

**A rák a szervezet vészjelzése.** Valószínűleg nem tévedünk sokat, ha feltételezzük, hogy a szervezetben lassan kialakuló daganat arról tanúskodik, hogy kapcsolatunk önmagunkkal, a környezetünkkel és a természettel egy ideje bizony nem mondható harmonikusnak. Valami történt velünk, ami hozzájárult ahhoz, hogy szervezetünk védekezőrendszere, amely eddig megakadályozta, hogy komolyabb baj legyen, most szabad utat engedett a daganatsejtek szaporodásának. Az immunrendszer túlterhelésének sok oka lehet, többek között a helytelen táplálkozás, és környezetünk egyre nagyobb mértékű elszennyeződése is figyelmet érdemel. Tudjuk azt is, hogy a tartós stressz, a negatív érzelmi-lelki folyamatok, a pihenés hiánya is gyengítik immunrendszerünket.

**Jó, ha a gyógyítás nem korlátozódik a daganatsejtek elpusztítására,** mert ez még nem elég az egészséghez. Ez a test gyógyító erőinek – az immunrendszer működésének – helyreállítása nélkül szinte elképzelhetetlen. A rák az egész szervezet betegsége, a daganat pusztán tünet. A gyógyulás fontos lépése tehát az immunrendszer támogatása, a szervezet testi-lelki harmóniájának helyreállítása.

**Ne féljen kérdezni** a kezeléssel kapcsolatosan az orvostól, és más szakemberektől. Állítsa össze előre a kérdések listáját és a válaszokat is írja le, hogy ismét felidézhesse azokat! Jó, ha kísérővel megy a rendelésre, és beszéljék meg előre, mit szeretne megkérdezni, hogy kísérője segíteni tudjon a kérdések feltevésében és a válaszok megjegyzésében!

Az ország minden pontján működnek gyógyult betegek önszorgató csoportjai, hogy segíteni tudjanak ötletekkel, a megküzdéshez szükséges személyes tapasztalataikkal.

**Ne essen kétségbe!** Az első időben talán Ön is úgy érzi, összezavarodik a világ. A diagnózis megismerése utáni időszak gyakran a düh, a félelem, a belső zavarodottság időszaka. A rák diagnózisa legtöbbször sokként éri, megrémiszi, több-kevesebb időre van ahhoz szükség, hogy valaki összeszedje magát és leküzdje a betegséget.

**Tudnia kell,** hogy ma már kiváló gyógymódok ismertek, nagyon sokan tökéletesen meggyógyulnak. A gyógyulás esélyeit jelentősen javítja, ha a beteg meg akar gyógyulni, gyógyító energiáit mozgósítja, és megismeri, mit tehet saját maga a gyógyulása érdekében. Ezért fontos, hogy a pánikot és az apátiát (közönyösség, egykedvűség) elkerülje, mert ezek az érzések bénítóan hatnak, a pánik szorongást, félelmet, ész nélküli kapkodást válthat ki és ezzel nehezíti a helyzet megoldását.

**Bizonyára eszébe jut a kérdés:** milyen tényezők játszottak szerepet betegség kialakulásában? Ha szükséges, kérjen segítséget a kockázati tényezők megkereséséhez! Van, aki egészségtelenül táplálkozott, mások kémiai ártalomnak, ismét mások jelentős stressznek stb. voltak kitéve. Azokat az ártalmakat, amelyek véleménye szerint szerepet játszottak a betegség kialakulásában, próbálja meg kiküszöbölni az életéből, kérjen segítséget szakemberektől, vagy keressen segítő civil szervezeteket!

**Jó, ha valakivel meg tudja osztani** gondolatait, aggodalmait, félelmeit. Család-

tagjai, barátai közül biztos vannak olyanok, akikre támaszkodhat, és a lehetőségekhez képest segítenek nyugodtan végiggondolni a helyzetet, és a legjobb megoldást megkeresni. **Ossza meg gondjait, ne legyen egyedül a bajban!**

**Megmondjam-e...?** A család, a közeli barátok előbb-utóbb megtudják a diagnózist, akkor is, ha nem mondja el, mert információkat nem csak szavakkal közlünk. Mindenképpen segít, ha az Önhöz közel állókkal tud beszélni gondjairól. Nagy érzelmi terhelésnek vannak kitéve mindannyian, és az őszinte beszélgetés feloldja a feszültségeket, félelmeket, segít a megoldásokat megtalálni. Lehet, hogy elveszti egy-két barátját, mert van, aki túl nehéznek találja, hogy a betegséggel – ha közvetetten is – szembesüljön. Ne háborodjon fel, nem tud mindenki megbirkózni ilyen feladatokkal!

**Ma az onkológiai betegellátásban alkalmazott fő kezelési módok:** műtét, gyógyszeres és sugárkezelés. Van, amikor ezek közül egy módszer alkalmazható, és van, amikor ezek kombinált használata ígéri a legjobb eredményt. Az ismert kezelési módokon túl hasznos segítséget kaphat, ha ismereteket gyűjt a kiegészítő gyógymódokról.

**Ezekre azért van szükség,** mert a műtét, a gyógyszeres és sugárkezelés megszabadítja a daganattól, de a daganat hiánya nem egyenlő az egészséggel. Sokat tehet egészségéért, ha megfelelő táplálkozással, a kockázati tényezők csökkentésével, életmódjával is segíti a gyógyulást. A kiegészítő módszerek a testi, lelki, szellemi gyógyulást, az egész embert segítik.

**Ne felejtse, a legfontosabb feladat a betegség legyőzése.** Ebben segítik Önt a kiegészítő terápiák, módszerek. Tápláléka legyen friss zöldségben,

**Tájékozódjon rendszeresen kiadványainkról, programjainkról!**

**Szeretettel várjuk Támaszó Szolgálatunkban, egészségkonyhánkban, életmódtáborainkban, mozgásprogramjainkon és jóga foglalkozásainkon! Ajánlja szolgáltatásainkat rászoruló ismerősének és forduljon hozzánk, ha segíthetünk!**

www.rakellen.hu

• rakellen@rakellen.hu

• Tel./fax: (1) 217-0404

gyümölcsben gazdag! Ne váljon tétlenné, minden napra jusson séta, úszás, vagy a mozgás olyan formája, ami Önnek örömet okoz. Ezt lehetőleg jó levegőn végezze, és annyit, hogy ne jelentsen túlterhelést!

**Végezzen rendszeresen légyógyakorlatokat,** a gyógyuláshoz a jó oxigénellátás nagyon lényeges. Ha Ön szeret (vagy szeretett) táncolni, mozogni, sétálni, kirándulni elevenítse fel! Az örömteli mozgás jól oldja a pszichés feszültségeket!

**Sajátítson el, és gyakoroljon feszültségoldó technikákat,** a relaxációt, a meditációt, vagy jóga-ázzon. Teremtse meg Ön maga számára a mindennapi örömeit, erre különösen szükség van, amikor a betegség nehéz gondokkal terheli! Gyakorolja a pozitív gondolkodást úgy, hogy naponta többször tudatosan a gyógyulást, a helyreállt egészség képét képzele el. Tervezze meg a gyógyulása utáni teendőket. Ne az esetleg bekövetkező rosszabbodáson törje a fejét!

**A betegségnek még előnyei is lehetnek!** Keressen időt olyan időtöltések számára, amelyekre eddig csak vágyott (olvasás, sport, zene, kézimunka, barkácsolás, moziba, színházba járás stb.)! Nézzon olyan filmeket, amik szórakoztatják, nevetetik, ugyanis a nevetés gyógyít!

**Előfordul, hogy fáradtabb,** mint máskor, ne ijedjen meg, iktasson be több pihenést, intézze úgy, hogy az étkezések után 20-30 percre lefekhessen, allasson. Ha alvásproblémái vannak, lefekvés előtt

könnyű séta, megnyugtató zene, vagy egy relaxációs kazetta hallgatása segíthet. Kiváló egy-két csészényi meleg, nyugtató hatású, mézes gyógytea. Lehetőleg csak akkor forduljon gyógyszerekhez, ha más megoldást nem talál.

**„A rák ellen, az emberért, a holnapért!”** Társadalmi Alapítvány 1985-ben indult, magánszemélyek kezdeményezésére, a háború utáni első magyar közadakozásból működő civil alapítványként.

#### **PROGRAMJAINK, SZOLGÁLTATÁSAINK:**

- szakemberek segítségét kínáljuk fel a gyógyulásukért tenni akaróknak, egyéni, személyre szabott vagy csoportos formában,
- támogatjuk az induló rákellenes civil szervezeteket,
- ingyenes tájékoztató és szakmai kiadványokat jelentetünk meg a megelőzés, kockázatcsökkentés és a gyógyulás elősegítése érdekében,
- rendszeresen biztosítunk nyaralást rehabilitációs szándékkal a gyógyulóknak a Balatonnál
- egészségügyben dolgozó szakemberek részére rendszeres képzést tartunk a megelőzés és a kiegészítő terápiák lehetőségeiről a rákgógyításban.

Munkánk során sok ezer beteg élete lett könnyebb.

**ÖN IS SOKAT TUD SEGÍTENI ADÓJA 1%-ÁVAL  
VAGY ADOMÁNYÁVAL!**

**ADÓSZÁMUNK: 19009557-2-43**

**Támaszadó Szolgáltatunk telefonszáma:  
+36-1 367-5133, +36-1 367-5144  
e-mail: tamaszado@rakellen.hu**

## **HA A DIAGNÓZIS RÁK... LEHET TELJES A GYÓGYULÁS!**



„Minél távolabb menekülünk félelmeinktől, annál nagyobbak, fenyegetőbbnek látszanak.

Ha közel megyünk hozzájuk, jelentéktelenné zsugorodnak!”



**„A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT,  
A HOLNAPÉRT!”** Társadalmi Alapítvány  
Központ: 1093 Budapest, Mátyás u. 18. fsz.1.  
www.rakellen.hu • rakellen@rakellen.hu  
Tel./Fax: 06-1 217-0404 • Tel.: 06-1 455-0551  
Számlaszám: 11713005-20034986  
**Adószám: 19009557-2-43**

Látogasson el weboldalunkra!

**www.rakellen.hu**



**„A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT,  
A HOLNAPÉRT!”**  
Társadalmi Alapítvány

Készült az Önök adományaiból!

