

# AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT HÍRLEVELE



## Köszöntő

Az Eleki Életmódközpont munkatársaiként régóta gondolkodtunk rendszeres hírlevél elindításán. A jelenleg zajló járvány is arra készítetett bennünket, hogy új utakat keressünk a Veletek való kapcsolattartásban. Az életmód-változtatás nem mindig könnyű a gyakorlatban, elfáradhatunk azon az úton, amin elindultunk. Reménységünk, hogy az e lapban található írások bátorítást nyújtanak majd a mindennapi küzdelmeitekben, és erőt adnak a megújuláshoz.

Ennek érdekében szeretnénk közre adni különböző, lelki és testi egészséggel kapcsolatos cikkeket. Ahogy majd látni fogjátok, igyekeztünk néhány gyakorlati tanáccsal még színesebbé tenni e lapot. Programjainkkal, központunk működésével kapcsolatos híreket is szeretnénk rendszeresen megosztani veletek.

A mostani hírlevelet elsősorban digitális formában tesszük közzé, de korlátozott számban papír alapon is elérhető lesz. Szívesen vesszük, ha gondolataitokat és tapasztalataitokat Ti is megírjátok, hogy azokat közölhessük e lap hasábjain.

Az Eleki Életmódközpont nevében:

**Somogyi Lehel**

## Bekukkantás:

- Időgazdálkodás
- Bibliai gondolatok
- Covid-19 és a növényi éntrend
- A gyulladásról
- Őszi tennivalók a kertben
- Küzdelem a mikro-organizmusok ellen
- 10 éves az Eleki egészségközpont
- Felhívás támogatásra
- Turnus időpontok 2021
- Receptek
- Hírek

# Mit jelent „számlálni napjainkat” Zsoltárok könyve 90,12

SOMOGYI LEHEL

Kevés olyan ember lehet ma a Földön, akit a jelenlegi világhátrahagyás ne késztetett volna gondolkodni az élet folyásáról, a várható jövőről. Talán több időnk is lett gondolkodni, van lehetőségünk elmélkedni az élet nagy kérdéseiről. Idetartozik az időbeosztás kérdése is: életidőnk korlátozott, jól kell gazdálkodnunk vele. Sok mindent szeretnénk megtenni, megvan rá a szándék és az akarat, de a rossz időbeosztás miatt nem valósulnak meg a terveink. Sokszor emiatt is hiúsul meg az életmód-változtatás, noha voltak ezzel kapcsolatban nagy döntéseink, elhatározásaink.

A 90. zsoltár központi fogalma az idő, szerzője az i.e. XV. században élt Mózes. Érdekes az egész, „Mózes imádságának” nevezett zsoltárt elolvasni, most azonban csak egyetlen verset, a 12.-et szeretném, ha átgondolnánk. Ez a vers egy kérést fogalmaz meg Isten felé:

*„Taníts minket úgy számlálni napjainkat,  
hogy bölcs szívhez jussunk.”*

Az első kérdés, ami felmerülhet bennünk: mit jelent „számlálni napjainkat”? Gondolhatunk először arra, hogy az idő mérhető, „számolható”. Vannak erre eszközeink is: ránézhetünk az óránkra vagy a naptárra, és tudjuk, mennyi az idő, milyen nap van. Mivel a zsoltár „számolást” említ, matematikai műveletek is eszünkbe juthatnak, amelyek közül talán az osztás a legjobban értelmezhető gondolatmenetünk szempontjából. Eszerint „napjaink számlálása” a rendelkezésünkre álló idő beosztását, kézben tartását jelenti. Fogalmazhatunk úgy is, hogy a hatékony időgazdálkodásról van itt szó. A számlálás azt is sugallja, hogy az idő érték, melyet nagyon meg kell becsülnünk. Az elveszett időt már nem lehet visszahozni.

Még ha tudjuk is ezt elméletben, mégis „kicsúszik” az idő a kezünk közül, „időzavarba kerülünk” – ahogy ezt mondani szoktuk. Jó hír azonban, hogy Isten felkínálja nekünk azt az ismeretet és képességet, mely által úrrá tudunk lenni a gyorsan tovarepülő időn. Vizsgáljuk meg, milyen módon nyújt számunkra gyakorlati oktatást Isten az idővel kapcsolatban.

Isten már a teremtéskor egészen konkrét időbeosztást adott: meghatározta egy **nap**, **hónap** és **év** időtartamát. Ekkor adta a 6 munkanapból és 1 pihenőnapból álló **heti beosztást** is, ami később a Tízparancsolatba is bekerült, és amelynek követése testi-lelki egészségünk fenntartása szempontjából felbecsülhetetlen jelentőségű.

Emellett – és erről ritkábban esik szó – adott **jövendöléseket** (próféciákat) is, hogy a történelem legfontosabb korszakait, eseményeit nyomon tudjuk követni, illetve fel tudjunk készülni ezekre. A Bibliát tanulmányozva az idő új értelmet nyer, megnyílik előttünk az **örökkévalóság** távlata is.

A Biblia számos példát állít elénk; olyan emberek életét, akik jól használták fel az idejüket, akiknek tiszta életén keresztül Isten áldást tudott árasztani a környezetükben élőkre. Gondoljunk Noé, József, Mózes, Dávid, Dániel, Nehémiás példájára, és mindenek előtt **Jézusra**, aki ácsmesterként végezte napi feladatait, mígnem a kijelölt időben a világ Megváltójaként lépett fel. Mint „Isten Báránya”, úgy élte mindössze 33 és fél évre megszabott rövid életét, hogy az erkölcsi tisztaság soha azelőtt nem látott módon ragyogott a megromlott világ sötétjében.

Mi a helyes időbeosztás végcélja? A zsoltár szerint az, hogy bölcs szívhez jussunk. És mi a bölcsesség? Egy nagyon fontos bibliai fogalomról van szó. Az eredeti héber kifejezés, a „hochmáh” szó elsődleges jelentése: élet-tapasztalat, helyes életvezetés, életmód, a jó döntések meghozatalának képessége. Nem annyira elméleti vagy lexikális tudásról van itt szó, inkább gyakorlati bölcsességről, magasabb rendű erkölcsi mérce alkalmazásáról.

A Biblia szerint az a bölcs ember, aki az időt nem önző módon, csupán a saját boldogságát keresve használja, hanem életét a környezetében élők szolgálatába állítja – hiszen leginkább ezzel munkálja a saját jólétét is. A helyes időbeosztás tehát egy ilyenfajta bölcs élethez nyújt megfelelő keretet.

Ha Isten személyes vezetését, tanácsait keressük, naponként megmutatja, hogy mikor mit tegyünk. Kérjük tehát mi is imádságainkban Mózesrel együtt: „Taníts minket úgy számlálni napjainkat, hogy bölcs szívhez jussunk.”

*„Az idő értéke felbecsülhetetlen.  
Krisztus minden pillanatot drágának tartott.  
Tartsuk mi is értékesnek a pillanatokot. Az  
élet nagyon rövid ahhoz, hogy értelmetlenül  
elfecséreljük.”*

Ellen G. White: Krisztus példázatai

# A Nagy Orvos lábnyomán

ELLEN G. WHITE

RÉSZLETEK A "PÉLDAKÉPÜNK" CÍMŰ  
FEJEZETBŐL

„Az Úr Jézus Krisztus azért jött a földre, hogy fáradhatatlanul szolgálja az ember szükségleteit. Elvette erőtlenségünket, hordozta betegségeinket (Mt 8,17), hogy az emberiség minden nyomorán enyhíthessen. Azért jött, hogy levegye rólunk a betegség, a nyomor és a bűn terhét. Isten azért küldte, hogy az embernek tökéletes gyógyulást hozzon; hogy egészséget, békességet adjon neki, és tökéletessé tegye jellemét.

Különbözőek voltak a körülményei és a nehézségei azoknak, akik segítségért esedeztek, de senki, aki hozzá jött, nem távozott elégedetlenül. Áradt belőle a gyógyító erő, és az embereket testileg, szellemileg, lelkileg meggyógyította.

A Megváltó munkája nem korlátozódott sem időhöz, sem helyhez. Könyörülete nem ismert határt. Gyógyítása és tanítása oly sok embert érintett meg, hogy nem volt Palesztinában a köré sereglett sokaság befogadásához elég nagy épület. Galilea hegyeinek zöld lankáin, a fő útvonalakon, a tengerparton, a zsinagógában és mindenhol, ahol betegeket lehetett hozzá vinni, kórháza megtalálható volt. Minden nagy- és kisvárosban, minden faluban, amelyen áthaladt, rátette kezét a szenvedőkre és meggyógyította őket. Ahol szívesen fogadták üzenetét, biztosította az embereket mennyei Atyjuk szeretetéről. Naphosszat szolgált a hozzá fordulóknak; esténként pedig azok rendelkezésére állt, akiknek napközben fárasztó munkával kellett megkeresniük családjuk nyomorúságos kenyerét.” (17.1-3)

„Jézus élete az állandó önfeláldozás élete volt. Ezen a világon nem volt otthona, kivéve, amit barátai szeretetből – mint vándornak – nyújtottak neki. Azért jött, hogy a legszegényebbek életét élje értünk, és hogy a nincstelenek és szenvedők között éljen és munkálkodjék. Elismerés és megbecsülés nélkül járt-kelt azok között, akikért olyan sokat tett.

Mindig türelmes és derűs volt; a szenvedők az élet és a béke hírnökét üdvözölték benne. Meglátta, hogy miben szenvednek segítséget a férfiak és a nők, a gyermekek és az ifjak. Mindnyájukat hívta: „Jöjjetek énhozzám.”

Szolgálatára során Jézus több időt szentelt gyógyításra, mint prédikálásra. Csodái tanúsították szavainak igaz voltát: nem azért jött, hogy romboljon, hanem hogy mentsen. Ahova csak ment, könyörületességének híre megelőzte. Amerre elhaladt, egészségüknek örvendeztek és új képességeiket próbálgatták azok, akiken könyörült. Tömegek gyűltek köréjük, hogy tőlük hallják meg, mit cselekedett az Úr. Sokak számára az Ő hangja volt az a hang, amit életükben először hallottak, az Ő neve az első szó, amit kiejtettek, az Ő arca az első arc, amire tekintetük ráesett. Hogyne szeretnék Jézust és hirdetnék dicséretét! Amint áthaladt a városokon, olyan volt Ő, mint az élet folyója, amely életet és örömet áraszt.” (19.2-4)



# Megvédhet a növényi étrend a COVID-19 súlyosabb szövődményeitől?

IRTA: GERGELY ANNA

LEKTORÁLTA: DR. MAKRA MILÁN,

INTERVENCIÓS RADIOLÓGUS

forrás: <https://prove.hu/novenyi-etrend-covid-19/>

Gyakran hallani érveket és ellenérveket a maszkviselés és a távolságtartás tekintetében. Azzal kapcsolatban azonban, hogy mit tehetünk azért, hogy a szervezetünk a lehető leghatékonyabban tudja legyőzni a vírust, már nem vagyunk ennyire tájékozottak. Annyit persze tudunk, hogy a halálos áldozatok többsége idős és beteg volt, de elkerülhetik-e akár a veszélyeztetettebbek is a súlyosabb szövődmények kialakulását?

2019 végén egy emberről emberre terjedő, lázzal és légzőszervi tünetekkel járó vírust azonosítottak, melyet SARS-COV-2-nek neveztek el, a betegséget pedig, amelyet okoz, COVID-19-ként, azaz 2019-es koronavírus betegségként (Coronavirus Disease 2019) ismerhettünk meg az egész világon.

A tünetek az enyhe náthától a tüdőgyulladásra át a halálos komplikációkig igen változatosak lehetnek. Ráadásul mára már azt is tudjuk, hogy hónapokkal a fertőződés után még késői elváltozások is megfigyelhetők a páciensek szívén, veséjén, illetve ideg-, és bélrendszerében.

Korántsem mindegy tehát, hogy – ha el is kapjuk a betegséget – annak milyen a lefolyása. Tehetünk-e vajon az étrendünk helyes megválasztásával azért, hogy a COVID-19 legfeljebb a legenyhébb formában jelentkezzen?

Egyértelműen azonosíthatók bizonyos egészségügyi tényezők, amelyek növelhetik a betegség súlyos kimenetelének kockázatát.

Az első számú veszély a kutatások szerint nem más, mint a **magas vérnyomás**, amit egy 1099 betegre kiterjedő, Kínában folytatott vizsgálat során a súlyos esetek 23,4%-ánál dokumentáltak. Ennek egyik oka vélhetően az, hogy a SARS-COV-2 vírus a vérnyomás szabályozásában részt vevő egyik enzim receptora révén tud megtelepedni a szervezetben, és a magas vérnyomásra szedett gyógyszerek kedvezhetnek a szaporodásának.

A másik lehetséges ok, hogy a magas vérnyomásban szenvedők nagyobb eséllyel túlsúlyosak is, illetve alakult ki náluk más olyan kísérőbetegség, mint a szív- és érrendszeri, illetve cukorbetegség, melyek egyben további kitettséget jelentenek a vírus szempontjából.

A magas vérnyomásban is szenvedő COVID-fertőzöttek – egy kutatás szerint – nem csak nagyobb eséllyel haltak bele a betegségbe, esetükben a súlyos szövődmények is gyakrabban fordultak elő, és többen szorultak lélegeztetésre és intenzív ellátásra is.

A magas vérnyomás egyébként nem csak a járvány szempontjából veszélyes. Egy 2016-ban közzétett amerikai statisztika szerint ez az első számú rizikófaktor mind a halálozás, mind pedig a romló életminőség tekintetében. Mindennek ellenére a magas vérnyomás az esetek akár több, mint felében nem kerül szakszerű kezelésre és olyan szövődményekkel járhat, mint a szívinfarktus, stroke vagy veseelégtelenség.

De mit jelent a szakszerű kezelés? Vajon csak a gyógyszerek jöhetnek szóba?

*Az elsőszámú veszély a kutatások szerint a magas vérnyomás, ami az esetek akár több, mint felében nem kerül szakszerű kezelésre, és olyan szövődményekkel járhat, mint a szívinfarktus, stroke vagy veseelégtelenség.*

## Természetes védekezés

Számos bizonyíték van arra, hogy növényi táplálkozással hatékonyan vehetjük fel a harcot a magas vérnyomás ellen.

Az 1930-as évek végén Dr. Walter Kemper – a Duke University kutatója – ún. „rizs-diétára” fogta a gyógyszerre nem reagáló, ún. rosszindulatú magas vérnyomásban és – azzal összefüggésben kialakult – veseelégtelenségben szenvedő, abban az időben gyógyíthatatlannak minősülő betegeit.

A veseelégtelenség egy kóros állapot, amelynek révén a szervezet nem képes megfelelően ellátni a méregtelenítéssel kapcsolatos feladatait. Kemper radikális étrendváltoztatással akarta megmenteni páciensei életét, mivel úgy gondolta, hogy egy fehérje- és sószegény diéta tehermentesíti a veséket, így kihatással lehet a vérnyomás optimális szabályozására is. Ebből a szempontból a rizs előnyös összetételű gabona, hiszen só- és zsír-tartalma alacsony, emellett viszonylag fehérje-szegény. Kemper diétája tehát főleg rizsből állt, kiegészítve némi gyümölcssel.

A módszer először egy cukor-, szív-, és vese-betegségben, továbbá magas vérnyomásban szenvedő páciens esetében hozott látványos javulást. Ezt követően pedig egy 192 résztvevőből álló kísérlet során 107-nél volt dokumentálható gyógyulás. Ezeket az eredményeket később kontrollcsoporttal végzett, azaz magasabb szakmai igényeknek is megfelelő kutatások is alátámasztották.

A „rizs-diéta” hosszú évtizedekig maradt népszerű az Egyesült Államokban, hatékonysága vitán felül állt; trónfosztása csak olyan új gyógyszerek megjelenésének volt köszönhető, melyek már a rosszindulatú vérnyomás kezelésére is alkalmasnak bizonyultak.

*„Nem csak a krónikus betegségek megelőzése érdekében életbevágó, hogy egészséges étrendet folytassunk.”*

Dr. Michael Greger

## Teljes értékű növényi étrenddel a koronavírus ellen

A teljes értékű növényi táplálkozás más COVID-19 rizikófaktorok megelőzésében és gyógyításában is kulcsszerepet játszhat. A kínai vizsgálat eredményei szerint a súlyos szövődeményekkel kezelt páciensek 16,2%-a szenvedett diabéteszben, 5,8% szívkoszorúér-szűkületben és 2,3% agyi érlemezésben.

Önmagában a túlsúly is veszélyes lehet a járvány kimenetele tekintetében – mutatott rá egy, a University College London által végzett átfogó, összehasonlító elemzés. Egy 300.000 páciens adatait feldolgozó másik angol tanulmány szerint a túlsúlyos fertőzöttek 40%-kal nagyobb valószínűséggel kerültek kórházba az egészséges testsúllyal rendelkező COVID-betegekhez képest, az elhízottak pedig 70%-kal.

A Public Health England álláspontja szerint a túlsúly háromszorosára növeli annak az esélyét, hogy valaki belehaljon a fertőzésbe. Boris Johnson, brit miniszterelnök maga is beismerte, hogy „komoly túlsúlya” volt, amikor áprilisban kórházba került a járvány következtében.



Ez a tény más megvilágításba helyezi a magyar lakosság fenyegetettségét is: az OECD adatai szerint Európában nálunk a legmagasabb az elhízottak aránya. Hazánkban a felnőttek 20%-a elhízott, további 30%-a pedig túlsúlyos. A felszedett kilók mennyisége pedig a kor előrehaladtával nő, és gyakran társul olyan további rizikófaktorokkal, mint a magas vérnyomás, cukorbetegség, illetve szív- és érrendszeri megbetegedések.

A növényi alapú táplálkozás neves amerikai hirdetője, Dr. Michael Greger szerint az Egyesült Államokban azért járt olyan súlyos következményekkel a járvány, mert a népesség egészségi állapota nem megfelelő. Az általa hivatkozott kutatások szerint azoknak, akiknek a testtömeg-indexe (Body Mass Index – BMI) 28 felett van, hat-szorosa az esélye a COVID-19 súlyosabb lefolyására. Márpedig az amerikaiak átlagos BMI-je 29, így szerinte a testsúly normalizálása érdekében teendő lépések nem halogathatók tovább.

## Hogyan csökkentsem a súlyomat?

Többféle hatékony fogyókúra módszer is létezik. Ugyanakkor, ha egyszerre szeretnénk elérni az egészséges testsúlyt, visszanyerni a szívünk egészségét és megszabadulni a cukorbetegség tüneteitől is, a mai tudásunk alapján a **teljes értékű növényi étrend** nyújthat átfogó megoldást. Kutatások bizonyítják, hogy a növényi alapú táplálkozást folytatók körében alacsonyabb az átlagos testsúly a mindenevőkhöz és a vegetáriánusokhoz képest is, illetve ritkább a szív-, és érrendszeri megbetegedések és a 2-es típusú cukorbetegség előfordulása.

Kempner eredményei nemcsak arra világítanak rá, hogy az étrendi változtatások felérhetnek akár a legmodernebb gyógyszerek hatékonyságával, hanem arra is, hogy egy teljes értékű növényi étrendnek egyáltalán nem kell bonyolultnak és költségesnek lennie ahhoz, hogy kifejtse jótékony hatásait. Elegendő az olyan egyszerű, magas keményítő tartalmú alapanyagok fogyasztása, mint a teljes értékű gabonák, gyümölcsök és zöldségfélék, minimálisra korlátozott zsíradékbevitel mellett. Ráadásul – egy sportolók körében nemrég végzett tanulmány szerint – a teljes értékű növényi táplálkozás közvetlenül is erősítheti az immunrendszert. A növényi étrend, mely gazdag finomítatlan szénhidrátokban, és olyan jótékony vegyületekben, mint a polifenolok, emellett telített zsírban szegény, optimális hatást gyakorolhat a szervezet védekezőképességére.

A teljes értékű növényi étrend tehát több szempontból is kiváló eszköz lehet a járvány elleni védekezés során. Amellett, hogy kalória-, és mennyiségi megszorítások nélkül segíthet hozzá a súlycsökkenéshez, hosszútávú megoldást jelenthet a civilizációs betegségekre. A sok teljes értékű növényi élelmiszer megfelelő tápanyagokkal látja el a szervezetet, így jótékony hatásai már rövidtávon is tapasztalhatók.



Felhasznált irodalom:

- **S. Huang et al.:** Covid-19 patients with hypertension have more severe disease: a multicenter retrospective observational study. Hypertension Research 2020 Jun 1:1-8
- **WJ Guan, et al.:** Clinical characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Eng J Med 2020; 382: 1708-20
- **L. Fang et al.:** Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for Covid-19 infections? The Lancet Respiratory Medicine 8 (4), e21 2020
- **G. Turner-McGrievy et al.:** A plant-based diet for overweight and obesity prevention treatment. Journal of Geriatric Cardiology 2017 May; 14(5): 369-374
- **A. Satija et al.:** Healthful and Unhealthful Plantbased Diets and the risk of Coronary heart disease in U.S Adults. J of Am Coll of Cardiol; Vol 70 (4) 2017, 423-425
- **M. McMacken et al.:** A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes. Journal of Geriatric Cardiology 2017 May; 14(5): 342-354
- **S. Alexander et al.:** A plant-based diet and hypertension. Journal of Geriatric Cardiology 2017 May; 14(5): 327-330
- **A. Satija et al.:** Plant Based diets and cardiovascular health, Trends in Cardiovascular Medicine Vol 28 (7) 2018, 437-441
- **D. Mozaffarian et al.:** Heart disease and stroke statistics – 2016 update: a report from American Heart Association. Circulation. 2016; 133: e39-e360
- **J.C. Craddock et al.:** Plant-based eating patterns and endurance performance: A focus on inflammation, oxidative stress and immune responses. Nutrition Bulletin, June 2020 45(2) 123-132
- **W. Kempner:** Treatment of hypertensive vascular disease with rice diet, The American journal of medicine. 1948
- **Obesity update: OECD 2017** <http://oecd.org>
- **Obesity and the Economics of prevention: Fit not fat – Hungary Key Facts** <http://oecd.org>
- **Vanessa Chalmers:** Being overweight raises the risk of severe Covid-19 by at least 40%, finds study of English patients – and obese people may be 70% more likely to end up in Hospital if they catch the disease. Daily Mail, 12 Aug 2020, <http://dailymail.co.uk>
- **Liam Gilliver:** „Obesity Increases Risk of Severe Cours Of Covid-19” Warns Dr. Greger. [plantbasednews.org](http://plantbasednews.org), May 9, 2020
- **Krankheitsverlauf und Immunität,** <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/krankheitsverlauf-und-immunitaet.html#faq4311>
- **Mediziner sind wegen möglicher Corona-Spätfolgen alarmiert.** Lungenärzte im Netz, <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/mediziner-sind-wegen-moeglicher-corona-spaetfolgen-alarmiert/>



# Mi a gyulladás?

DR. PÁSZTOR JUDIT

A gyulladás egy eseménysorozat a szervezetünkben, egy **általános védekező reakció**, melyet bármilyen szövethárosító hatás kiválthat; pl.: fizikai trauma (sérülés, műtét, idegentest, égés, fagyás, sugárhatás), kémiai vegyület (savak, lúgok, szerves oldószerek, mérgek), fertőző kórokozó, allergén, de a szervezeten belül zajló ártalmak is, mint vérellátási zavar, autoantitestek, kristályok (pl. köszvényt előidéző húgysavkristályok), felszaporodott bilirubin, epesó, ammónia stb.

A gyulladásos folyamat célja többértű:

- ártalom elszigetelése,
- fertőző ágens elpusztítása,
- szövethárosodás helyreállítása.

A heveny gyulladás az ártó tényezőre nagyon gyorsan kialakul, de rövid ideig tart (napok), általában nyomtalanul szűnik meg. Viszont bekövetkezhet hetekig, hónapokig, sőt évekig fennálló krónikus gyulladás is a kiváltó tényező hosszan tartó hatása miatt, ami többnyire maradandó nyomot hagy maga után. A gyulladásos reakció alapvetően érinti az immunrendszert is.

A gyulladás helyi tünetei sokfélék lehetnek. A leggyakoribbak a következők: pirosság, melegség, duzzanat, fájdalom, valamint funkciózavar.

A heveny gyulladás folyamata pl. egy fertőző kórokozó esetén a következőképpen írható le:

- A behatolás helyén bizonyos fehérvérsejtek (neutrofil granulociták és makrofágok, esetleg hízósejtek) bekebelezik a kórokozót, bontó és károsító hatású anyagaikkal megpróbálják azt elpusztítani. Azonban közben a saját szövetek is károsodnak.
- Ezek a fehérvérsejtek aktiválódva olyan anyagokat termelnek, melyek további fehérvérsejteket vonzanak a helyszínre és riasztják az immunrendszert. A vérben hirtelen megemelkedik a fehérvérsejtek száma.
- Ugyancsak a sejtekből felszabaduló anyagok hatására a helyi erek kitágulnak (vérbőség lép fel) és átengedik a vérből a fehérvérsejteket a helyszínre. Közben a vérplazma egy része is kilép az erekből. Ezek magyarázzák a pirosságot, melegséget és duzzanatot.

- A helyi fehérvérsejtekből további anyagok áramlanak ki, melyek a vérlemezkéket is aktiválják, azok összetapadását, helyi kis vérrögök képződését idézve elő, ezáltal is akadályozva a folyamat kiterjedését. További hatása egyes felszabaduló anyagoknak a láz kialakulása.
- Közben a máj is olyan fehérjét termel, amelyek támogatva az immunrendszert, hozzájárulnak a kórokozó kiiktatásához. Pl. a C-reaktív protein (CRP) vérszintje jól tükrözi a gyulladás mértékét. Egy másik ilyen anyag a fibrinogén, mely a vörösvérsejtek összecsapódását okozza, ezért fokozódik a vörösvértestcsütyedés.
- Az elhalt sejtek tömegeit a fagociták takarítják el.
- Aktiválódnak a kötőszövetet termelő sejtek is, szerepük a károsodott szövetek helyreállításában nagyon fontos.



Szemléltessük mindezt egy példával: ha begyullad a torkunk, mert valamilyen vírus vagy baktérium megtámadott, azonnal hadszíntérré válik, vérbőség alakul ki, hogy sok katona kerüljön a helyszínre. Emiatt piros a garatunk és a mandulánk, duzzadtak is, fájnak, nehezebb a nyelés.

A **heveny gyulladást** a **lázon** kívül egyéb általános tünetek kísérhetik, amelyek közül a leggyakoribbak a **rossz közérzet**, a **gyengeség**, az **aluszékonyosság** és az **étvágytalanság**. Ezek célja, hogy a szervezet energiát takarítson meg a fertőzés leküzdése, az immunitás növelése érdekében. Tehát pihenésre készlet, hogy sikerüljön a problémát helyileg megoldani, és a folyamatnak minél hamarabb vége lehessen. Ha ez mégsem sikerül, az egész szervezetet érintő, életveszélyes állapot következhet be: „egésztest gyulladás”; fertőző kiváltó hatásra ezt vérmérgezésnek nevezzük.

A heveny gyulladásos reakcióban olyan anyagok is képződnek, amelyek lecsendesítik a gyulladásos folyamatokat, nehogy az túllőjön a célon.

**Krónikus gyulladás** akkor alakul ki, amikor a kiváltó hatás tartós. Ilyenkor a vérbőség, pirosság, duzzanat kevésbé jellemző, de az állandóan tevékenységre készített sejtek **fokozott kötőszövetesedést, fibrózist, maradandó szövet szerkezet-változást** és ezáltal gyakran **funkciókárosodást** idéznek elő. Pl. krónikus gyulladást tartanak fenn **autoimmun betegségek**, amikor saját anyagok ellen támad az immunrendszer, és ez a támadásra készítő antigén folyamatos jelenléte miatt tartós. De ide sorolhatjuk az ütőerekben zajló **érelmeszesedést** is, a **plakkok** képződését az érfalban, amit az oxidált LDL koleszterin molekulák tartanak fenn. Gyakorlatilag az **öregedést** is felfoghatjuk egy – a szabad gyökök által okozott szövetkárosodás miatti – krónikus gyulladásnak.

Gyulladás mérséklésére, megsegítésére alkalmazhatunk **meleg-hideg váltakozó borogatást**:

- 3-6 percig meleggel, majd 30-60 másodpercig hideggel borogassuk az érintett területet;
- ezt ismételjük meg 4-5-ször.

Krónikus gyulladás esetén alkalmazható gyógynövények, élelmiszerek:

fokhagyma	koriander
káposzta	kasvirág
lenmagolaj	árnika
ananász (bromelain)	galagonya
metélőhagyma	édesgyökér
petrezselyem	fehér fűzfakéreg
kamilla	papaya
kardamom	rozmaryn



# Kerti őszi teendőik, ötletek

## Hogyan küzdjünk a gyomok ellen?

PINTÉR ÉVA

**Miért és honnan vannak a gyomok kertjeinkben? Honnan van a konkoly?**

Jer 4,3

*„Ezt mondja az Úr Júda és Jeruzsálem férfiainak: Szántások magatoknak új ugart, és ne vessetek tövisek közé!”*

Mt 13, 25

*„Amikor az emberek alusznak, eljött az ő ellensége, és konkolyt vetett a búza közé.”*

Az édeni bűneset tragédiája a növényvilágra is kiterjedt, ahogy Isten elmondta, hogy tövist és bogáncsot terem ezek után a Föld, és nehéz munkával lehet csak eredményt elérni. Ezt mindnyájan tapasztalhatjuk világunkban fizikai valóságában és sajnos lelki vonatkozásában is. De Isten a reménység sugarát is adta már ekkor, hogy Általa, Vele kiirthatjuk ezeket a káros gyomokat lelkünkben, és a kertünkben is visszaszoríthatók, bár nem könnyű küzdelemmel, de győzhetünk ellenük.

**Mit okoznak a gyomok a kertben?**

Tapasztalhatjuk, hogy sokszor nagy erővel fejlődnek, nagyon vitálisak, elnyomják a hasznos növényeket, elvonják a táplálékot, vizet stb., a kórokozók (pl. gombák), kártevők (pl. levéltetű) forrásai lehetnek. Fontos felismernünk őket, tudni, hogy melyikük az igazi ellenség, melyikükkel kell felvenni a harcot. Vannak olyan gyomoknak tartott növények, melyek értékesek beltartalmukat illetően, persze jó, ha a megfelelő helyen növekednek, és nem a hasznos növényünk tövében. Ilyenek pl. a tyúkhúr, a fehér libatop, a paréj, a gyermekláncfű stb.



## Hogyan, mely részük által szaporodnak a gyomok, mire kell fokozottan figyelniük, mit kell eltávolítaniuk, kiirtaniuk?

Magban telelnek, terjednek túlnyomórészt, de az évelők és a kétnyáriak a gyökerükkel is a telet többnyire túlélnek. Ősszel érdekes jelenségnek lehetünk tanúi, láthatjuk, hogy a gyomok is érzékelik, hogy már nincs sok idejük hátra a növekedésre, nincs lehetőségük már nagy lombot fejleszteni, így erejüket a terméshozásra fordítják. Akármilyen kicsik is, de igyekeznek még hasznosak lenni a maguk szempontjából, magot érlelnek. Még a gyomoktól is van mit tanulnunk a magunk életére nézve, a hasznosságra vonatkozóan!

## Mikor van a gyomlálás ideje?

Egyszerűen azt mondhatjuk, hogy folyamatosan szükséges végeznünk, nem lehet benne megállás, szünet. A talajban a gyommagvak hosszú évekig is fennmaradhatnak, majd kicsíráznak idővel. A legjobb, ha már csíra állapotában felvesszük a küzdelmet velük. Ilyenkor még bekerülhetnek a komposztba, vagy a talaj felszínén is maradhatnak, azt gazdagítják levélzetükkel, a talajéletet segítik.

Ha már magot érlelnek, bekerülhetnek ugyan a komposztba, amennyiben a komposzt belső, jól áthevülő részébe kerülnek, így a keletkező melegtől elhalnak. De, ha csak a felszín közelében maradnak és nincs kellő hőfok, akkor csíráképességük, életképességük megmarad, így tovább fertőzhetnek.

## Melyek a legnehezebben kikapcsolható gyomok, amelyeket gyökerestül ki kell szedniük?

Az egynyáriak gyökérszeme nem baj, ha bent marad a talajban, annak szerkezetét javítja. Viszont a többi növény, melyek a gyökerükkel áttelelnek, szaporodnak, azokat el kell távolítaniuk. A karógyomok, mint pl. a gyermekláncfű kihúzható, de az igazi nehézséget az ún. tarackok okozzák. Ezek erős gyökerek, hegyes csúcsukkal a haszonnövények, répák, a krumpli gyökerét is át tudják fúrni. Ha csak egy kis darabjuk is bent marad a földben, abból képesek ismét kihajtani, szaporodni.

## Milyen módjai, eszközei vannak a gyomirtásnak?

Mivel az időnk, az erőnk is véges, nem mindegy mire fordítjuk, ezért szükséges a leghatékonyabb módot kiválasztani lehetőségeinknek megfelelően.

A gyomok egyenkénti kihúzása, a kapálás fáradtságos, de ha csak néhány növény eltávolításáról van szó, akkor érdemes ezt választani.

## Ha nagyobb területet borítanak gyomok, mit tehetünk?

A gyomirtószer használata gyakori módszer főként nagyobb gazdaságokban. Sokáig azt gondolták, hogy ezek lebomlanak és nincs káros hatásuk másra, csak a gyomokra. De sajnos ez nem így van, ma már ismert, hogy mérgező hatásuk szélesebb körű. A vegyszer egyrészt a talaj hasznos mikrobáit is elpusztíthatja, kihat ezzel a növények életére, másrészt bekerülhet a növénybe, a talajvízbe és így a mi testünkbe is. Érdemes elolvasni a széles körben használt Glialka gyomirtószerrel kiderülteket:

[https://www.hazipatika.com/eletmod/veszelyben/cikkek/a\\_glifozat\\_veszelyesebb\\_mint\\_gondoltuk/20180122130037](https://www.hazipatika.com/eletmod/veszelyben/cikkek/a_glifozat_veszelyesebb_mint_gondoltuk/20180122130037)



Néhány eszköz, ötlet a gyomok eltüntetésére:

<https://ripost.hu/eletmodi/otthonka/ne-hagyd-elgazosodni-a-kertedet-ezek-a-legjobb-modszerek-1326985/>



**Vegyszerekkel:** Különösen nehéz megszabadulni a gyomoktól a járdák közeiből, a térkövek közül, apróbb nyílásokból. Próbálkozhatunk a háztartásban is használt ecettel, sóval is irtani őket, bár olyan bajt nem okoznak, mint a glifozát, de azért nagyobb mennyiségben nem jó, ha a környezetbe kerülnek.

**Leperzselés hóval, gőzzel:** ezzel kisebb területen, egyesével lehet kikapcsolítani.

**Talajtakarás:** Akár egyszerű kartonpapírral, szövetel takarás. Előnyei: a vizet átengedik, a talajélet fennmarad, a fény hiányában a gyomok nem tudnak fejlődni. Hátránya, hogy hamar korhad, elrothad, többször is pótolni kell a gyom pusztulásához a takarást.

**Fekete műanyag szellőző fólia:** három héten keresztül letakarva tartjuk a területet, majd egy hétre levesszük. Ekkor a gyökerek tartalék tápanyagaiból kihajt a növény. Majd a takarást és annak levételét váltogatjuk, amíg teljesen ki nem pusztulnak a gyomok.

**Földdel:** Magaságást is készíthetünk a gyomos területen, kb. 35-40 cm földréteg szükséges ahhoz, hogy a tarack ne jöhessen elő. A növényápolás szempontjából is előnyös a magaságás, hiszen így nem kell görnyedve, guggolva dolgoznunk a kertben.

**Szalmás, szénás, lombos takarás:** A természetet, ha nézzük, a mezőt, erdőt, nem látunk csupasz földet, mindenütt ott találjuk az elszáradt, elhalt növényi részeket, melyek szervesanyagukkal gazdagítják a talajt és ez alól bújnak ki a magvak, nőnek ki a növények.

A már előzőleg kigyomlált terület 5-10 centis takarása a gyomosodást gátolja, a mégis előjövők pedig könnyebben kihúzhatók. Segít a talaj nedvességének megőrzésében, ritkábban kell locsolnunk. Ami hatalmas előny napjaink aszályos, kiszámíthatatlan csapadékú időjárásánál. Ha esik is az eső, gyakran nagy erővel, nagy cseppekben érkezik, paskolva, tömörítve a talajt, kiszorítva a levegőt, ami a gyökerek növekedéséhez is alapvető lenne. A nedves talajban pedig a gyökerek jobban tudnak növekedni, terjedni, nagyobb területről tudják a tápanyagot felvenni, a növény folyamatos fejlődését biztosítani. A tűző nap nem perzseli, szárítja közvetlenül a talaj felszínét, védi a föld mikroflóráját, faunáját.

Amennyiben már ősszel tudunk takarni, a fásasztó ásást is feleslegessé teheti, mivel nem tömörödik össze a talaj jelentősen, nem kell azt fellazítani, levegőztetni tavasszal, gyorsabban beültethető. *Nehézségei, kockázatai:* egyes kártevők, csigák, pockok elszaporodhatnak a nedves felszínen. Kialakulhat átmenetileg pentozán hatás, a lebomló szervesanyag nitrogént von el környezetéből. Az ideális a 20:1, szén-nitrogén arány. Érdemes kipróbálni akár egy kisebb területen is, amennyiben hozzá tudunk jutni szerves takaróanyaghoz.



Talajtakarásról – mulcsozásról bővebben:

<http://okogazd.kertk.szie.hu/biokert/alapelvek-gyakorlatban/talajtakaras-mulcsozas>

Talajtakarás a zöldség- és gyümölcsstermesztésben:

<https://www.biokontroll.hu/talajtakaras-a-zoeldseg-es-gyuemoelcstermesztesben/>

### Néhány hasznos gyomnövény



#### **Amaranthus retroflexus L.** Szőrös disznóparéj

A föld egyik legősibb kultúrnövénye. Ázsiában, Amerikában már több ezer év óta termesztik elsősorban a magja miatt. Ami gazdag kalciumban, meghaladja a tej szintjét és kedvezőbb a hasznosulása is. Magnézium-, vas-, zink-, vitamin- és mikroelem forrás. Fehérje tartalma nagyobb a gabonáénál, valamint összetétele is kedvező, gazdag lizinben. Kiegészíti a gabonák fehérjét.

A mag sokféleképpen felhasználható: főzve, pirítva, puffasztva, pattogatva müzlihez, süteményekhez. Lisztjében nem található glutén, ezért ideális liszt érzékenységekben szenvedők számára. Levelei, hajtásai gazdagok fehérjében, vitaminokban és ásványi anyagokban. Salátákhoz, zöldségturmixokba tehetjük kiegészítésként. Megjegyzendő viszont, hogy oxálsavat is tartalmaznak (a sóskafélékhez hasonlóan), így főzésnél forrás után az első főzővizet célszerű leönteni róla.

#### **Chenopodium album L.** Fehér Libaparéj

Számos fajuk létezik, több közülük kozmopolita, az egész világon elterjedt. Felhasználása: A kertekben és a nem művelt területeken való tömeges előfordulása és a magas kalcium-, fehérje- és vastartalma, valamint a benne levő A- és C-, K-vitamin miatt fontos, „vadon termő zöldség-növénynek” számítanak. Említésre méltó még kolin (B8-vitamin) tartalma, mely az agy csúcsteljesítményéhez is szükséges vitamin, fontos agyi hírvivők, a neurotranszmitterek pl. az acetil-kolin nyersanyagaként szolgál. Az emlékezőképességet is javíthatja, de a máj optimális egészsége fenntartásához is nélkülözhetetlen a kolin.

Fiatal hajtásait spárga módjára párolva készíthetjük el. Leveleit pedig főzelékként hasznosíthatjuk, de leves, saláta és ivólé készítésére egyaránt felhasználható.



*Fehér libaparéj*

#### **Portulaca oleracea L.** *Kövér porcsin*

Rokon fajtáit, a sokféle színben pompázó rózsákat, a díszporcsinokat bizonyára mindnyájan jól ismerjük, de ezek nem fogyaszthatók. Viszont vad rokona szubtrópusi-trópusi területeken ma is általánosan használt tápláléknövény, melynek virágai kicsik, halványsárgák, kevésbé látványosak.

Vitaminokat, ásványianyagokat tartalmaz, valamint a napjainkban gyakran emlegetett omega-3 zsírsav is található benne, melynek gyulladáscsökkentő, véralvadást gátló vérkeringést serkentő, érlemeszesedést csökkentő hatása ismert. Magas C- és E-vitamin, valamint béta-karotin és glutation-tartalmának köszönhetően antioxidáns és immunerősítő. A vér koleszterin- és cukorszintjére kifejtett kedvező hatásával védi az artériákat. Nyálkaanyagai gyomorsav túlműködés esetén jótékonyak. Az előbbieken kívül még hajtásai enyhe vízhajtó hatása is ismert.

Levelei, hajtásai finomak, enyhén sós, fűszeres ízűek. Használhatjuk az előző növényekhez hasonlóan, nyersen zöldturmixokba, salátákhoz keverve, vagy párolva, levelek ízesítésére, idősebb leveleit spenóthoz hasonlóan készíthetjük el.



*Kövér porcsin*

#### **Őszi tennivalóink, lehetőségeink a kertben**

Még vethető zöldségek, hogy tavasszal már korán szedhessünk zöldeket a kertből:

spenót, téli sarj hagyma dugtatás, áttelelő saláta; novemberben: sárgarépa, petrezselyem, borsó, vöröshagyma, fokhagyma

Vetési naptár letölthető:

<https://gardenista.hu/uploads/2018/03/mit-mikor-vess.jpg>

Várhatóan a növénytermesztés az időjárás szélsőségei miatt a jövőben nehezebb lesz. Aki kertészkedik, már most is érezhette mennyi mindennel kellett megküzdeni ebben az évben, hogy legyen termés. A csapadékhiány, a hőség, majd hideg, emiatti kötődési-, termékenyülési gondok pl. a tökféléknél, a kártevők támadásai stb.

Tapasztalhatjuk, hogy az üzletekben a gyümölcsök, zöldségek ára az utóbbi időben többszörösére emelkedett. A nagyüzemi mezőgazdaságból kikerülő termények beltartalmi értékeikben elmaradnak a kiskerti termesztésünél, és a vegyszerrel való terheltségükről se feledkezzünk meg.

Tehát a legjobb – amennyire lehetőségünk van –, ha házi termesztésre rendezkedünk be. Használjuk ki a területünket, ültessünk gyümölcsfákat, cserjéket! Talán a legkevesebb gondozást, munkát ad nevelésük. Érdemes, ha van elegendő helyünk úgy telepíteni be kertünket, hogy folyamatosan legyen szüretelhető gyümölcsünk. Ezt a különböző gyümölcsfélékkel, valamint korai és késői érésű fajtákkal biztosíthatjuk. Főbb telepítési idejük az ősz. Ilyenkor több idő van a begyökeresedésre, mint a tavaszi ültetésnél, hogy aztán tavasszal már a növekedés, fejlődés hamar beindulhasson.

Bátorítóak Isten szavai a kertészkedők számára, hogy a nehéz, szorgalmas munkálkodást megáldja, az aratás, még ha várhatóan szűkösebb is lesz Földünkön, de biztos.

*„Akik könnyhullatással vetnek,  
vigadozással aratnak majd. Aki  
vetőmagját sírva emelve megy tova,  
vigadozással jó elő, kévéit emelve.”*

Zsolt 126,5-6

# Küzdelem a káros mikroorganizmusok ellen szervezetünkben... hogyan, mivel?

PINTÉR ÉVA

Szeretnék elolvasásra ajánlani két könyvet, melyekből idézek több bekezdést. A téma aktuális a járvány helyzet, valamint az őszi fertőző betegségek fellépése hátterén is.

Dr. Hermann Geesing, a német Schwarzwald Szanatórium főorvosa az alábbiakat jegyezte le **Életerő – Életstílus; Immuntréning** című könyvében az antibiotikumok használatáról tapasztalatai, számos beteg gyógyítása és gyógyulása kapcsán:

„Immunrendszerünk ellen elkövetett merényleteink egyik legveszedelmesebbike a túl gyakran, sokszor esztelenül alkalmazott antibiotikumok és „vegyi bunkók” hada, melyeknek az a feladata, hogy a lehető leggyorsabban talpra segítsenek. Úgy tűnik, bármennyi antibiotikumot használunk is fel, a baktériumok fele mindig megmarad. Az immunrendszer, amellyel ilyen módon bánunk, sohasem jöhet lendületbe, hanem egyre-másra lefékeződik, miközben túl is terheli – végül teljesen összezavarodik. Így esélye sincs többé arra, hogy edzés által formában maradjon. Egyértelműen szeretném itt leszögezni, aki minden csip-csup betegségre antibiotikumot alkalmaz, annak immunrendszere végeredményben edzetlenné válik, sőt legyengül – s ha egyszer komolyra fordul a dolog, nem képes tökéletesen működni. Hosszú időbe telik, amíg egy intenzív antibiotikum-terápia után a bélflóra helyreáll, de van, amikor egyáltalán nem is áll helyre.

A betegségeket okozó baktériumok mindenhol megtalálhatók: a levegőben, az ételeinkben, a vízben, sőt a szervezetünk nyálkahártyáin is. Mégsem vagyunk állandóan betegek. Ha az iskolában, a munkahelyen vagy a családban megjelenik egy fertőző betegség, annak nem mindenki esik áldozatául, annak ellenére, hogy mindenki megfertőződik.

Azoknál, akik egészségesek maradnak, a kórokozók nem találják a szaporodásukhoz megfelelő táptalajt. Akik megbetegsznek, azoknál már a fertőzés megjelenése előtt sem volt minden rendben. Valószínűleg túl gyenge volt az immunrendszerük, aminek hátterében anyagcsere zavarok, egészségtelen életmód, mérgező anyagok felhalmozódása, esetleg fizikai vagy pszichológiai stressz áll. Ezzel kapcsolatban Claude Bernard francia kutató a következőt mondta: „Nem a baktérium a fontos, hanem a befogadó környezet.” Környezet alatt itt azokat a testi, lelki és szellemi feltételeket érti, amellyel egy potenciális kórokozó az emberi szervezetben szembe találja magát.”

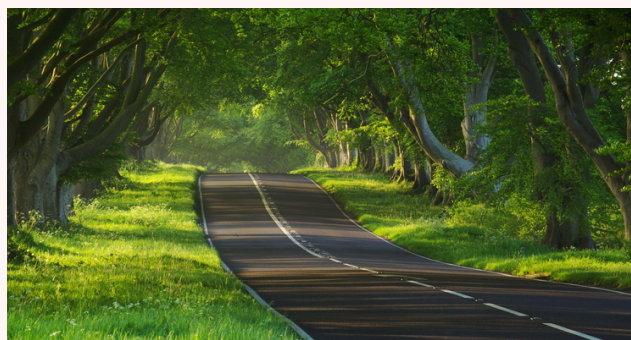
*„Ha a te Uradnak Istenednek szavára hűségesen hallgatsz és azt cselekedsz, ami kedves az ő szemei előtt és figyelmezel az ő parancsolataira és megtartod minden rendelését: egyet sem bocsátok reád ama betegségek közül, amelyeket Égyiptomra bocsátottam, mert én vagyok az Úr, a te gyógyítód.”*

2Móv 15,26

Petra Neumayer **Természetes antibiotikumok** című könyvében szemléletes módon írja le az antibiotikumok használatának lehetőségeit, kockázatait:

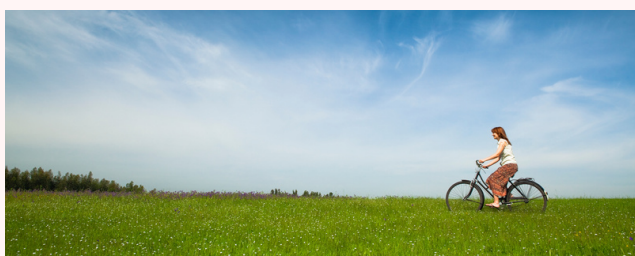
„A szintetikus úton előállított antibiotikumok, ha megfelelően alkalmazzuk őket, rövid idő alatt megszüntetik az életveszélyes baktériumfertőzéseket a kórokozók megölésével vagy a szaporodásuk gátlásával. Ha megfelelő körültekintéssel alkalmazzuk őket, és igyekszünk elkerülni a rezisztencia kialakulását, akkor egy felelősségteljes orvos kezében nagyon jelentős gyógyszerei ezek az orvostudománynak.

Játsszunk el a következő gondolattal: tekintsük úgy, hogy a beteg felépülése egy út, amit végig kell járni. Erre különböző lehetőségek vannak:



- Az antibiotikum olyan, mint egy Porsche, amely 200 km/h-s sebességgel 6 perc alatt tesz meg 20 km-t. Fantasztikus! Csak az a baj, hogy a beteg ettől a sebességtől teljesen kikészül, és lehet, hogy mellékhatások is (pl. egy baleset) fellépnek. Sok millió elött és még élő kórokozó s ezek méreganyagai hirtelen elöntik a szervezetet, mint a sportautó kipufogógáza a levegőt. Jaj szegény betegnek, aki azt hiszi, hogy célba ért, amikor egy újabb kórokozó, vagy éppen a közben rezisztenssé vált baktérium, gomba vagy vírus támadja meg. Az utazó ekkorra már annyira legyengült, hogy azonnal, vagy nem sokkal később még súlyosabban megbetegszik. A világ egyetlen szintetikus antibiotikuma sem képes a szervezet ellenálló képességét aktiválni és erősíteni.
- Ha betegünk gyalog megy, nem vesz igénybe semmiféle segédeszközt, akkor a 20 km-es út megtétele több órát is igénybe venne. Talán kimerülve összeesne, mert nem lennének elegendők az energiatartalékai.
- Miért nem megy inkább kerékpárral? 20 km másfél óra alatt? Semmi gond! A szervezet megedződik, az életfunkciók felgyorsulnak, a cél előtt talán már kicsit fáradtnak érzi magát, de ez jöleső fáradtság. Jaj annak a kórokozónak, amely egy megerősödött immunrendszerrel megpróbálja felvenni a harcot! Szégyenteljes kudarcot vallana.

A mi esetünkben antibiotikus tulajdonságokkal rendelkező természetes anyagok felelnek meg a kerékpárnak.”



Greasing azt ajánlja, hogy „amikor csak lehet, használjunk természetes antibiotikumokat, bőséges a kínálatuk. Egyrészt megölik a baktériumokat vagy gátolják azok szaporodását, másrészt pedig aktiválják a szervezet egész védekezőrendszerét. Soha nem okoznak maradandó károsodást szervezetünk természetes mikroorganizmusában. Ez abból is következik, hogy a megerősített védekezőrendszer nem okoz kárt a „jó” mikrobákban, valamint a kórokozóktól megtisztított vér és szövetek még megfelelőbb környezetet biztosítanak a hasznos mikroorganizmusok számára.



A természetes antibiotikumok egyesítik az antibakteriális és a szisztémás hatást. Hatásuk éppen azon alapul, hogy nemcsak egy adott kórokozót gátolnak vagy pusztítanak el, hanem eközben erősítik a szervezet ellenálló képességét, segítik a sebgyógyulást, gyorsítják a szövetek újraképződését, méregtelenítik a kötőszöveteket, javítják a salakanyagok eltávolítását, és erősítik a fontosabb szervek működését.

A gyógynövények emellett ellátják a beteg szervezetét ásványi anyagokkal, nyomelemekkel, vitaminokkal, növényi hormonokkal és számos egyéb természetes anyaggal. A növények antibiotikus hatása gyakran háttérbe szorul az általános ellenálló képesség javítása mellett, mert a leglényegesebb tulajdonságuk inkább az, hogy a szervezetet képessé teszik rá, hogy egyedül győzze le a kórokozót.”

Csak néhány, a számtalan rendelkezésünkre álló természetes antibiotikum közül:

- Légutak betegségeire hatók: kasvirág, eukaliptusz illóolaj, útifűvek, bodza virág, kakukkfű, hársvirág, hagymák, torma;
- Emésztőrendszerre is hatók: cickafarkfű, kamilla, aloé, ánizs, bazsalikom, körömvirág, konyha-kömény, édesgyökér, majoránna, menták, szurokfű, rozmaring;
- Húgyutakra: nyírfalevél, tökmag, lestyán, petrezselyem, zeller, aranyvessző;
- Bőrre: diófalevél, cserszömörce, orvosi zsálya.

Egy-egy gyógynövény sokszor nem csak egy helyen gyógyít a szervezetben, hanem egyszerre több helyen is. Ismert az is, hogy valamennyi illóolajnak van antibiotikus hatása, a fűszernövények többsége tartalmaz illóolajokat, de főzéskor ezek elpárolognak, ezért jó, ha az ételkészítés végén tesszük ezeket hozzá.

Tudjuk, hogy a hagymák nagyon jó antibiotikumok, de ismerjük-e alaposabban pl. a fokhagyma számtalan hatását, értékeljük-e, használjuk-e kellően? Csak néhány ennek sok jó hatása közül:



„A fokhagyma egyik hatóanyaga az allicin nagyon erős antibiotikum. Még 1:125 000-es hígításban is gátolja számos baktérium szaporodását, még a tífusz kórokozójáét is. Ezt Louis Pasteur már 1858-ban felismerte. A friss fokhagymalevet már az első és második világháborúban is használták a sebesültek ápolásában. Az allicin antibiotikus hatása természetesen csekélyebb, mint a penicilliné, azonban a penicillinrezisztens baktériumok ellen is hatékony. A fokhagyma kénmentes alkotórészei – mint a scordinin és a garlicin – ugyanúgy baktériumgátló hatásúak.

A fokhagyma továbbá nagy mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat, pl. kovásvat, káliumot, magnéziumot, kalciumot, foszfort, jódot és vasat, valamint nyomelemeket, mint a cink, mangán és szelén, ezenkívül C-vitamint (csak a friss fokhagyma), provitamin A-t, B1 és B2 -vitamint, nikotinsavamidot (= niacin vagy PP-vitamin).

A fokhagyma egyik vegyülete inzulinhoz hasonló, és ezáltal vércukorszint-csökkentő tulajdonságai is vannak, így a fokhagyma kiváló kiegészítő terápia lehet cukorbetegségben. A fokhagyma ezenkívül szabályozza a vérnyomást, csökkenti az artériák meszesedésének veszélyét, megelőzi a trombózis kialakulását, erősíti az immunrendszert, a baktériumok és vírusok mellett más paraziták ellen is hatékony, és csökkenti a koleszterinszintet is.

A legújabb kutatások azt mutatják, hogy a fokhagyma rugalmasabbá teszi az ereket. Tehát soha nem késő elkezdeni a fokhagymaevést. A fokhagymát ezenkívül számos gyógynövénykutató és természetgyógyász a rákmegelőzés hatékony eszközének tartja. Állatkísérletekben egyértelmű növekedésgátló hatást mutattak ki a rákos sejtekben, amelyet azonban csak az egész fokhagymával, nem egyes különálló alkotórészeinek koncentrátumával lehetett elérni.

Még jelentősebbek azok a vizsgálatok, amelyek alátámasztják, hogy olyan országokban vagy országrészekben, ahol az emberek gyakran fogyasztanak nagy mennyiségű fokhagymát, sokkal kevesebb a rákos megbetegedések száma, mint másutt.

Az elfogyasztás után a friss vagy feldolgozott fokhagyma az emésztőrendszerbe kerül. Már itt is sok jótékony hatást fejt ki a szervezetre. A fokhagyma is bizonyítja, hogy a természetes antibiotikumok nem tesznek kárt a természetes bélflórában. Éppen ellenkezőleg: a fokhagyma erősíti az emésztőrendszerben található mirigyeket, és gyógyító hatása van a bél nyálkahártyájára. Ezáltal a nyálkahártya magától képes a természetes bélflóráját felépíteni. A zavaró mikroorganizmusokat a fokhagyma legyengíti, és elősegíti a kiválasztódásukat. A fokhagyma kiváló gyógyszere a bélpanaszoknak, hatékony puffadás, hasmenés és bélgörcsök esetén. A fokhagyma kiválóan elősegíti a szimbiózis kialakulására, azaz a bélflóra helyreállítására irányuló terápiát. Nagyon jó hatása van krónikus és akut hasmenés esetén, még akkor is, ha ez véres nyálkás széklettel párosul. A bélfertőzések kórokozóit is hatékonyan legyőzi. Ezért vált a világ szinte minden országában a hasmenés gond nélkül beszerezhető gyógyszerévé.



Fokhagyma virága

*„Ne felejtjük el szem előtt tartani az édeni tervet, a célt.” Isten megpróbál lépésről lépésre visszavezetni eredeti szándékához, hogy az ember a föld természetes termékeiből éljen.”*

Ellen G. White: Utolsó napok eseményei 63. o.

A fokhagyma a *Helicobacter pylori*t is megtámadja, amely a gyomorfekély és – újabb kutatások szerint – a gyomorrák kialakulásáért is felelős baktérium. A fokhagyma elősegíti az epe termelését és kiválasztását, valamint a tápanyagok lebontásában és megemésztésében is segédkezik.

Gátolja a gázképződéssel járó rothadási és erjedési folyamatokat. A népi gyógyászatban a fokhagymát bronchitis ellen is használják. Ez az alkalmazási területe kevésbé ismert, mégis hatékony. A légcsövek görcsét oldja, és ezzel elősegíti a köhögés felszakadását, és a baktériumokat megsemmisíti. Kovasavtartalma miatt a fokhagymát régi füveskönyvek kiegészítőszerként ajánlják krónikus időskori köhögésben, sőt tüdőgyulladás és tuberkulózis gyógyításánál is megemlítik. A görcsoldó, baktériumölő és általános erősítő hatásai mellett a kvasav a tüdő szöveteit is erősíti.

A fokhagymában található kénvegyületek képesek arra, hogy a nehézfémekkel, például higannyal, ólommal és kadmiummal ártalmatlan vegyületeket képezzenek, amelyeket a szervezet viszonylag könnyen ki tud választani. Nehézfémek találhatóak például a fogtömésekhez használt amalgámban, vagy a levegővel belélegzett, az autókból és gyárakból származó gázokban. Hosszú távon károsítják a látóidegeket, a vesét, a tüdőt és a májat.”

P. Neumayer

*„Tiszta levegő, napfény,  
mértékletesség, pihenés, testedzés,  
megfelelő táplálkozás, a víz  
használata, Isten erejébe vetett hit –  
ezek az igazi gyógyszerek.  
Mindenkinek tudnia kell a természet  
gyógyító eszközeiről, és arról, hogy  
miként alkalmazza őket. Fontos,  
hogy mindenki értse a betegápolás  
alapelveit, és hogy olyan gyakorlati  
kiképzést is kapjon, amely  
tudásának helyes alkalmazására  
képesíti”*

Ellen G. White: A nagy Orvos lábnyomán 127.2

# 10 éves az Eleki Életmódközpont

*„Sámuel pedig fogott egy követ,  
felállította Micpa és Sén között, és elnevezte  
Eben-Háézernek, mert ezt mondta:  
Mindeddig megsegített bennünket az Úr!”*

1Sám 7,12

Az Eleki Életmódközpont dolgozóiként mi is elmondhatjuk, számtalanszor tapasztaltuk a jó Isten támogatását az elmúlt 10 év alatt. Van okunk arra, hogy mi is felállítsuk a magunk emlékkövét, ezért szeretnénk felidézni munkánk legfőbb állomásait, főként annak kezdeti időszakából. Azokra a pillanatokra összpontosítunk, amikor különösképpen éreztük Isten vezetését.

## Előzmények

10-15 évvel a központ indulása előtt jelentős munkát végzett az egészségügyi üzenet képviselőjében Kis Balázs, Wolfgang Köbel, Sonnleitner Károly, Tóth Gábor, dr. Négyesi Zsolt, Nagy Zsuzsa, Csalami László és mások. Számtalan előadás-sorozat, életmódtábor megszervezése, cikkek és könyvek megjelentetése jellemezte ezt az időszakot. Ezek nagymértékben formálták azok gondolkodását is, akik később az Eleki Életmódközpont alapítói lettek. Meg kell említenünk a Magyarországon hosszabb-rövidebb ideig működő életmódközpontokat, egészségügyi turnusokat: Cserszegtomajon, Hencidán, Zalaegerszegen, Mátraházán voltak kísérletek egy bizonyoság-tételi alapokon működő egészségügyi intézmény létrehozására. Az ő tapasztalataik később számunkra is nagy segítséget jelentettek.

Fontos volt egy jól működő, nagy múltú életmódközpont munkásságának megismerése is. Somogyi Lehelnek adatott meg az a lehetőség 2006-ban, hogy elutazhatott az USA-beli Uchee Pines Intézetbe, ahol több mint két éven át tanulmányozta az intézet működését. Sokakat inspirált dr. Wynn Horsley – a Uchee Pines Intézet vezető orvosa – jelenléte a 2008 nyarán Törökkoppányban tartott életmódtáborban. A következő évben, a szintén Uchee Pines-hoz kötődő dr. Walter Strachan pszichiáter tartott előadásokat Törökkoppányban.

Ekkortájt már jó néhányan gondolkodtak egy magyarországi életmódközpont elindításán, és számos testvér imádkozott e cél megvalósulásáért.

### **Kísérleti turnus: 2010. április 11-29.**

A 2010. áprilisában tartott első, 18 napos turnus tekinthető az életmódközpont megalakulásának. Ennek részletes tervét Farkas Andrea és Somogyi Lehel dolgozta ki. A turnus célja a következő volt:

8 beteg kezelése természetes gyógymódokkal 18 napon át a Uchee Pines-i intézet programját követve. A turnus megszervezésében és lebonyolításban számtalan testvér segített önfeláldozó módon. Ehhez a helyszínt a KERAK eleki idősek otthona biztosította, és ezért köszönet az intézmény akkori vezetőjének, Balogh Éva néninek. A helyi gyülekezet tagjai is nagyon sokat tettek e program megvalósulásáért.

A turnust azt tette különlegessé, hogy maga dr. Wynn Horsley vállalta a szakmai vezetést. Több olyan külföldi testvér (Ann-Marie Scott, Tery Honore, Daniela Weichold) is segítette a lebonyolítását, akik már dolgoztak nagyobb életmódközpontokban. A turnuson közel 100 vendég is részt vett megfigyelőként. Sokan ezek közül a helyi testvéreknél voltak elszállásolva. E turnus rendkívül jó tapasztalatokkal zárult, a betegek testi és lelki gyógyulásokról számoltak be.

### **Rendszeres turnusok 2010 szeptemberétől, a Vendégház felújítási munkálatai**



*Dr. Pásztor Judit*

A tavaszi kísérleti turnus jó visszhangja miatt már 2010 nyarán felmerült újabbak tartása. Ezek egyik szervezője Dr. Pásztor Judit lett, aki házi-orvosként Borsod megyéből járt le Elekre.

Sokat jelentett Nőszke Csaba és Farkas Andrea bekapcsolódása a munkába. Az egyhetes turnusokat havonta egyszer tartottuk meg, továbbra is az eleki idősek otthonában. A jobb eredmények érdekében 2011 januárjától hosszabb, tíznapos turnusokra tértünk át. Új ötletként merült fel a turnusok előtt rövid képzések tartása, aminek köszönhetően a munkatársak köre is bővíthetett.

Állandó alkalmazottak nem voltak, a turnusokon részt vevő munkatársak önkéntesként dolgoztak, sokszor távolról Elekre utazva. Jó néhány orvos (Dr. Kovács Zsolt, Dr. Raffai Zsuzsa, Dr. Demény János, Dr. Koós István, Dr. Hadrázi László) is bekapcsolódott a turnusokba, szaktudásukkal segítve munkánkat. Reisinger János pedig sokat tett azért, hogy mindig legyen elegendő jelentkező turnusainkra.

2010 szeptemberében még egy fontos esemény történt: elkezdődött a Kossuth u. 54. alatti régi sváb ház (Bartalos Emma testvér hagyatéka) felújítása Balogh Tibor testvérünk vezetésével. A munkálatok közel másfél éven át tartottak. Ez az épület később a Vendégház elnevezést kapta. Köszönet illeti Szabó Antal testvérünket a felújításban nyújtott segítségéért.



*átalakulóban a hagyatéka...*

### **Dr. Wynn Horsley bekapcsolódása a munkába 2011 júniusában**

Nagyon sokat jelentett munkánk szempontjából, dr. Horsley és családja Elekre költözése. Az eredeti tervek szerint csak néhány hónapra jöttek volna, de végül két év lett az itt tartózkodásuk időtartama.

Dr. Horsley ez idő alatt szorgalmasan tanította, képezte orvosainkat, kezelőinket. Számos beteg köszönheti neki gyógyulását, és nagy hatással volt ránk szerénysége és hívő lelkülete is. A Horsley család érkezése utáni időszakra tűztük ki az első orvoskonferenciánk időpontját is, amelyet Gyulaváriban szerveztünk meg. Erre az időszakra esett dr. Pásztor Judit Elekre költözése is, aki házi-orvosi praxisát adta fel azért, hogy e munkába bekapcsolódhasson.



*dr. Horsley-val dolgozhatunk!*



## Költözés az Eleki Vendégházba

Nagy előrelépést jelentett munkánk szempontjából, hogy 2012 januárjában birtokba vehettük ezt a teljesen megújult és az igényeink szerint kialakított épületet. Ettől kezdve a turnusokat is sűrűbben kezdtük tartani, és meg kellett tanulnunk az önálló gazdálkodást is.

Az idősök otthonában másfél évet töltöttünk, ez idő alatt rezsi költséget, bérleti díjat nem kellett fizetnünk. Ebben az időszakban vette át a kialakuló intézményt a Vajdaságért Alapítvány, amely később egy orvosi rendelő és vendégház működtetésére kapott engedélyt. 2012 őszén tartottuk a Vendégház ünnepélyes átadását is, amit a második orvoskonferenciánk követett számos külföldi vendég részvételével.



a hagyatékából lett Vendégház

## A következő évek főbb eseményei vázlatosan

- 2013. Féléves életmód-tanácsadó képzés, több mint 20 tanuló részvételével, akik közül többen állandó munkatársakká válnak; újabb tagokkal bővült a munkatársi kör: Dr. Kovács Zsolt orvos és felesége Kovácsné Dósa Marianna csatlakoztak hozzánk.
- 2014. Számos egészségnapot tartottunk szerte az országban; megkaptuk működési engedélyünket az eleki önkormányzattól mint vendégház. A turnus-programba bevezettük a zeneterápiás alkalmakat Henczné Bajnai Gabriella vezetésével;
- 2015. Oktató és bizottságtevő videófelvételek készültek a Light Channel tévécsatorna közreműködésével; megünnepeltük a Vendégház 5 éves évfordulóját.
- 2016. Áprilisban a harmadik eleki orvoskonferencia került megszervezésre; elkészült az új apartmanház, – amely azóta munkatársi szálláshelyként szolgál.
- 2017. Nyáron sikeresen lezajlott az első életmód-táborunk Zalakaroson, közel 100 fő részvételével.

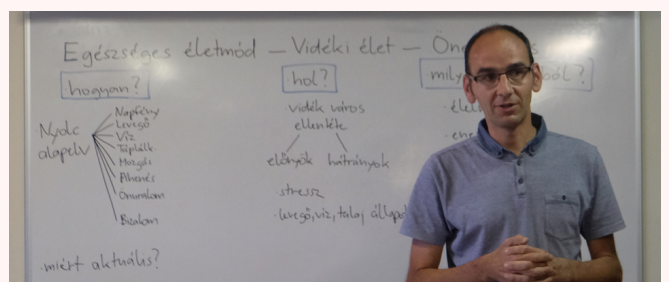
- 2018. Márciusban bemutattuk eredményeinket egy Gyulán tartott házi orvos-továbbképzés keretében; Szabó Zoltán a Pécsi Tudomány-egyetem Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet oktatója bekapcsolódott munkánkba.
- 2019. Januárban betegtalálkozót tartottunk Budapesten 80 fő részvételével; októberben dr. Wynn Horsley és felesége Samia ismét Magyarországra látogatott, és részt vettek a turnusunkon, az ő részvételükkel tartottuk a negyedik orvoskonferenciánkat Gyulán, melyet a SZTE ÁOK is akkreditált; az energiahatékonyság javítása érdekében napelemrendszer és hőszivattyú került telepítésre.



Szabó Zoltán, dr. Wynn Horsley, Samia Horsley Gyula, 4. orvoskonferencia

- 2020. Tavasszal, a koronavírus karantén miatt két és fél hónapos turnus-szünetet kellett tartanunk, de a munka nem állt le: megjelent az Eleki Életmódközpont szakácskönyve, oktató videók készültek; gyümölcsöskert telepítettünk Kiss Eszter kertészmérnök testvérünk vezetésével; a nyári időszakban tartottuk első vidéki étellel kapcsolatos képzésünket, és lebonyolítottuk életmódtáborunkat.

A jó Isten kegyelme által az elmúlt 10 évben 170 turnust és 4 tábort tarthattunk, amelyen mintegy 1600 vendég vett részt, többen külföldről. Köszönet mindazoknak, akik személyes részvételükkel, ajánlásaikkal, anyagi javakkal, imádságaikkal támogatják ezt a munkát.



Somogyi Lehel

# Felhívás diagnosztikai eszköz beszerzésének támogatására

# Eleki Életmódközpont Turnusok tervezett időpontjai 2021

## Arteriográf

<http://www.arteriograf.hu>

Magyarországon az évi 130 ezer haláleset felét a szív- és érrendszeri betegségek teszik ki. Egy magyar találmány – az arteriográf – gyorsan és hatékonyan képes felmérni az érrendszer állapotát. Az arteriográffal végzett vizsgálat célja az érfal (artéria, verőér) merevségének, rugalmasságának mérése, mellyel még a tünetek jelentkezése előtt felismerhető az érfal meszesedése. A mérés alapján meg-állapítható, hogy milyen mértékű érlemeszesedés alakult ki a páciensnél, még a panaszok megjelenése előtt.



A készülék a prevenció fontos eszköze, melynek használatával nem csupán a turnusainkon résztvevő betegeink állapotáról kaphatnánk pontosabb képet, hanem a gyakran tartott egészség napjainkon is jó hasznát vennénk.

A készülék ára 1,5-2,5 millió Ft között van, így azt megvásárolni az Életmódközpont saját erőből nem tudja. Ezért kérjük, hogy aki szívesen hozzájárulna e készülék beszerzéséhez, a következő elkülönített számlaszámra küldje támogatását:

Számlatulajdonos: Vajdaságért Alapítvány  
UniCredit Bank  
Számlaszám: 10918001-00000098-04200001

A hozzájárulásokat előre is hálásan köszönjük.  
Az Eleki Életmódközpont nevében:

**Somogyi Lehel**

Időpontok	Turnusok
január 11 – 21.	betegturnus
január 31 – február 05.	képzés
február 15 - 25.	betegturnus
március 08 – 25. (18)	betegturnus
április 05 – 15.	betegturnus
április 25 - 30.	vidéki élet képzés
május 10 -20.	betegturnus
május 31 – június 10.	betegturnus
június 21 – 27.	bibliatábor
július 05 – 15.	betegturnus
július 26 – augusztus 01.	életmódtábor
augusztus 09 – 19.	betegturnus
augusztus 30 – szeptember 09.	betegturnus
szeptember 20 – 30.	betegturnus
október 11 – 21.	betegturnus
november 01 – 11.	betegturnus
november 22 – december 09. (18)	betegturnus

*„Örüljete az Úrban mindenkor; ismét mondom, örüljete!  
A ti szelídlelkűségeitek ismert legyen minden ember előtt.  
Az Úr közel!*

*Semmi felől ne aggódjatok, hanem imádságotokban és  
könyörgésetekben minden alkalommal hálaadással  
tárjátok fel kívánságaitokat az Isten előtt.*

*És az Istennek békessége, mely minden értelmet felül  
halad, meg fogja őrizni szíveiteket és gondolataitokat a  
Krisztus Jézusban.*

*Továbbá, Atyámfiaim, a mik csak igazak, a mik csak  
tisztességesek, a mik csak igazságosak, a mik csak tiszták,  
a mik csak kedvesek, a mik csak jó hírűek; ha van valami  
erény és ha van valami dicséret, ezekről gondolkodjatok.”*

Pál apostol levele a Filippibeliekhez 4,4-8

# Túró nélkül

RECEPTEK AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT SZAKÁCSKÖNYVÉBŐL

## Tofukörözött

### Hozzávalók:

6 ek. kesudió  
1 ½ tk. só  
1 ½ tk. őrölt kömény (fele római kömény)  
3 tk. édes fűszerpaprika  
160 ml víz  
2 tk. frissen facsart citromlé  
2 ek. hidegen sajtolt napraforgóolaj  
300 g tofu (natúr vagy füstölt)  
1 kicsi lila hagyma, apróra vágva

### Elkészítés:

- A kesudiót turmixban őröljük porrá a sóval, köménnyel és paprikával, majd adjuk hozzá a vizet, olajat és a citromlevet, és turmixoljuk krémesre.
- Adjuk a krémhez a tofu felét feldarabolva, és turmixoljuk tejfölállagúra.
- A tofu másik felét villával törjük össze, keverjük hozzá az apróra vágott hagymát és a turmixban készült kesudiókrémet.



## Ricotta töltelék

### Hozzávalók:

600 g natúr tofu  
6 ek. frissen facsart citromlé  
késhegynyi stevia  
1 tk. hagymapor  
2 tk. fokhagymapor  
4 tk. bazsalikom  
4 ek. sörélesztőpehely

### Elkészítés:

- Törjük össze a tofut villával, és keverjük össze a többi hozzávalóval.
- Kitűnő töltelék lasagne-ba párolt spenóttal, vagy csak főtt tésztához keverve.

*„Tanítsuk meg az embereket tej és vaj nélkül táplálkozni! Mondjuk meg nekik, hogy hamar eljön az idő, amikor a tojás, tej, tejföl és vaj fogyasztása többé nem lesz biztonságos, mert az emberek gonoszágának növekedésével arányosan növekednek az állatbetegségek. Közel az az idő, amikor a bukott emberiség bűne miatt az egész állatvilág nyög majd a földünket átokkal sújtó betegségek alatt.”*

Ellen G. White: Étrendi és táplálkozási tanácsok 460.4

## Köleskrém

### Hozzávalók:

150 g köles  
600 ml víz  
1 csipet só  
50 g blansírozott mandula, őrölve  
3 ek. méz  
1 citrom leve és héja  
2 tk. vaníliaőrlemény

### Elkészítés:

- A kölest 20 perc alatt megfőzzük a sóval ízesített vízben.
- A mandulát, mézet, citromot és vaníliát kevés vízzel krémesre turmixoljuk, majd a kölest apránként hozzáadagoljuk.
- A köleskrémet használhatjuk süteménybe, palacsintába, desszertes poharakban gyümölcssel.
- 2 ek. karobport és 50 g mazsolát hozzákeverve egy karakteresebb ízt kap a krém.



# Hírek

## Megjelent Tóth Gábor összefoglaló tanulmánya

Ellen G. White Étrendi és táplálkozási tanácsok című könyvéről. A tanulmány megírásának indítéka egyrészt annak személyes értéke – önvizsgálatra, változtatásra késztet –, másrészt az a felismerés, hogy a 2001-ben újra megjelent mű nem hozott valódi és látható áttörést. Harmadrészt pedig a szerző abban reménykedik, hogy sokan érzik, Isten népének az egészségügyi üzenet ismerete és képviselése terén is felkészültnek kell lennie, hogy számos betegséget és fájdalmat elkerüljön, és egyben hatékonyabb missziómunkát végezhesen.



790 Ft

A tanulmány egyfajta kvintesszencia: némileg más logika szerint épül fel, mint a forrásként használt mű, az ismétléseket összefésüli, és magyarázó szakmai megjegyzésekkel egészíti ki a hangsúlyosabb bizonyágtevő gondolatokat.

A tanulmány beszerezhető a BIK-től, könyvevangelistáktól.

## Új kezdet életmódtábor Celldömölkön

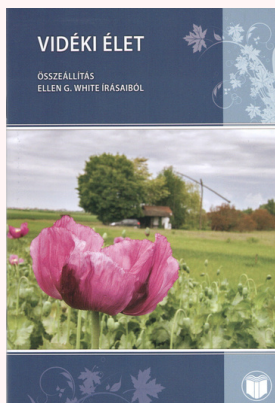
Ebben az évben az életmódtábor szervezése több imádsággal és előkészülettel járt együtt, mint az előző években. Először is a tavasszal kezdődött járvány miatt a júliusra tervezett életmódtáborunkat törölnünk kellett, de az is bizonytalanná vált, hogy egyáltalán tudunk-e tartani tábort ebben az évben vagy sem. Az áprilisban kiadott kormányrendelet alapján a legkorábbi engedélyezett időpont augusztus 16. lehetett.

Miután kihirdettük a tábor végleges időpontját, folyamatos volt a jelentkezés, és pár hét alatt elértük a maximális létszámot. Helyszínként ebben az évben is a celldömölki Vasvirág szállodát tudtuk igénybe venni. A férőhelyek július végére beteltek, és a jó Isten kegyelméből a járványhelyzet sem rosszabbodott.

A táborozók egy része tavaly is járt valamilyen programunkon. Közülük többen voltak kívülállók, és olyanok is, akik már valamilyen módon kapcsolatban voltak velünk. A tábor programja igen színes volt, nagyrészt a tavalyi tábor időbeosztását követte. A napot reggeli tornával kezdtük, majd áhítattal folytattuk. Délelőttönként több, párhuzamos program (szekció) közül válogathattak a táborozók: egészségügyi előadás, főzőkör, szappankészítés, orvosi tanácsadás, gyógynövény ismeret. Ezen kívül egészségügyi állapotfelmérést is tartottunk a tábor elején. Az előadásaink témája a testi és lelki immunrendszer megerősítése volt. Az áhítatok, előadások és gyakorlati bemutatók mind e téma köré csoportosultak.

## Vidéki élet turnus, Elek, július 19-24.

Az idén először tartottunk Vidéki életre felkészítő tanfolyamot az Eleki Életmódközpontban. A vidékre költözés fontosságát már Ellen G. White is hangsúlyozta, ilyen jellegű bizonyágtevő-gyűjtemény is megjelent Vidéki élet címmel, először 1946-ban.



*„Ki a nagyvárosokból, ki a nagyvárosokból! – ez az az üzenet, amit az Úr adott nekem... Bölcs terveket kell készítenünk a városok figyelmeztetésére, ugyanakkor olyan helyen kell élnünk, ahol megóvhatjuk gyermekeinket a fertőző és romboló befolyásoktól, melyek nagy mértékben uralkodnak ezeken a helyeken.”*

Ellen G. White

Nem sokkal a tábor meghirdetése után nagy érdeklődést tapasztalhattunk mind testvérek, mind kívülállók részéről. A jelentkezők száma végül elérte a 25-öt. A táboron szó volt a városi életforma veszélyeiről, a gyermeknevelés kérdéseiről, a vidéki élet áldásairól, a végidő szempontjairól, a megfontoltság és tervszerűség fontosságáról.

A gyakorlatias témák keretében szerepelt: befőzés, savanyítás, aszalás, a városi élet egészségügyi hatásai, gyógynövénytermesztés, gyümölcsfák gondozása, természetes gyógymódok, hulladékgazdálkodás.

A rövid, táborzáró alkalmon többen kifejezték hálájukat e táborért. Mindenképpen szükség lesz ehhez hasonló, gyakorlatias képzésekre a jövőben.