadtság, ingerültség, figyelemhiány, látás- és alvászavar is felléphet, az ember izzadékonnyabbá válik, ez kellemetlen testszaggal jár, rossz lehet a lehelete, vizeletének színe és szaga is megváltozik. Mindez természetes velejárója a böjtnek, hisz testünk a bőrön, a tüdőn és a vesén keresztül választja ki a mérgeanyagokat. A folyadékfogyasztás kontrollálása mellett az is alapszabály, hogy a böjtnek meglegyen az optimális ritmusa. Sem belevágni, sem abbahagyni nem szabad hirtelen. Ám ha körütekintően végezzük, szinte újjászületünk. Márpedig épp erre vágyunk, igaz, nem csak tavasszal.

LEJEGYEZTE: CSATÓ ANDREA

FOTÓ: SANDOR JUDIT

### PFZ: cimbalom és Gershwin

Szokatlansága miatt is különlegesnek ígérkezik a Pannon Filharmonikusok március 27-én 19 órakor kezdődő koncertje a Kodály Központban. Az esten felcsendül Oláh Kálmán Cimbalomversenye, valamint Borbély Mihály tárogatóra és cimbalomra írt Kettősversenye Lukács Miklós és a komponista, Borbély Mihály közreműködésével. Copland Rodeo-szvitjének cowboy-világot idéző dallamai után két rapszódia hangzik el: a brit zeneszerző, Addinsell Varsói koncertje, mely egy háborús film kísérőzenéjének íródott, valamint Gershwin immár klasszikus műve, a Kék rapszódia, melyet a zongora mellől vezényel majd a szólista, Kovács László.

### A Budapesti Fesztiválzenekar Pécsen

Haydn, Mozart és Beethoven kompozíciói szerepelnek a Budapesti Fesztiválzenekar március 30-i, este 7 órakor kezdődő pécsi koncertjén. A világhírű együttest a Kodály Központban Takács-Nagy Gábor vezényli, közreműködik a fiatal író zongoraművész, Finghin Collins.

### Lételemeink

A H. Barakonyi Klára képző- és iparművész vezette Pécsi Zománcműhely Egyesület tag-

jainak közös tárlata várja az érdeklődőket Pécsen, a Civil Közösségek Háza Gebauer Galériájában. Az ihletett alkotásokat a megnyitón dr. Ujvári Jenő méltatta. A kiállítás március 13-ig, hétköznap 9-19 óráig tekinthető meg a Szent István tér 17-ben.

### Fehérlófia históriája bábszínpadon

Március 1-jén mutatta be a Bóbita Bábszínház Szívós Károly rendezésében a Fehérlófia című mesét. A népes szereplőgárdát felvonultató előadásban a fehér kanca fiaként született, rendkívüli erejű fiú történetét követheti nyomon a gyereksereg három világban át, találkozva sárkányokkal, királylányokkal, griffmadarakkal és már csodás lényekkel. Ám nemcsak nézik majd a gyerekek a mesét, hanem maguk is Fehérlófia segítői, társai lehetnek a próbatételekkel teli út során. Az 5 éves kor felettieknek ajánlott produkciót márciusban több alkalommal is műsorra tűzik.

Részletek a teátrum honlapján, a [www.bobita.hu](http://www.bobita.hu) oldalon.

### Festői grafikák Kaposváron

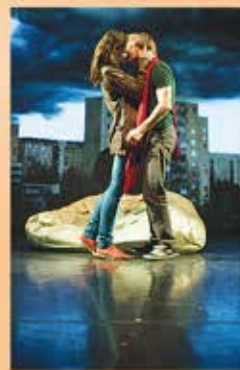
Miként a [sonline.hu](http://sonline.hu) is beszámolt róla, Kertész Sándor kaposvári festőművész tárlata nyílt meg február végén a Somogy Megyei Kormányhivatal Galériájában. A Székely Bertalan-díjas alkotónak itthon elsősorban a

festményeit ismeri a közönség, külföldön viszont a grafikáival ért el komolyabb sikereket. Ezért most a Szivárványos Kaposvári Tavasz programsorozat keretében Kertész Sándor 45 grafikáját láthatják az érdeklődők április 17-ig, hétköznap 8-16 óra között Kaposváron, a Csokonai u. 3-ban. A groteszk hangvételű munkák az elmúlt négy évtizedben születtek.

### Völgyhíd:

#### láttelel a kamaszságról

„Egy olyan színjáték született a Pécsi Harmadik Színházban, amit harmincon innen megnézni kötelező, afölött viszont nagyon ajánlott” – írja a baranyai napilap újságírója Háy János: Völgyhíd című drámájának előadásáról szóló kritikájában. A kamaszok útkeresésének nehézségeit középpontba állító művet újszerű látványvilággal álmódta színpadra Szabó Attila rendező. Az előadásban a profi színészek



mellett diákszínjátszók is szerepelnek. A február végi bemutató után a Pécsi Harmadik Színház műsorán évad végéig minden hónapban látható a produkció. **Részletek a [www.pecsiharmadikszinhaz.hu](http://www.pecsiharmadikszinhaz.hu) oldalon.**