

allergia eső ételízesítő az gondoskodás felhő érintés biztonság E fény
sztetoszkóp gyógyszer mikroszkóp kiáltás alagút fáj aggodás immunitás
lelet vér kitartás büszkeség mama hányás SZÓ pillantás labor röntgen aggódás
féltes kitartás láss jóbb vitalitás papa éles kezdet labor röntgen aggódás
teljesség pozitív hízás zavar kéz szem fény kezdett labor röntgen aggódás
julás alázat tudat a felszín? álom Jób émélygés
MSG alázat hőmérő láz cseresznye napsütés fogyás Jób aranyhal születés jobb cseresznye
dal viszketés bátorság erő könnycsepp betegség gyümölcs változás sírás vidám apa pihenés érintés
energia hó mumus szájjal győzelem sárkány víz élet kutyus bizalom természet képzelet hó intenzív Jób
fájdalom mese szeretet alma pihenés cica mese bátor vitamin nyugalom agcsere stozkóp doktor kitarás
úr érzelmek ápolás narancs kristály cica MR bátor vitamin nyugalom agcsere stozkóp doktor kitarás
mese érzelmelel tiszta é orvos él baba kikapcsoló várakozás E621 étel
megbetegedés fehér autó baba kikapcsoló várakozás E621 étel
otthon utazás heg pöttyös pá Kicsi reme S.O.S. inje keserű csoda sárga diagnózis jó tanulás reakció
kórház virág megoldás lány fiú reme S.O.S. reflex nátrium-glutamát hasznos cukorka szívdobbanás



Tisztelt Olvasó!

Szeretettel ajánlom figyelmébe ezt a nem mindennapi kiadványt, mely tartalmában nagyon hasznos információkat oszt meg velünk. A gazdag tartalom mellett mégis úgy érzem, hogy sokkal többről szól, mint első látásra gondolnánk. Megmutatja a szülői szeretetet és gondoskodás szép példáját, a közös társadalmi felelősségvállalás fontos szerepét. Minta lehet arra, hogy saját magunk illetve gyermekeink problémájával behatóan kell foglalkoznunk. Különösen örültem a probléma megoldásában segítséget nyújtó egészségügyi dolgozók elismerésének!

Köszönjük a biztatást, mely a helyes táplálkozásra buzdít bennünket. Bízom benne, hogy a kiadvány egy sorozat elindítója lesz, és másokat is arra sarkall, hogy osszák meg velünk tapasztalataikat és mutassák meg az ételallergiák, intoleranciák leküzdésében elért sikereiket.

Debrecen, 2013. január 29.

Prof. Dr. Zeher Margit

*a Magyar Allergológiai és
Klinikai Immunológiai Társaság elnöke*

a mi történetünk

előszó | az orvos szemével | a család szemével | receptek

Katonának a legjobb fegyver, felfedezőnek a legjobb találmány, csillagásznak a legtávolabbi csillag kell, de nekünk, átlagembereknek a jó egészségnél nincs fontosabb. Ennek hiányát tapasztalva, a jó lét és a boldogság, az öröm és az elégedettség nagyon távoli valaminek tűnik.

Őrizni és tenni kell magunk és gyermekeink egészségért, mert amikor öntudatlan gyermekünk előtt sírva térdelünk és remegve adjuk be a súlyos allergiás rohamok esetén életet mentő Adrenalin injekciót, már lehet, hogy késő lesz minden imádság vagy fogadalom. E kiadvány megjelenésének finanszírozásával három célunk volt.

Első. A közös társadalmi felelősségvállalást szeretnénk előmozdítani azért, hogy mások is a családjukban megjelenő egészséget vagy életminőséget befolyásoló tapasztalatukat az ismeretbővítés és útmutatás céljából valamilyen formában – lehetőségeikhez képest - közzé tegyék.

Második. Szerettük volna felhívni a figyelmet, hogy a könnyen nem megfejthető tünetek, ismétlődő jelek esetében alaposan járjuk végig a megoldáshoz vezető utat. Ne áltassuk magunkat azzal, hogy biztosan nem lesz baj. A magyar egészségügy és az abban dolgozók – minden nehézség ellenére – igenis alkalmasak arra, hogy megkeressék az optimális utat a kezeléshez. Nem kell mást tenni, mint a területileg illetékes kórház gyermek- és/vagy gyermekneurológiai osztályának orvosait felkeresni - aki esetünkben Dr. Nád Márta osztályvezető főorvos és Dr. Rada Éva főorvos volt.

Amennyiben indokolt, innen „karon fogva” átvezetnek az ország legfelkészültebb specialistáihoz – esetünkben a budapesti Semmelweis Egyetem I.sz. Gyermekklinika főorvosához, Dr. Mezei Györgyihez. (Köszönet és hála munkájukért és kitartásukért!)

Harmadik. A „súlyos ételallergia” diagnózisa és annak alapján meghatározott út során tapasztaltak okán, szeretnénk mindenkit arra biztatni, hogy változtasson étkezési szokásain. A sok méreganyagot tartalmazó – elsősorban multikban kapható – ételízesítővel, tartósítószerrel, ízfokozókkal, stb. készített alapanyagokat és késztermékeket cseréljék le a házi ültetésű vagy készítésű alapanyagokra és élelmiszerekre. Fenti változtatás után az egészség javulásának „melléktermékeként” az életminőségük is javulni fog!

E kiadvány elkészítéséhez pedig sikerült találni hiteles szakembereket és lelkes szerkesztőket, akiknek ezúton is köszönünk mindent! Köszönjük Dr. Gaál Józsefnek is, aki sok ételallergiára vonatkozó orvosi és életmódbeli lexikális és tapasztalatbeli anyaggal segített nekünk.

■ Szabadicsné Rádi Éva és Szabadics Zoltán



Fotó | Belső Péter

az orvos szemével 1.0

allergia | intolerancia | diagnózis | teendők

ÉLELMISZER ADALÉKOK OKOZTA ÉTEL INTOLERANCIÁK

„Kínai étterem szindróma”

Századok óta használnak étel adalékokat az ételek ízesítésére, színezésére, térfogatuk növelésére, a tartósításukra. Az utóbbi húsz évben jelentősen szaporodott azon közlések száma, melyek azzal foglalkoznak, hogy az adalékanyagokat tartalmazó táplálékok allergiás reakciók forrásai lehetnek.

Dr. Mezei Györgyi |

Gyermekgyógyász allergológus és klinikai immunológus

Az allergiás megbetegedések száma ugrásszerűen megnövekedett, sokkal több allergiás náthával, asztmával, bőrtünetekkel járó beteg jelentkezik a rendeléseken. Adalékanyagokat a lakosság legnagyobb része szinte elkerülhetetlenül, folyamatosan fogyaszt, azonban a fogyasztás gyakorisága országról-országra változó. A speciális vizsgálatok nehézkeseek, időrablók, így érthető, hogy nincs megalapozott adat arról, hogy a való életben milyen arányban váltanak ki átmeneti, nem súlyos, de az életminőséget rontó tüneteket. Nem mindegy például, hogy a gyermeket beveszik-e a visszatérő tünetek ellenére, esetleg megállapított diagnózis esetén a szigorú diéta mellett a közösségbe.

Mi mindent adunk ételünkhez?

Az élelmiszerhez hozzáadott (természetes vagy nem természetes) összetevők közül a vitaminok, ásványi anyagok és az élelmiszer-adalékanyagok a legismertebbek. A vitaminok és ásványi anyagok koncentrált formában tartalmaznak tápanyagokat, mikronutriensnek számítanak.

Az élelmiszer-adalékanyagok viszont a termék érzékszervi, kémiai, fizikai és mikrobiológiai tulajdonságait befolyásolják úgy, hogy minél kedvezőbb legyen az élelmiszerfogyasztás. Funkciójuk alapján a nemzetközileg egységes E-számrendszeren belül osztályozzák őket. Megkülönböztetnek színező anyagokat, tartósítószeret, antioxidánsokat, édesítőszeret, savanyúság szabályozókat, csomóso-

dásgátlókat, ízmódosítókat, habképzőket, habzásgátlókat, stabilizátorokat, sűrítőket, térfogat-növelőket, nedvesítőszeret, stb.

Mennyiségük

Az élelmiszer-adalékanyagokkal kapcsolatban óriási mennyiségű információ található az interneten, elsősorban kockázataikról vagy hátrányos hatásairól. Egy újabb osztrák felmérés szerint, hangsúlyozni kell, hogy az adalékok fogyasztásának mennyisége, a benzooesavat kivéve, alatta marad az elfogadható napi értéknek, azaz napi fogyasztás mellett sem jelent mennyiségük kimutatható egészségkockázatot.

Milyen kedvezőtlen hatásuk lehet?

Az ételek fehérje természetű összetevői okoznak leggyakrabban immunrendszerünk különböző elemeit

csatarendbe állító, kellemetlen „válasz-reakciókat”. A szerencsére ritkán előforduló súlyos, általános tünetekkel járó, anafilaxián kívül, gyomor-bélrendszeri tüneteket, légúti kórképet (asztmás tüneteket, fulladást, nehézlégzés, köhögést, mellkasi szorítást, allergiás náthát). Bőrtünetei is lehetnek az étel és immunrendszeri összecsapásnak. A tünetek igen gyakran azonnal, az étel elfogyasztását követően mutatkoznak. A nem allergiakeltő ételek kiváltotta, más típusú, nem az immunrendszer válasza miatt kialakuló eseményeket étel intoleranciának hívják. Általában nem fehérje természetű anyagok váltják ki. Az ételt egyszerűen nem

tudja elviselni a szervezet. Típusosan 3-4 órával az elfogyasztás után jelentkeznek a tünetek, de korábban

■ Gyakoriság

A lakosság több mint tíz százaléka gondolja magáról, hogy valamelyik főbb ételre allergiás. Pedig a tesztekkel, étel provokációval igazolt ételallergia sokkal ritkább, nagy vizsgálatok szerint sem több három százaléknál.

is előfordulnak a kiváltó tényezőtől függően. Az étel intoleranciákról, a tejcukor intoleranciát kivéve keveset tudunk. Az étel intoleranciák meglehetősen gyakoriak és a tünetük megegyezhet az ételallergiásoknál tapasztaltakkal.

Mivel gyakran utánozzák az immunreakciót, gyakran össze is keverik őket. Sokféle reakciót vált ki az igen

sokféle hozzáadott anyagféleség. Tejcukor, koffein, nátrium-glutamát, tiramin, mesterséges színezőanyagok és szulfitok a leggyakoribb bűnösök. A nem-immunereditű étel intoleranciák ritkábbak, ezer ember részletes átvizsgálása után körülbelül két főnél lehet igazolni ilyent. Elsősorban felnőtteknél fordul elő és allergiás családokban gyakoribb.

Az adalékanyagok bővülő listájával kell számolni a jövőben. A színezőanyagok közül a tartrazin, narancssárga, azorubin, amaránt, eritrozín, annatto, a kármin; antioxidánsok közül a butil-hidroxi-anizol és toluol; tartósítószeret közül a szorbátok, benzoátok, a kéndioxid, szulfitok, nitritek és nitrátok; az édesítőszeret

közül a szorbit, ciklamátok; ízfokozók közül a glutamátok, inozinátok, aszpartám valószínűsíthetők. »



Dr. Mezei Györgyi, főorvosnő

Fotó: Kovács Krisztián

■ Láss a felszín alá!

Tünetek

Az adalékanyagok által kiváltott tünetek közül emésztőszervi és általános tüneteket (fejfájás, izomfájdalom, hányinger, kipirulás, mellkasi szorítás, asztma gégeduzzanat) elsősorban az ízfokozóktól láttak. A legismertebb a glutamához köthető „kínai étterem szindróma”.

A kínai só, E621, azaz nátrium-glutamát ízfokozó, természetes aminosav származék, melyet először tengeri algából nyertek ki. Keleten már nagyon régóta ismerik, különösen Japánban népszerű. Umaminak nevezik, ötödik alapíznek tartva, mivel ettől az ételek aromája gazdagabb lesz. Napjainkra már számos kísérlet igazolta, hogy egészségre ártalmatlan, hacsak valaki nem glutamát intoleráns. Az ismert allergiás reakcióra emlékeztető tünetektől alig különíthető el a kórkép. A mellkason piros foltok jelennek meg, a fejfájás és hányinger mellett. Elkülönítésben érdekes lehet, hogy nem viszket a bőr, nincs csalánkiütés, csak kipirul a beteg. Ízfokozó lévén, könnyű hozzá szokni, a chipsek mértéktelen fogyasztásában valószínűleg szerepe van. A tünetek néha percekkel, negyedórával a fogyasztás után jelentkeznek, de nem később tizenkét óránál.

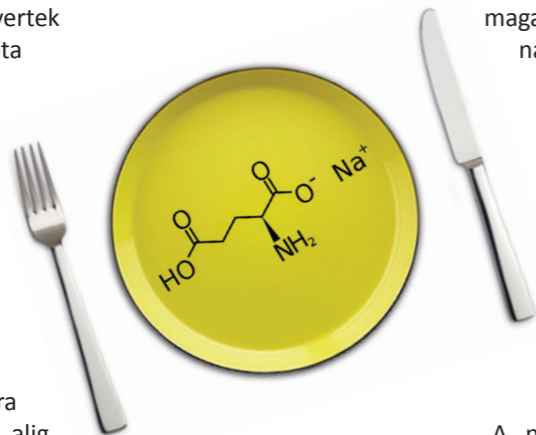
Adalékanyag intoleranciával hozzák kapcsolatba az ekcéma tüneteinek erősödését, a nem allergiás eredetű, de tüneteiben hasonló nátha megjelenését,

egyes asztmás, anafilaxiás eseteket. Az érintettek egyéni anyagcsere jellemzői miatt a tünetek többféle étel vagy adalékanyag fogyasztása esetén is jelentkezhetnek.

Diagnózis

A kórisme felállításában nehézséget jelent az adalékanyagok széles skálája, a termékösszetétel jelölések elégtelensége, sok esetben fogyasztásuk elkerülhetetlensége (például a diéta magasabb költsége). Az étel-tüneti napló sem ad annyi információt, mint a valódi ételallergiában. A valódi allergiás-immunológiai ételreakciók kizárása egyszerűbb a tünetnaplóval. A jól bevált laboratóriumi diagnosztika itt nem segíti az elkülönítést, mert nincs tudományosan megalapozott teszt, amivel igazolni lehet az ételadalék intoleranciát.

A nem specifikus tünetek mellett egyedül a „kettős vak placebóval” ellenőrzött adalékanyag provokációs teszt marad meghatározóként, ennek során sem a beteg, sem a vizsgáló orvos vagy más vizsgáló személyzet nem tudhatja, hogy milyen ételösszetevőt kap maszkírozott formában a páciens. A tesztsorozat egyik összetevője egy placebó készítmény, mely biztosan nem okoz tünetet, és a több napig tartó ételprovokáció során feljegyzik az esetleges tüneteket és a tünetmentességet, s a vizsgálat végén, az adatok rögzítése után tudhatják meg, hogy mikor mit fogyasztott a beteg.



A tesztsorozatot a különböző intézményekben különbözőképpen végzik, nincs standardizált eljárás, amit a világon mindenki elfogadna. Relatív veszélyessége a diagnózis felállítását nehezíti, ezért mindenképpen intézményben kell végezni. Kisebb gyermekeknél, a kérdéses ételtől függően elegendő lehet szimpla vak vizsgálat (amikor csak a gyermek nem tudja, hogy mit kapott), vagy úgynevezett nyílt vizsgálat is elég lehet (ha a várt tünetek objektíven értékelhetők, azaz nem csupán egy panasa van a betegnek, hanem látható, külső szemlélő számára

is észlelhetők a tünetek). Elképzelhető ennél egyszerűbben a diagnózis felállítása azzal is, hogy az úgynevezett elkerülő diéta bevezetése utáni javulás esetén, például egyes termékcsoportok teljes kerülésével, a tüneti esélyt csökkenteni lehet, például szulfid intoleranciában. Így történt ez esetünkben is; a felmerült kínai vendéglő szindrómában, ahol a komplett diéta tünetmentességet hozott, és ismételt véletlenszerű ízfokozó fogyasztás újra meg újra tüneteket váltott ki — az elkerülő diéta hatásosnak bizonyult. ■

az orvos szemével 2.0

figyelemzavar | stressz | dilemma | kezelés

AZOK VAGYUNK, AMIT MEGESZÜNK?

Egy diagnoszta dilemmái

A bizonytalan rosszulletek, kipirulások okainak felderítése nagyon fontos egy gyermek későbbi életvitelének, életmódjának kialakításában. A gyermekeknél előfordulhatnak spontán múló rosszulletek, pillanatnyi furcsa, bizarr jelenségek, melyeknek nem mindig tulajdonítunk jelentőséget. Időnként azonban a részletes kivizsgálás életet menthet.

Dr. Rada Éva |

gyermekgyógyász, gyermekneurológus

Anamnézis

Egy 10 éves kisfiúnál, Szabadics Kolosnál két alkalommal észleltek a szülei otthon, az esti órákban hirtelen nyakra, arcra kiterjedő kipirulást, szapora szívverést, mellkasi fájdalmat és félelmet, melyek miatt a későbbiekben kórházba is került. Már óvodás korától figyelemzavarral, hiperaktivitással, később pedig tanulási nehézséggel, alvászavarral küzdött, kifejezetten izgulós, stresszes volt. Kisgyermekkorban lisztérzékenység gyanúja miatt glutén-mentes étrendet javasoltak neki. Bőrén kisdedkora óta testszerte apró barnás foltokat észleltek, melyeket

urticaria pigmentosának tartottak. A kifejezetten stresszre utaló tünetek ellenére, azok súlyossága miatt szervi okok keresése vagy kizárása vált indokolttá.

Akár szervi, idegrendszeri vagy szívbetegség (ritmuszavar) is okozhat hasonló tüneteket, így a betegségek széles skálája jöhetett még szóba, mint például a hormontermelő elváltozás, az epilepszia vagy az allergia, melyeket ki kellett zárni, mielőtt a szorongás vagy stressz miatt legyinthettünk volna az ismétlődő ijesztő tünetekre.

A részletes kivizsgálás - vérvételek a laboratóriumi eltérések keresésére, a szokásos étel allergia-vizsgálat, mellkas röntgen, pulmonológiai-, kardiológiai-, neurológiai-, pszichológiai vizsgálat, EKG, echokardiográfia, EEG, koponya és nyaki gerinc

mágneses rezonancia vizsgálat - szerencsére nem mutatott eltérést. A lisztérzékenység irányú vizsgálatok a korábban feltételezett glutén érzékenységet is kizárták.

Dilemma

Mivel a klinikai kép további allergológiai-immunológiai betegségek irányába mutatott, a továbbiakban egy Allergológiai Centrum felkeresését javasoltuk - mely Kolos esetében a budapesti SOTE I. Gyermekklinika Allergológiai szakrendelése lett, ahol dr. Mezei Györgyi főorvosnő irányította a kiegészítő vizsgálatokat. Táplálékallergia vagy egyéb élelmiszerrel kapcsolatos intolerancia, ízfokozó és egyéb étel adalékanyag hatása merült fel a speciális próba alapján.

A kivizsgálás ideje alatt egy alkalommal az iskolában



Dr. Rada Éva vizsgálat közben

elfogyasztott ebéd - finomfőzelék és fasírt - után két órával lett rosszul. Ezúttal kórházi körülmények között tudtuk megfigyelni a hasfájást, melegség

■ Mit tehet a szülő?

- ▶ ízfokozók, tartósítószer nélküli, házilag elkészített ételek fogyasztása,
- ▶ környezet tudatos nevelése
- ▶ gyermekén észlelt, megszokottól eltérő tünetek pontos megfigyelése, akár
- ▶ videón rögzítése
- ▶ körülmények, megelőző történések pontos rögzítése

érzést, szapora szívdobogást, remegést, hidegrázást, gyengeséget, valamint lüktető fejfájást. Az arc, a nyak és a fülcimpák kipirultak, a kötőhártya vérbő volt, valamint a testhőmérséklete alacsonyabb volt a normálisnál, csupán 35,5°C. A rosszulletet követően állapota kb. egy óra alatt spontán, lassan rendeződött.

Az elrendelt ízfokozó- és tartósítószer-mentes étrend mellett, az előzővel mégis megegyezően egy újabb rosszullet állt elő, azonban ekkor Kolos már súlyosabb, sokkos, életveszélyes állapotba került. Kiderült, hogy a roham előtt kb. két órával palacsintaporból készült palacsintát evett, ami az előírt diéta szerint nem lett volna engedélyezett. Az ismételt hasonlóan zajló rosszulletek, az élelmiszer adalék azonossága, valamint a bőrteszt alapján az ízfokozó szerepe bizonyítottan látszott.

Fény az alagút végén

Szabadics Kolosnál a szigorúan tartott ízfokozók nélküli étrend mellett a súlyos, fentebb említett tünetek nem jelentkeztek újra. Az elvárt testsúlycsökkenésen túl érdekes és váratlan következményei is lettek a diétának: javult a tanulmányi eredménye és »

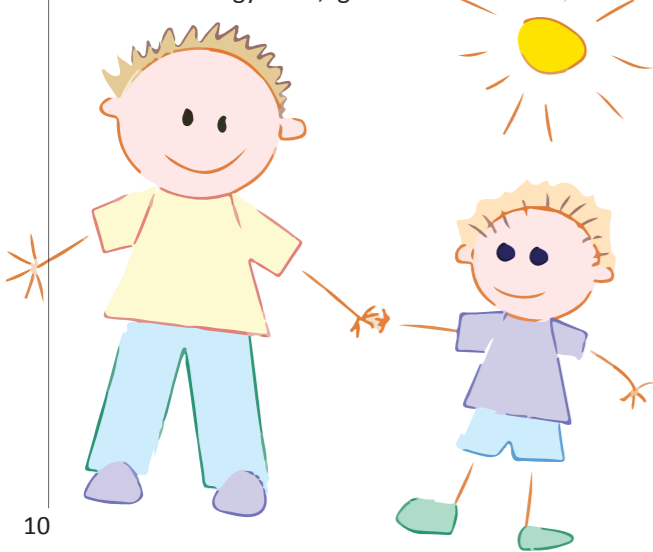
■ Láss a felszín alá!

» koncentráltabbá vált a figyelme. A feltételezésünk megerősödött, és a glutént tartalmazó, de ízfokozó és tartósítószermentes étrend szigorúan betartandóvá vált, melynek köszönhetően, nagy szülői odafigyeléssel és a gyermek önfegyelmével, immáron több mint egy éve nem fordult elő rosszullét.

Nyitott kérdések

Kolos esete felvetette a kérdést, hogy vajon az allergiás reakciók mellett a figyelemzavar és a tanulási nehézség is az adalékanyag fogyasztása, különösen a nátrium-glutamát - mely természetes élelmiszerekben is jelen van, de csak kis mennyiségben - számlájára írható-e. Kizárni egyáltalán nem lehet, mivel a glutamát szervezetünkben olyan aminosav, mely az idegsejtek közötti ingerületátvitelben játszik meghatározó szerepet.

Mindenesetre feltehetjük a kérdést: táplálékunk az életünk? Úgy tűnik, igen! ■



■ Dr. Mezei Györgyi tanácsai

A bizonytalan tünetekkel járó étel intoleranciát, étel allergia gyanút felvető tüneteknél ételallergia ellátására specializált központot keressünk fel! Jegyezzük fel az összes tünetet, készítsünk listát a tünetek megjelenését megelőző 12 óra alatt elfogyasztott ételekről, italokról, sőt még a rágógumikat se felejtjük ki.

Az intoleranciát kiváltó ételtől mentes diéta tartás javasolt. Ha ezt sikerül megtartani, semmiféle gyógyszerre nem lesz szükség, s tulajdonképpen még jól is járhat a beteg, mert hozzáadott anyagok nélküli kosztja lehet, hogy egészségesebb lesz, mint a többieké. A diagnózis felállítását teendőket segíti az ételadalék pontos azonosítása és az ennek megfelelő kerülési diéta tartása. A legapróbb részletekre is ügyelni kell. Ettől kezdve a vásárlásra eleinte dupla annyi időt kell szánni, az ételek apró betűs összetevőit minden vásárlás előtt át kell böngészni.

A közösségi étkeztetés nehézségei nagy gondot jelentenek gyermekkorban. Az élelmiszert gyakran a szülők kénytelenek az óvodába, iskolába beszállítani. Napinkban léteznek olyan ételfutárok, melyek vállalják egyénre szabott diéta kiszállítását.

Vendégségbe járva különös vészhelyzetek adódhatnak, így eleinte tanácsos megbeszélni a vendéglátókkal, hogy milyen kosztot kapnak a gyermekek. Felajánlhatjuk az adalékanyagmentes finomság saját igény szerinti elkészítésével vagy adalékmentes italokkal segíteni a vendéglátót.

Nem ritka tehát, hogy a diagnózis lassan, nehézségek árán születik étel intoleranciában. Sok türelmet igényel a beteg és az orvos részéről. Az otthoni gondos megfigyelés és a „nyomozásban” való részvétel sokat segít. A tünetek esélyének csökkentéséhez az elkerülő diéta tartása mindennél fontosabb, jelenleg egyedüli megoldás az adalékanyag intoleranciákban. ■

a család szemével

figyelem | betegségtudat | életmód | receptek

Úton... Szabadics Kolost kisgyermek kora óta üldözte egy titokzatos betegség, mely olyan széles skálán mutatta meg egyre veszélyesebb tüneteit és következményeit, hogy szinte hihetetlennek tűnt, hogy mindezek egyetlen forrásra: ételintoleranciára, egy az ételeinkben megtalálható ízfokozóra vezethetők vissza. A szülői és gyermeki kitartás kitűnő orvosi segítséggel azonban felszínre hozta a göcot, és egy új életmóddal Kolos örömteli életet élhet.

„Amennyivel kevesebbet költesz életed első részében az ételeid alapanyagára, annnyival többet fogsz gyógyszerre életed második felében.”

Gondoskodó lelkiismeret

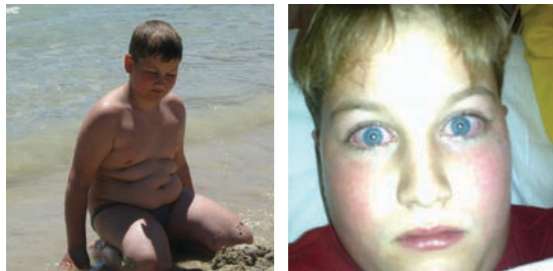
Ha a szülő felelősségteljes figyelemmel és lelkiismerettel tekint gyermeke fokozódó tüneteire, elsősre látszólag jelentéktelen vagy másként értelmezhető megnyilvánulásaira, akkor kiderülhet, hogy minden szimptóma valójában egy mélyben megbúvó betegséget fedhet. Így történt ez a Szabadics család egyik fiúgyermekével, Kolossal is, akinél a legkülönbélebb jelek mutatkoztak már óvodás kora óta: alvászavar, hiperaktivitás, elhízás, koncentrációs zavarok, készség problémák és félelemérzet. Olyannyira eltérő válaszok mindezek egy kisgyermek szervezetétől, hogy bárki hajlamossá válhat őket egészen más eredetre visszavezetni, a gyermek képességeinek, túlzott stressz érzékenységének rovására írni.



Kolos: „Jó érzéssel tölt el, hogy ma már nagyon jó tanuló vagyok és mint minden más gyereknek, nekem is a sport és a játék tölti ki a mindennapjaimat.”

■ Láss a felszín alá!

» „Kolos nagycsoportos koráig nem tudott focizni, a biciklizés is komoly nehézséget okozott neki, és nem volt jó tanuló, így öt éven át fejlesztőpedagógus foglalkozott vele, hogy megtanulhassa mindazt, ami egy kisgyermek



Kolos korábbi túlsúlyosságáról valamint az egyik roham közben készült képe

életében oly fontos. Emellett hat évig pszichológus próbálta a hiperaktivitását kezelni, ugyanakkor lisztérzékenység gyanúja miatt gluténmentes ételeket ehetett csak” – emlékeztek vissza szülei, Éva és Zoltán. Mert ők sokakkal ellentétben a kezdetektől nem hittek abban, hogy Kolos képességei és akarata a hibás, sokkal inkább hitték azt, hogy a szülői gondoskodás a döntő tényező: „a gyermek nem lehet az oka mindennek, a szülői lelkiismeret a döntő, és a hit, hogy nem gyermekünk képességeivel van gond - inkább a készségeket megzavaró titok lappang a mélyben. Ezért minden jelre figyelni kell, az elsőkre leginkább, és ezt a titkot kell felkutatni felelősséggel, nagy figyelemmel. És eközben fontos, hogy a készségeket fejlesszük, mert ez nem anyagiak kérdése” – teszi hozzá az édesapa.

Oldódó betegségtudat

Mindezt a kérlelhetetlen bizalmat és lelkiismeretes kutatást az élet szerencsésen visszaigazolta, mivel két súlyos, életveszélyes roham után a leleményes orvosi vizsgálatoknak köszönhetően sikerült

megtalálni a vétkest, a nátrium-glutamát ízfokozót, ami az ételintoleranciát, és ezen keresztül az összes szimptomát okozta. „Számunkra is felfoghatatlan – vallják be Kolos szülei –, hogy kisfiúnk számos olyan tünete, melyet a hétköznapi ember a személyiségnek, a magatartásnak, esetleg rossz örökségnek tart, egy ételadalékkal kapcsolatos intoleranciának vagy allergiának köszönhető. Hihetetlen, hogy a gyengébb képességei, mint a biciklizés vagy a foci, a stressz és a hiperaktivitás mind-mind összefüggésben vannak, és kapcsolódnak ahhoz az ételintoleranciához, amely olyan rohamokat is képes okozni, melyek során fiúnkat csak az Adrenalin injekció tartotta életben, ami fél óra átmeneti időt hagyott, hogy a kórházba érjünk vele” – idézi fel Éva és Zoltán. És valóban, Kolos hosszú kálváriájának egy ételízéítő- és tartósítószer-mentes étrend vetett véget. Azóta lefogyott, jó tanuló, hiszen figyelme és képességei óriásit javultak, imád focizni és biciklizni. Az energikussága határtalan és empátikus képessége, szeretni tudása kimagasló. S bár oldódó betegségtudata még jelen van – a biztonságérzet fontos számára, hiszen pontosan tudja, hogy az életével játszik, ha nem tartja be az étrendet –, ez a félelem is egyre inkább a tudatosság vonásait ölti. Elindult az útján...

„Az anyai szívtől finomabb az étel”

Kolos édesanyja, Éva számára új kihívásokat, de egyben új élményeket is jelent fiúk étrendjének kialakítása és a megfelelő alapanyagok beszerzése: „azt gondoltam, hogy egy ilyen életmód fenntartása teljesen megváltoztatja a szokásainkat és a mi életünket is. Hogy nehéz lesz recepteket találni, vagy az alapanyagok beszerzése állít megoldhatatlan feladat elé.” – vallja be az édesanya... (folyt. 28. old.)



GYÜMÖLCSLEVES ERDEI GYÜMÖLCSÖKBŐL

Hozzávalók:

5 dl tej
2 dl tejszín
10 dkg nádcukor
késhegynyi őrölt fahéj
1 csomag vaníliás cukor
30 dkg erdei vegyes gyümölcs
(mirelit)

A tejet és a tejszínt hidegen összekeverjük a cukorral, a fahéjjal, a vaníliás cukorral és a gyümölcsökkel, majd egy órára hűtőbe tesszük. Hidegen, tejszínhabbal tálaljuk.



A recepteket összeállította és az ételeket elkészítette Kovács Róbert, a nagyrécei Berényi Fogadó szakácsa.

BROKKOLI KRÉMLEVES

Hozzávalók:

20 dkg brokkoli
1 dl főzõtejszín
himalaya só
3 dl víz

A brokkolit a sós vízben puhára főzzük, majd botmixer segítségével pépesítjük, tejszínnel sűrítjük és készre főzzük. Tálaláskor zsemlekockát szórunk a tetejére.



Hozzávalók a leveshez:

20 dkg pulyka felsőcomb
10 dkg szárazbab
bio étolaj
himalaya só
1 nagyobb fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
fűszerpaprika
őrölt bors
babérlevél
petrezselyem

Hozzávalók a csipetkéhez:

1 db tojás
10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúaliszt
himalaya só

BABGULYÁS

A babot előző este beáztatjuk. A húst kockára vágjuk és az apróra vágott vöröshagymát az olajon üvegesre pirítjuk, majd megszórjuk fűszerpaprikával és hozzáadjuk a húst. Annyi vizet öntünk hozzá, hogy éppen ellepje. Ízesítjük sóval, borssal, babérlevéllel és fokhagymával. Miután a hús félig megpuhult, hozzáadjuk a zöldséget és a babot, majd készre főzzük. Külön készített csipetkét adunk hozzá.





TÁRKONYOS VADRAGU LEVES

A húst kis kockára vágjuk, a póréhagymát apróra daraboljuk és olajon a hússal együtt megpirítjuk, vigyázva arra, hogy a hagyma ne hogy megégjen. Hozzáadjuk a kockára vágott karalábét és a zöldborsót. Ízesítjük sóval, borssal, tárkonnyal, megszórjuk liszttel és felöntjük vízzel, majd lassú tűzön készre főzzük. Amikor a zöldségek és a hús megpuhult, hozzáadjuk a tejszínt és tálaljuk. Ízlés szerint citrommal ízesíthetjük.

Hozzávalók a leveshez:

20 dkg szarvas lapocka vagy comb
5 dkg petrezselyem
5 dkg póréhagyma
5 dkg zöldborsó
2 dl olívaolaj (bio)
fél citrom
tárkony (friss vagy szárított)
5 dkg karalábé
himalaya só
őrölt bors
1 dl tejszín
babérlevél
5 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt

PARADICSOMLEVES MOZZARELLÁVAL

Hozzávalók a leveshez:

3dl paradicsomlé
1 csomag mozzarella (lében)
2 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
5 dkg nádcukor
himalaya só
szárított zellerlevél
2 dkg paradicsompüré
0,5 dl olívaolaj
1 kis fej vöröshagyma



Az olajból és a lisztből rántást készítünk. Az elkészült, zsemleszínű rántáshoz hozzáadjuk a cukrot és tovább pirítjuk, majd hideg vízzel felengedjük és belekeverjük a paradicsomlé, valamint a paradicsompürét. Sózzuk, továbbá hozzáadjuk vöröshagymát és a zellerlevelet. Engedjük fel annyi vízzel, hogy egy liter levesünk legyen, majd forraljuk össze. Tálaláskor mozzarella golyókat adunk hozzá.

SÜTŐTÖK KRÉMLEVES

A tököket előkészítjük: félbevágjuk, a magházát evőkanál segítségével eltávolítjuk, és kis kockákra vágjuk. A tök kockákat olívaolajon megpirítjuk, sóval, cukorral ízesítjük és a hideg vízzel felengedjük. Ha megpuhult, turmixgéppel pépesítjük, felöntjük a tejszínnel, majd készre főzzük. Tálaláskor pirított tökmagot szórhatunk a tetejére.

Hozzávalók:

50 dkg sütőtök
himalaya só
nádcukor
olívaolaj
1 dl főzőtejszín
3 dl víz



ROSTON SÜLT CSIRKEMELL GÖRÖG SALÁTÁVAL

Az előkészített csirkemellből négy szeletet vágunk, húsklopfolóval meglazítjuk a rostokat, sózzuk, majd olívaolajon serpenyőben megsütjük. Elkészítjük a salátát:

a megmosott zöldségeket kockára vágjuk, összekeverjük, sóval, citromlével, olívaolajjal ízesítjük. Hozzáadjuk a kockára vágott feta sajtot és az egész olívbogyókat.



Hozzávalók:

50 dkg csirkemell
himalaya só
olívaolaj
10 dkg lilahagyma
20 dkg paradicsom
20 dkg kígyóuborka
10 dkg olívbogyó (mag nélküli)
20 dkg feta sajt
fél citrom leve

Főételek

SÜLT KACSACOMB ZÖLDBORSÓS BURGONYAPÜRÉVEL

Hozzávalók:

4 db kb. 30 dkg-os kacsacomb
himalaya só
2 gerezd fokhagyma
késhegynyi majoranna
olívaolaj

Hozzávalók a körethez:

1 kg burgonya
vaj
himalaya só
1 dl tej
5 dkg zöldborsó

A kacsacombokat megtisztítjuk és leszárítjuk, ízesítjük sóval, fokhagymával és majorannával. A fűszerezés után tepsibe helyezük, olajat és kevés vizet öntünk alá, majd 170°C-os sütőben saját levével locsolgatva pirosra és puhára sütjük. Közben elkészítjük a köretet.

A héjában megfőtt burgonyát meghámozzuk, még melegen összetörjük, belemorzsoljuk a vaját, ízesítjük sóval, majd a forró tejet és a megfőzött zöldborsót állandó kevergetés mellett hozzáadjuk.



BRASSÓI APRÓPECSENYE

A héjában főtt burgonyát meghámozzuk, majd kockára vágjuk. A húst is felkockázzuk, kevés olajon pirítjuk, sóval, borssal ízesítjük, és amint félig megpuhult, hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát és együtt tovább pirítjuk. Közben a burgonyát olajban ropogósra sütjük. Ha a hús megpuhult, adjunk hozzá zúzott fokhagymát és engedjük fel kevés vízzel. Egy rövid ideig pároljuk, majd keverjük össze a megsült burgonyával. Ha elkészült, tálalhatjuk.



Hozzávalók:

50 dkg pulyka felsőcomb filé
1 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
himalaya só
őrölt bors
1 kg héjában főtt burgonya
olívaolaj

TÖLTÖTT PAPRIKA

Hozzávalók:

4 db tölténivaló paprika
10 dkg darált csirkehús
1 db tojás
3 dkg zabkorpa
1 dkg zabpehely
20 dkg sűrített paradicsom
5 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
8 dkg nádcukor
olívaolaj
őrölt bors
himalaya só
1 kis fej vöröshagyma (reszelve)



A reszelt vöröshagymát, a tojást, a fűszereket, a zabkorpát és a zabpehelyt a darált hússal összekeverjük és a magházától megtisztított paprikába töltjük. A maradék töltelékből gombócokat készítünk, majd a töltött paprikákkal együtt sós vízben kifőzzük. Amint megfőttek, kiemeljük őket a vízből. Az olajból és lisztből világos, zsemleszínű rántást készítünk, hozzáadjuk a paradicsompürét, majd a gombócok főzőlevével felengedjük, felforraljuk és cukorral ízesítjük.

BURGONYAFŐZELÉK JOGHURTTAL

Az apróra vágott vöröshagymát olajon üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a fűszerpaprikát, majd felengedjük vízzel. Beletesszük a karikára vágott burgonyát és sózzuk. Ha készre főtt, joghurtból és lisztből habarást készítünk, és ezzel sűrítjük a főzeléket.

Hozzávalók:

fűszerpaprika
himalaya só
2 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
olívaolaj



PULKAMELL CSÍKOK BROKKOLIS, KAPROS, TEJSZÍNES GOMBAMÁRTÁSSAL, ORSÓTÉSZTÁVAL

Hozzávalók:

30 dkg pulykamell
10 dkg brokkoli
5 dkg champion gomba
kapor
2 dl főzőtejszín
himalaya só
póréhagyma
olívaolaj
orsótészta

Az apróra vágott hagymát serpenyőben megpirítjuk, hozzáadjuk a csíkokra vágott húst, majd ha félig megpuhult hozzákeverjük a cikkekre vágott gombát és készre sütjük. Közben a brokkolit sós vízben megfőzzük, majd amint megfőtt, szintén a húshoz adjuk és sóval, borssal ízesítjük. Ezután a felöntjük a tejszínnel, megszórnuk kaporral és készre forraljuk.

A tésztát kifőzzük és az elkészült raguval tálaljuk.

RÁNTOTT HÚS PÁROLT HAJDINAKÁSÁVAL

A hajdinát megmossuk és lecsepegtetjük, majd ezután felhevített olajon átforgatjuk. Ha üvegesedni kezd, hozzáadjuk a vöröshagymát, forró sós vízzel felengedjük, amíg el nem lepi és lefedve puhára pároljuk.

A húst szeletekre vágjuk, klopfolóval meglazítjuk, sózzuk, majd bepanírozzuk. Serpenyőben, közepes lángon, kevés olajon többször forgatva megsütjük.

Hozzávalók:

40 dkg csirkemell
himalaya só
2 db tojás
étolaj
teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
búzakorpa vagy zabkorpa
20 dkg hajdinakása
1 kis fej vöröshagyma

BÁCSKAI RIZESHÚS

Hozzávalók:

30 dkg pulyka felsőcomb filé
10 dkg vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
himalaya só
őrölt bors
fűszerpaprika
10 dkg paprika
10 dkg paradicsom
olívaolaj
2 csomag félkész előfőzött barnarizs

Az előkészített húst kockára vágjuk és félkészre pároljuk. A felaprított vöröshagymát az olajon üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a fűszerpaprikát és kevés vízzel felöntjük. Sóval, borssal, fokhagymával ízesítjük és a felkockázott paradicsommal és paprikával együtt a félkész húshoz adjuk. készre főzzük, majd hozzákeverjük a megfőzött rizst.

KUKORICADARÁBAN SÜLT HALFILÉ ZÖLDSÉGES BARNARIZZSEL

Az előkészített halfilét besózzuk. A rizst a csomagoláson előírtak szerint megfőzzük, majd lecsepegtetjük. A zöldségeket megtisztítjuk, kis kockákra vágjuk, kevés olajon megsütjük. A zöldborsót sós vízben megfőzzük, majd a többi zöldséggel együtt a kész rizshez keverjük.

A halfilét kukoricadarába forgatjuk és serpenyőben, kevés olívaolajon 2-3 percig készre sütjük.

Hozzávalók:

40 dkg fogasfilé vagy pangasius halfilé
5 dkg kukoricadara
himalaya só
olívaolaj
10 dkg cukkini
10 dkg paprika
10 dkg zöldborsó
2 csomag félkész előfőzött barnarizs



Hozzávalók:

40 dkg borjú szűz (elkészíthető csirke- vagy pulykamellből is)
friss gyömbér
olívaolaj
10 dkg zöldsipárga (télen mirelit)
himalaya só
10 dkg mozzarella sajt
10 dkg vaj
2 tojás sárgája
1 dl főzőtejszín
50 dkg burgonya
2 dkg rizsliszt
nádcukor

Elkészítjük a sajtmártást: a vajat megolvasztjuk és elkeverjük a tojássárgájával, a rizsliszttel és a sóval. Felöntjük tejszínnel és folyamatos kevergetés mellett felforraljuk. Ezután hozzáadjuk a mozzarella sajtot és olvadásig még tovább forraljuk.

A burgonyát héjában megfőzzük, szeletekre vágjuk és olvasztott vajon serpenyőben megpírtjuk. A zöldsipárgát sós, cukros, citromos vízben néhány perc alatt megfőzzük.

Az előkészített és felszeletelt húst sóval és gyömbérral ízesítjük, majd serpenyőben 2-3 perc alatt hirtelen megsütjük. A spárga főzőlevéből keveset öntünk a hútra, hozzáadjuk a spárgát és készre pároljuk.

GYÖMBÉRES BORJÚÉRMÉK SAJTMÁRTÁSSAL, ZÖLDSIPÁRGÁVAL ÉS VAJAS BURGONYÁVAL



PALACSINTA

Hozzávalók:

1 db tojás
2 dl víz
1 dl tej
10 dkg zabpehelyliszt
5 dkg teljes kiőrlésű
tönkölybúzaliszt
himalaya só

A hozzávalókat összekeverjük, úgy, hogy az állaga a hagyományos palacsintatésztaéhoz képest hígabb legyen, nehogy merev tésztát kapjunk. Majd híg tésztája miatt lassú tűzön sütjük.



GUNDEL PALACSINTA

A palacsinta tésztát a szokásos módon elkészítjük, majd a diót felfőzzük a nádcukorral, a vaníliás cukorral, a narancs levével és a vízzel és a kész tölteléket a palacsintába töltjük. Ezután elkészítjük az öntetet úgy, hogy a kakaót, a nádcukrot és a vajat összeolvasztjuk a vízzel és a már töltött palacsintára öntve tálaljuk.

Hozzávalók:

10 dkg darált dió
5 dkg nádcukor
1 dkg vaníliás cukor
1 narancs leve, reszelt héja
1 dl víz

Öntet:

2 evőkanál kakaó (holland)
1 evőkanál nádcukor
1 dl víz
2 dkg vaj

MUFFIN ALAPRECEPT

Hozzávalók:

3 bögre liszt
5 teáskanál sütőpor
1 teáskanál himalaya só
1 evőkanál nádcukor
5 dkg teavaj
3 db felvert (lágyan) tojás
1,5 bögre tej

Amilyen segédanyagot adunk hozzá olyan muffint kapunk: csokis, diós, aszalt gyümölcsös, mákos



ÉLETERŐ MUFFIN

A tojásokat habosra verjük, majd hozzáadjuk a joghurtot és ízlés szerint sóval és mézrel ízesítjük. A lisztbe keverjük a sütőport, a gabonapelyhet és a búzacsírt. A két összeöntjük, simára keverjük, kivajazott formákba rakjuk és előmelegített sütőben 180 °C-on (4-es fokozat) 20-25 percig sütjük.

Hozzávalók:

2 db tojás
2 dl joghurt
0,5 dl olívaolaj
2 evőkanál méz
20 dkg Graham liszt
8 dkg gabonapehely
10 dkg búzacsíra
1 kiskanál sütőpor
egy csipet himalaya só
5 dkg vaj (formázáshoz)



„Az anyai szívtől finomabb az étel”

(folyt. a 12. oldalról)

Ám, az alapos körütekintés után kiderült, hogy a közeli áruházakban, ismerős boltokban, mint a Sparban vagy a DM-ben is megtalálhatók az egészséges étrend hozzávalói. Recepteket pedig nem is kell keresni, hiszen néhány alapanyag kiváltásával a legismerősebb ízek kerülnek a család asztalára – hiszen immáron Kolossal tart mindenki, és valódi elkötelezettjei lettek a tápláló és a háztáji, bioételezésnek.

■ Legfontosabb alapanyagok

- ▶ nyírfacukor
- ▶ himalaya só
- ▶ kókusz zsír
- ▶ teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- ▶ rizsliszt
- ▶ háztáji zöldségek
- ▶ háztáji húсок
- ▶ bio termékek
- ▶ Zöldfarm és Naturpark termékek
- ▶ Naturella ételízesítő

„Valamivel valóban drágább kicsit minden, és több vele a munka is, ám én úgy gondolom, hogy mindez az anyaság kiteljesedését jelenti mindannyiunk egészsége és boldogsága irányába. Ugyanakkor visszatért az életünkbe a régi háztáji ízvilág, a házi sertéshús és a gyümölcs, de a szilvágombóc ugyanúgy jelen van, amihez néha közösen rázzuk le a szilvát.” Évának, Kolos édesanyjának az iskolai étkezés jelent még odafigyelést, hiszen ott fia számára nem tudnak külön főzni, de mindezt a problémát az elmúlt hónapok tapasztalata megoldotta: „esténként elkészítem és elcsomagolom Kolos másnapi ételét, ez mostanra a mindennapi életünk része lett, és egyáltalán nem jelent olyan többletmunkát, amit egy anya ne tudna boldogan megoldani.” Csak arra kell nagyon odafigyelni, hogy az immáron megszokott ízek közé soha ne kerüljön ételadalek, konzerv vagy mirelit, hiszen ők már megtapasztalták, hogy milyen hatással lehet az étel minősége az élet minőségére. ■



„Az alapos körütekintés után kiderült, hogy a közeli áruházakban, ismerős boltokban is megtalálhatók az egészséges étrend hozzávalói.”

Fotó | Belső Péter

Anyai aggodalmak

Be kell hogy valljam, először mindentől féltettük Kolost, főként hogy mit is okozhatnak nála, mennyiben ártanak az egészségének az egyes ételek. Minden élelmiszernél körütekintően ellenőriztük az összetevőket, hogy nem találunk-e számára veszélyt jelentő adalékokat, alkotóelemeket. Az is fontos volt, hogy tisztában legyünk azzal, hogy bizonyos gyártók nem tüntetik fel a pontos komponenseket, alapanyagokat, így ez is egy újabb veszélyforrást jelentett. Ennek megoldását a megbízható helyekről származó élelmiszerek és termékek garantálták. De sokkal inkább aggódtunk amiatt, hogy fiunk is ilyen körütekintően tudja-e kiválasztani az adott pillanatban a számára megengedhető ételeket, nassolni- és rágszálnivalókat, hiszen akár egy rágógumi, gemicukorka vagy egy csipsz is végzetes lehet. De a fogkrémre is figyelni kell, bármilyen furcsán is hangzik mindez.

■ Anyai tanácsok

- ▶ Bármit ehetsz gyermekünk, csak az összetevőket mindig ellenőrizni kell
- ▶ Megbízható gyártótól, termelőtől vásároljunk
- ▶ Szigorúan tartsuk az étrendet - mégis változtatás

Ugyanakkor felmerült az is, hogy vajon ízleni fognak-e az új étrend alapján készült ételek. Kételyeink rövid idő alatt szertefoszlottak. Kolos felnőtté válását meghazudtoló tudatossággal figyel a táplálkozására, sokszor még azt sem eszi meg, ami már biztosnak bizonyult. A rohamok mély nyomot hagytak benne. Az ízek tekintetében pedig kijelenthető, hogy semmilyen problémát nem jelentett a váltás, olyannyira, hogy mára szinte elképzelhetetlen lenne – akár számunkra is – a régi alapanyagokból történő főzés. Összességében minden ilyen irányú aggodalmunk hamar a múlté lett, ezért is ajánlom mindenkinek, aki hasonló élethelyzettel szembesül, hogy ne riadjon meg a változástól, mert a változás, változtatás pozitív – és egészséges – újdonságokat is hozhat. De: a tudatosság mindenek előtt! ■



■ Láss a felszín alá!

a szerkesztők szemével

inspiráció | cselekvés | emberség | köszönet

Emberarcú világ

Különleges élményt jelentett nekünk, szerkesztők számára is ennek a kiadványnak a létrehozása: nem csak amiatt, mert eddig soha nem tapasztalt módon egy család magánkezdeményezésére és magánfinanszírozásából készült el egy egészségügyi tájékoztató, vagy, mert ennek segítségével sokak életét lehet megkönnyíteni vagy megmenteni – mindezek a cél magasztosságát és egyediségét jelentik.

A különlegességét az adta, hogy sikerült megismerni egy kivételes családot, akik hisznek abban, hogy az élet sújtotta tragédiákat csak együtt lehet feldolgozni és legyőzni, akik eltökéltek a boldogság keresésében, az élet szeretetében. E hit olyan erős, hogy másokat is cselekvésre képes sarkallni. Ez a természetes emberi motiváció adja az igazi különlegességét e kiadványnak. Hogy ilyen egyszerűséggel lehet tenni másokért, hogy még lehet érezni azt az emberi elementáris és mégis szolid erőt, mely ott bújjik mindannyiunkban, csak a felszínre kell segíteni. Ők megtették. Szinte látható volt a közös munka során az a lelkesedés, ami nem csak minket, de a közreműködő orvosokat is elfogta: milyen nagyszerű cél érdekében, milyen nagyszerű emberekért próbálunk tenni. Hihetetlen volt tapasztalni, hogy a Kolost kezelő főorvosokat miként ösztönözte továbbgondolkodásra, mások buzdítására és bevonására egy család életben való hite. És látható volt mindazokon is, akik a szerkesztésben és a munkálatokban segítettek, mert sokszor erőt és a kötelezőn felül tettek hozzá e kiadvány létrejöttéhez.

Köszönet elsősorban Dr. Mezei Györgyinek és Dr. Rada Évának, akik hozzásegítettek egy gyermeket és egy családot a felhőtlenebb élet megéléséhez!

Köszönjük a Berényi Fogadónak, és külön Kovács Róbert szakácsnak, hogy segítettek a receptek életre keltésében!

És köszönjük Kovács Krisztiánnak a remek fotókat, a Prospektus Nyomdának pedig a szép és kedvezményes kivitelezést!

Hálásan köszönjük a Szabadics családnak az emberi arc szépségét!

■ **Lehota János és Lehota-Szolvik Edit**



IMPRESSZUM

Főszerkesztő:

Lehota János - Glocal Communication
lehota.janos@gcomm.hu
www.gcomm.hu
+36 30 573 50 65

Felelős szerkesztő:

Lehota-Szolvik Edit - Glocal Communication
lszolvik.edit@gcomm.hu
www.gcomm.hu
+36 30 635 08 17

Kiadványszerkesztés - grafika:

Hegedüs András – Info-Tech Digital Kft.
hegedus.andras@itdigital.hu
www.itdigital.hu
+36 30 703 67 95

Fotó:

Kovács Krisztián – KK Fotó
foto@kovacs krisztian.hu

Shakács:

Kovács Róbert - Berényi Fogadó
info@berenyifogado.hu
+36 93 571 081

Nyomdai kivitelezés:

Prospektus Nyomda
nyomda@prospektusnyomda.hu
+36 88 422 914

