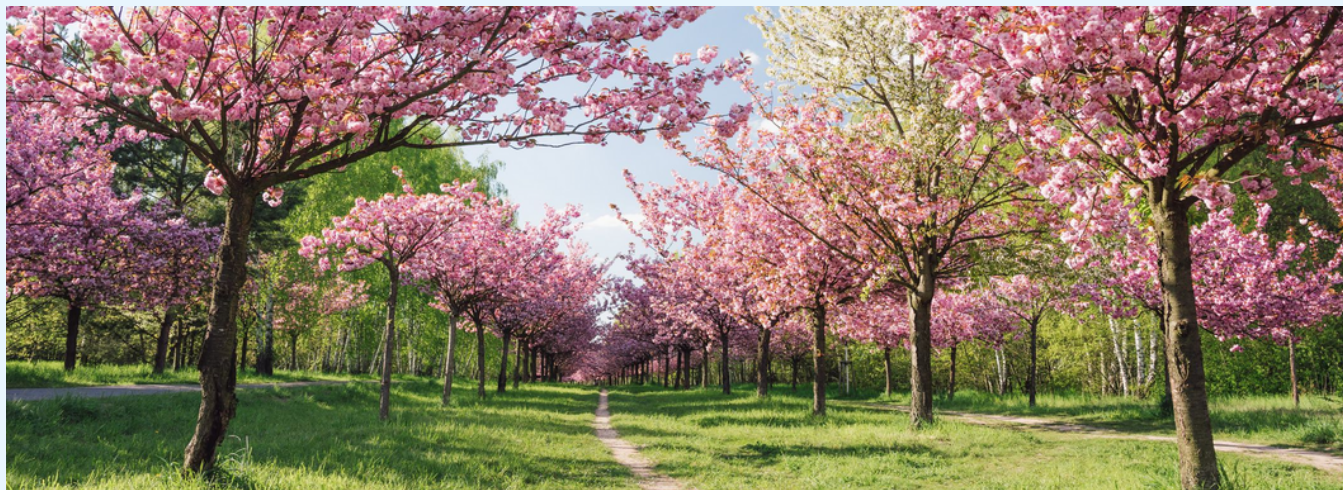


AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT HÍRLEVELE



„Mindenre van erőm
a Krisztusban, aki
engem megerősít.”

Filippibeliekhez írt levél 4,13

Köszöntő

Az életben folyamatosan erőre van szükségünk. Fizikai erő kell végtagjaink megmozdításához, szerveink egészséges működéséhez, és lelki erőre van szükségünk a döntéseinkhez, a nehézségek elviseléséhez, és megrögzött szokásaink, függőségeink legyőzéséhez is.

Mennyire gyakori és fájdalmas tapasztalatunk az erőtlenség érzése! Az egészségnevelés egyik kulcskérdése is éppen ez: honnan nyerünk erőt az életmód-változtatáshoz, és meg tudjuk-e mutatni ezt a forrást az embereknek.

Valóban lehet mindenhez erőnk? Igen, de csak akkor, ha „Krisztusban” vagyunk, vagyis kapcsolatban állunk az erő forrásával. Nála valóban kimeríthetetlen tartalékok állnak rendelkezésre: „Végezetre atyámfiak legyetek erősek az Úrban, az ő hatalmas erejében.” (Ef 6,10) A Krisztusba vetett bizalom a kulcs ehhez az erőforráshoz: „De a kik az Úrban bíznak, erejük megújul, szárnyra kelnek, mint a saskeselyűk, futnak és nem lankadnak meg, járnak és nem fáradnak el!” (Ésa 40,31) Karmújtásnyira lehet tőlünk az erő forrása, de mit ér mindez, ha nem ragadjuk meg!

Vigyáznunk kell, nehogy magával sodorjon bennünket a világ, amely a saját erejét és tudását magasztalja. „Megnehezédhet” a szívünk az élet sokféle gondja miatt (vö. Luk 21,34). Veszély lehet a digitális technika is – különösen most a járvány idején –, mert túl sok időt és figyelmet szentelünk neki, miközben az imádságra és igeolvasásra egyre kevesebb jut.

„Legnagyobb szükségletünk: erő – a magasabb rendű, tisztább és nemezebb életre... Jézus az erő forrása; az élet kútfeje. Elvezet Igéjéhez; a bűntől beteg lélek gyógyítására az Élet fájáról nyújt leveleket. Odavezet Isten trónjához, és olyan imát helyez ajkainkra, amely által szoros összeköttetésbe jutunk Vele. Értünk megmozgatja a menny minden hatalmát. Minden léptünkben érintkezésbe jutunk kiapadhatatlan erejével.” (Ellen G. White: Az apostolok története – Rómából írt levelek)

- Oxidatív stressz
- Méregtelenítés
- Belszár - zene és életmód
- A nyolc pillér
- Mozgás
- Saláták
- Cofri és palacsinta
- Hírek

Szeretettel: **Somogyi Lehel**

Oxidatív stressz oxigén-toxicitás · antioxidánsok

DR. PÁSZTOR JUDIT

A molekulák atommagjaiban protonok és neutronok vannak, a mag körül pedig elektronok keringenek. Ezek az elektronok párokat alkotnak, így a molekula stabil. Az oxigénnek például 4 pár elektronja van. Előfordulnak azonban olyan molekulák, melyeknek pár nélküli elektronjai vannak, ezért instabilak. Az ilyen molekulák stabilitásuk érdekében arra törekszenek, hogy szert tegyenek egy elektronnra. Ezért pl. egy szomszédos molekulától elragadnak egy elektront, oxidálják azt. Ezeket **reaktív szabad gyökök**nek nevezzük. Amikor elcsenik a szomszéd egy elektronját, a megrabolt szomszéd molekula válik szabad gyökké, amely majd egy következő szomszédától rabol – így egy láncreakció indul el. Csak az **antioxidánsok** képesek megállítani ezt a folyamatot, mert olyan atomokat tartalmaznak, melyek anélkül adnak le elektront, hogy ők maguk instabillá, reaktív szabad gyökké válnának.

Szervezetünkben nagyon sok szabad gyök és – az ezeket hatástalanító – antioxidáns van. Amennyiben nem sikerül az összes szabad gyököt hatástalanítani, azok **károsítják a szervezetünket felépítő:**

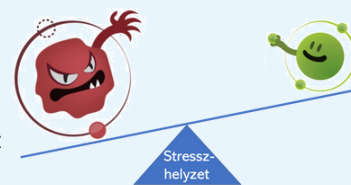
- **DNS-t:** mutációkat, – ezáltal – fejlődési rendellenességet vagy rákot idéznek elő;
- **zsírokat** (lipid-peroxidáció): membránkárosodást okozva sejtjeink áteresztőképességét is befolyásolják, az érlelmeszesedésben vesznek részt az LDL-koleszterin oxidált termékei, zsírszerű hormonokat változtatnak meg, a szemben makulakárosodást okoznak, a bőr alatti zsírszövetben barna foltokat (pl. a kezünkön);
- **fehérjéket:** oxidálódnak, feltöredeznek; megváltozik pl. a kollagén rugalmassága, enzimek működése.



A szabad gyökök által okozott súlyos károsító folyamatot nevezzük **oxidatív stressznek**.

Sokszor az így károsodott lipidek, fehérjék oldhatatlan komplexeket képeznek, granulomok formájában lerakódnak.

Az oxidatív stressz **nagy rombolást** végez a szervezetünkben:



- különböző életfunkciók szenvednek zavart;
- rákos betegség alakulhat ki;
- felgyorsul az öregedés;
- több, mint 50 betegség kialakulásában játszik szerepet;
- az ütőerek falában az érlelmeszesedésért felelős;
- az agyban okozzák a legtöbb kárt. Az agy rengeteg energiát és oxigént használ, intenzív anyagcserét folytat, itt nagyon sok szabad gyök képződik. Ha ezeket nem iktatja ki a szervezet, romlanak az intellektuális és mozgató funkciók, súlyos betegségek alakulnak ki, pl. Alzheimer-kór, Parkinson-kór, ALS, SCH, depresszió, szorongás.

Honnan lesznek ezek a szabad gyökök a szervezetünkben?

1. Folyamatosan képződnek:

- A bejuttatott tápanyagok anyagcsere folyamataiban az oxigén vízmolekulákká alakul. Ennek során 4 elektront vesz fel, ez a tökéletes redukciója. De előfordulhatnak csak részben redukált oxigénszármazékok is. Ez a párosítatlan elektront tartalmazó, rendkívül reaktív oxigén a szabad gyök. Ilyenek a szuperoxid-anion, a hidrogén-peroxid és a hidroxilgyök (ROS: reaktív oxigén fajták). Az utóbbi a legtoxikusabb.
- A hemoglobin oxigén-felvételekor a belélegzett oxigénből 1-3%-ban szuperoxid-anion képződik.
- Főként a májban zajló méregtelenítő, közömbösítő, átalakító folyamatok során is keletkezhetnek reaktív molekulák (általában szuperoxid-anion). Különösen veszélyes az alkoholfogyasztás, drogok és vegyszerek használata, mert ezek a májat fokozott működésre készítetik, közben nagyobb a kockázata a szabad gyök képződésnek is.
- Számos enzim is a működése során képezhet szabad gyököket, legfőképpen a kórokozók elpusztítása során a fagocitózisra képes fehérvérsejtekben. Szerves peroxidok, nitrogén-oxid, peroxinitrit stb. is szabad gyökök. Krónikus gyulladások során még több reaktív szabad gyök képződik.
- Az érlelmeszesedés miatti rossz oxigén-ellátottság is kedvez további szabad gyökök kialakulásának.

2. Külső károsító hatások idézik elő:

- dohányfüst – 1 szál cigaretta kb. 800 pohárnyi kelkáposzta antioxidáns-hatását nyomja el;
- mérgező vegyületek, vegyszerek, Hg, Pb, Al, de akár az élelmiszeradalékok is;
- alkohol;
- gyógyszerek;
- UV-sugárzás;
- gyulladásk, fertőzések;
- cukrok.



Egy sejt egy nap folyamán kb. tízezerszer van kitéve a szabad gyökök támadásának. Ezek nagy része azonban kiküszöbölődik. Hogyan?

A szabad gyököket hatástalanító tényezők

1. A szervezet saját védőenzimjei

- szuperoxid-dizmutázok – cink, réz és mangán szükséges a felépítésükhöz, működésükhöz;
- peroxidázok, pl. a glutation-peroxidáz, mely szelénigényes;
- kataláz;
- tioredoxin-reduktáz;
- közvetve még számos egyéb enzim.

Cink, réz, mangán, szelén hiánya esetén ezek az enzimek nem tudják ellátni feladatukat, így a szabad gyökök szintje magasabb.

2. Antioxidáns anyagok

- szervezeten belüliek: glutation, ubikinol
- C-vitamin
- E-vitamin
- Karotinoidok: béta-karotin, lutein, likopin
- Szelén
- Flavonoidok: növényi színanyagok (több, mint 6000 féléet ismer már a tudomány)
- Rezveratrol (vörös szőlőben)
- Allicin (fokhagymában)
- Fitátok (teljes gabonákban, babokban, diófélékben)
- melatonin

Az antioxidáns tartalmú étrend-kiegészítők nem váltak be, sokszor még fokozzák is az oxidatív stresszt.

Nagyon fontos, hogy antioxidánsokban gazdag élelmiszereket fogyasszunk. A növényi eredetű ételekben hatvenszor több antioxidáns van, mint az állati termékekben.

A legerősebb antioxidáns-hatású forrásaink

Gyümölcsök

1. fekete / kék áfonya, vörös áfonya
2. aszalt szilva, szilva
3. mazsola
4. fekete ribizli, szeder
5. málna
6. földieper
7. piros vagy kék szőlő
8. narancs
9. gránátalma
10. piros grapefruit
11. szárított gojibogyó
12. cseresznye

Fűszerek

1. oregánó
2. kurkuma
3. kömény, babérlevél
4. petrezselyemzöldje
5. bazsalikom
6. majoránna
7. hibiszkusz, borsmenta
8. gyömbér

Zöldségek

1. kelkáposzta
2. spenót
3. kelbimbó
4. lucernacsíra
5. brokkoli
6. cékla
7. kaliforniai paprika
8. hagyma, fokhagyma
9. padlizsán
10. lilakáposzta
11. articsóka
12. paradicsom
13. édesburgonya, sárgarépa, sütőtök
14. kukorica

Olajos magvak

1. pekándió
2. napraforgó
3. mandula

Egyéb

szója, repce, olíva, búzacsíra



Minél erőteljesebb a gyümölcs vagy zöldség színe, annál erőteljesebb antioxidáns hatással rendelkezik. Pl. a kék, lila, sötétpiros, fekete színért felelős antocianinok az áfonyákban, szederben, lilakáposztában, fekete ribizliben; a zöld színért felelős klorofill, a narancssárgáért a karotin, a sárgáért a zeaxantin pl. a kukoricában.

Nemcsak a táplálékok útján növelhetjük antioxidáns-kapacitásunkat. Minden, amivel emelni tudjuk a természetes melatonin-termelésünket, véd minket az oxidatív stressztől is:

- napközben minél többet legyünk természetes fényen;
- éjszaka kerüljük a mesterséges fényt, aludjunk teljes sötétben;
- mozogjunk rendszeresen;
- ne fogyasszunk koffeint, alkoholt, ne dohányozzunk;
- korlátozzuk a kalóriabevitelt, időnként tartsunk böjtnapokat;
- vegyük fel a küzdelmet a stressz ellen – ebben óriási segítség az Istenben való bizalom;
- kerüljük a gyulladáscsökkentő fájdalomcsillapítókat, nyugtató, altató, antidepresszáns, béta-blokkoló és kalcium-csatorna blokkoló gyógyszereket.

Az ubikinol (másik nevén Q10) – egy természetes antioxidáns a szervezetünkben –, amikor kiolt egy szabad gyököt, ubikinonná alakul, és elveszíti további szabad gyök semlegesítő hatását. De a zöld színű növényi anyagokkal bejuttatott klorofill újra hatásossá teszi, amennyiben napfény segítségével a klorofill aktiválódhat. Legyünk tehát eleget napon.

Ha **gyógyszereket** szedünk, azok májban történő átalakítása során csökken a glutation szintünk, ez gyengíti az antioxidáns védelmi rendszerünket.

Törekedjünk minden nap bőségesen feltölteni szervezetünket az oxidatív stressz ellen. Az Isten bőségesen ellátott bennünket antioxidánsokkal. Válasszuk ezeket, éljünk velük.

„Miért adtok pénzt azért, ami nem kenyér, és gyűjtött kincseteket azért, ami meg nem elégíthet? Hallgassatok, hallgassatok reám, hogy jót egyetek, és gyönyörködjék lelketek kövérésgben. Hajtsátok ide füleiteket és jertek hozzám; hallgassatok, hogy éljen lelketek.”

Ésaiás könyve 55,2-3

Hogyan segíthetjük szervezetünk salaktalanító rendszereit növényekkel?

PINTÉR ÉVA

A téli, vitaminforrásban szegényebb időszak után tavasszal újra bőségesen hozzájuthatunk a testünk vitalitását alapvetően meghatározó friss növényekhez. A jól ismert tavaszi fáradtság, az aluszékonyság, valamint a legyengült immunrendszer egyaránt jelzik, hogy szervezetünk raktárai kiürültek. Fel kell tölteni vitaminokkal, enzimekkel és más természetes anyagokkal, de emellett ki is kell takarítani testünket. Mint ahogy lakásunkban hasznos tavasszal egy nagytakarítást, lomtalanítást végezni, ehhez hasonlóan jó hatású, ha kitakarítjuk magunkból is a felhalmozódott salakanyagokat.

Egy felmérés szerint óriási mennyiségű, közel 80 ezer vegyszer vesz körül bennünket a hétköznapi életben, és ebből számos be is jut testünkbe különböző utakon. Az ételek adalékanyagai, segédanyagai, a kozmetikumok, a tisztálkodó-szerek, a mosó- és mosogató-szerek, a környezetszennyezés, és még hosszan sorolhatnánk a forrásait. Ezek a szintetikumok sokféle betegség kialakulásáért felelősek (pl. allergia, bőrképzés, vérnyomás-rendellenesség, fejfájás, migrén, reumatikus fájdalmak, neurastheniás panaszok, depresszió, szabálytalan menses), és még számos egyéb következménye is lehet.

A jól megválasztott, helyesen alkalmazott **tisztítóúrák** a megelőzésben és a gyógyításban egyaránt hatékonyak. Jó eredményt érhetünk el, ha a szokásos étrendünkbe több nyers gyümölcs és zöldség fogyasztását beiktatjuk.



Egészségünket kúraszerűen **gyógytea** fogyasztásával is javíthatjuk (napi 3-4 csésze tea másfél-két héten keresztül). A gyógynövények a szervezet különböző részeire hatnak, és ezáltal segítik a kiválasztószervek munkáját:

- **bélrendszer** (hashajtók):

enyhébbek: aloé, kökény virág, füge gyümölcs, lenmag, bodza bogyó

erősebbek: szenna termés, kutyabenge kéreg (ezeket csak rövidebb távon szabad használni).

Dr. Xaver Meier – a róla elnevezett kúra összeállítója – ezt mondja: „Minden betegség a bélben kezdődik”. Az utóbbi évtizedben számos helyen alkalmazzák a bélöblítést (colonic), és jó eredményeket érnek el általa pl. allergiák, fejfájás, reumatikus fájdalmak esetén. Ez a módszer a beöntéshez hasonlóan – csak annál sokkal intenzívebben – az egész vastagbélrendszert átöblíti, és fokról-fokra megtisztítja a bélbolyhok között megszilárdult bélsár maradványaitól.

- **vese** (vízhajtók): csalán, nyírfa levél, petrezselyem, zeller, zsurló (ha gyulladás van a húgyutakban, akkor nem használható);
- **máj** (főként keserű füvek): benedekfű, cickafarkfű, gyermekláncfű, katángkóró, kálmos, kisezerjőfű, máriatövis mag, menták, párlófű, tárnic, vidraeleckefű;
- **bőr** (izzasztók): feketebodza virág, hárs virág.

Az immunrendszert egészében erősítő növények közül megemlítjük a kasvirágot, aranyvesszőt és fagyöngyöt, melyekből készíthető gyógytea. Szintén hasznosak a tavaszi feltöltésre a vitamindús vadrózsafaj-áltermések, a homoktövis és a húsos som gyümölcse.

Salaktalanító, tisztító keverékeket beszerezhetünk gyógynövény üzletekből, gyógyszertárakból, de magunk is összeállíthatjuk ezeket otthon.

Rápóti-Romváry: Gyógyító növények c. könyvből ismertetünk egy receptet (a mennyiségek gramm-ban értendők, de arányosan változtathatóak):



Akácvirág 5
Cickafarkfű 10
Diólevél 5
Ezerjőfű 10
Édesköménymag 10
Fehérmályvavél 10
Koriandermag 5
Kutyabengékéreg 5
Tarackgyökér 10

Használjuk ki a tavasz bőséges növénykínálatát, és amennyiben tehetjük, fogyasszunk minél több növényt frissen, nyersen. Az ún. élő ételeknek több előnye ismert: épen maradnak az enzimek, vitaminok, valamint még a főzés energiáját is megspórolhatjuk. Használjunk friss fűszer- és gyógynövényeket, amikor csak tehetjük, hiszen ezek így a legértékesebbek. Szárítva, állás során csökken a bennük levő hatóanyag.

Érdeemes a már kora tavasszal természetű, vagy akár gyomként kertjeinkben, mezőkön, erdőkben előbújó vadnövények közül is begyűjtenünk a hasznosíthatókat. Nézzünk néhány példát ezekre:

- **Kora tavaszi vitaminforrások, tisztítók:**

Kövércsín (Portulaca oleracea L.)



Egyéves növény, nyár elején jelenik meg. Különösen laza homok-, vályogtalajon gyakori a tömeges előfordulása. Melegigényes, csak a talaj erősebb felmelegedése után kezd csírázni. A nyári forróságban hihetetlen gyorsasággal nő, és pár hét alatt szép zöld szőnyeggel borítja be a talajt. Hengeres, húsos, heverő szára többször elágazik. Pozsgás, fényes levelei lapát alakúak, 1-2 cm hosszúak. Sárga, apró virágai a hajtásvégeken vagy levelek hónaljában ülnek. A növény annyira jellegzetes, hogy nehéz mással összetéveszteni. Egész nyáron gyűjthető.

Nyálkaanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz, omega-3 zsírsavban gazdag. Gyulladás-csökkentő, vérárvadást gátló, vérkeringést serkentő, érlemeszesedést csökkentő hatása ismert. Magas C- és E-vitamin, valamint béta-karotin és glutation (erős antioxidáns) tartalmának köszönhetően szabad gyök-semlegesítő és immunerősítő. A vér koleszterin- és cukorszintjére kifejtett hatásával védi az artériákat. Nyálkaanyagai révén segít gyomorsav túltengés esetén. Enyhén vízhajtó hatású.

Levelei, hajtásai finomak, enyhén sós, fűszeres ízűek. Használhatjuk nyersen salátákhoz keverve, vagy párolva, levelek ízesítésére, idősebb leveleit spenóthoz hasonlóan készíthetjük el. Szárítva sajnos elveszíti értékes íz- és zamatanyagait, de sós vízben télire eltartható.

Galambsaláta (Valerianella locusta L.)



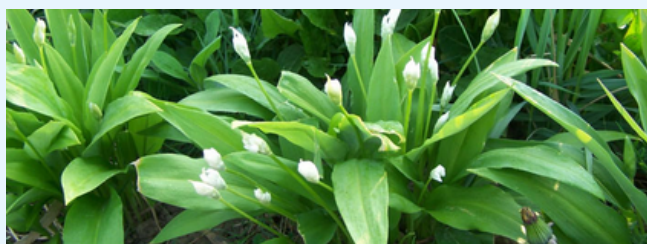
Hasonlóan a tyúkhúrhoz, egyike a legkorábban megjelenő salátanövényeknek. Az egész országban elterjedt, de természetett változata is ismert, magja beszerezhető. Ha egyszer betelepítjük kertünkbe, magját elszórva vetés nélkül is lesz belőle utánpótlásunk.

Sok B1-, B2- és C-vitamint, valamint ásványi sókat (kálciumot, foszfort) tartalmaz.

A fiatal levélrózsák virágzásig a leggazdagabbak tápanyagokban, célszerű ezért virágzás előtt gyűjteni. Fogyaszthatjuk szendvicshöz, vagy más salátákkal keverve, de levest, főzeléket is készíthetünk belőle.

• Immunrendszer-erősítő, emésztőrendszer-serkentő:

Medvehagyma (Allium ursinum L.)



Lombos erdők aljnövényzetében – hazánkban több helyen is – hatalmas, összefüggő állományt alkot. Fokhagyma illatáról akár csukott szemmel is felismerhetjük.

Gyógyító- és kedvező étrendi hatása a flavonoidoknak, valamint a kéntartalmú illóolajoknak köszönhető; ezek hasonlóak a fokhagymáéhoz, de összetevőinek mennyisége attól eltér. Kedvező, hogy fogyasztása után nem jelentkezik kellemetlen fokhagymaszag, valamint többnyire azok is tudják fogyasztani, akik a fokhagymát nem, vagy csak nehezen emésztik. Jó hatással van az érrendszerre, gátolja a vérrög-képződést, csökkenti a magas vérnyomást és a káros koleszterinszintet, valamint antimikrobiális hatása is fontos.

A fokhagymához hasonlóan fogyaszthatjuk hagymáját kihajtásig, illetve tavasztól levelét virágzásig fűszerezésre, szendvicsekre, pizzára, salátákba, tésztákhoz, rizses és burgonyás ételekhez keverve. Készíthetünk belőle levest vagy főzeléket a spenóthoz hasonlóan, ízlés szerint kiegészítve paprikával, szurokfűvel vagy kakukkfűvel.

• Vesetisztító:



Évelő nagy csalán
(*Urtica dioica* L.)



Egyéves csalán
(*Urtica urens* L.)

Sokfelé megtalálható kertekben, ligetekben, főleg nedvesebb, tápanyagdús területeken. Ki ne ismerné csípéséről híres növényt! A kovatüskék a növény egész föld feletti részét beborítják, ezért – ha jót akarunk magunknak –, kesztyűs kézzel bánjunk vele. A tüskékhez érve csúcsuk letörik, és tűként szúródnak testünkbe kavasavat, hisztamin-jellegű anyagot juttatva a bőr alá. Ezáltal helyi vérbőséget, enyhe gyulladást okozva felgyorsítja a véráramlást, a salakanyagok kiválasztását és elszállítását, így enyhül a reumatikus fájdalom. A népgyógyászat már régóta alkalmazza a beteg testrészt csalánnal való megcsapódását a fájdalom csillapítására.

Többféle vitamint (A-provitamin, B, C, K, U), ásványi anyagot tartalmaz, vastartalma segíti a vérképzést, gyógyítja a vérszegénységet. Magas klorofill (zöld színanyag) tartalma, valamint savai (pl. csersav) felelősek antibiotikus, fertőtlenítő hatásáért, ezért torok öblögetésre is alkalmas. A vércukorszintet is csökkenti, tehát a cukorbetegeknek is ajánlott a fogyasztása. Vizelethajtó; a vesén keresztül fokozza a húgysav-kiválasztást, méregtelenítést, segíti a reuma és köszvény gyógyulását. Egyes allergiák, bőrbetegségek esetén is kedvezően hat fogyasztása. Hámosító, fertőtlenítő, szagtalanító hatása miatt kozmetikai és bőrgyógyászati készítmények, valamint samponok, habfürdők fontos alkotórésze. Gyökerét ősztől gyűjtve prosztatagyulladás, valamint egyes hámsejt daganatok kezelésére is javasolják. Az állatgyógyászat is használja, mivel fokozza az állatok betegségekkel szembeni ellenállóságát, valamint a tápok gyakori összetevője.

Az egész növény gyógyító hatású. A leveleket, fiatal hajtásokat tavasztól ősziig gyűjthetjük, de – mint minden más növény esetében is – csak tiszta, vegyszermentes környezetből. Egynapi fonyasztás után már nem csíp, így bátran tehetjük felaprítva, müzlibe, levesbe, főzelékbe, pástétomokhoz, vagy magában is elkészíthetjük – mint a spenótot – fokhagymával vagy medvehagymával fűszerezve. Frissen turmixolva, a levéből 3x1 evőkanállal fogyasztva már 1-2 hét után is javulást érhetünk el legyengült szervezeteknél, súlyosabb betegségekben is. Természetesen kivonata, teája is hasonló hatású, de kevésbé intenzív. Magvai is táplálók, akár gyümölcsrel pl. banánnal keverve.

Tyúkhúr (*Stellaria media* L.)



Nem csak a madarak számára hasznos kora tavaszi vitaminforrás. Ősszel magja kicsírázva áttelelhet, így már kora tavasszal gyűjthetjük. Kertekben, szántókon, nedves réteken, gyakorlatilag az egész országban megtalálhatjuk.

Begyűjtésénél – mint ahogy a többi növény esetében is – fontos a biztos felismerés. Vigyázni kell arra, hogy ne tévesszük össze más növényekkel, mert ugyanazon a termőhelyen találjuk pl. a mezei tixszemet is, amely mérgező! Ennek a virágszíne piros vagy kék, levelei alsó felén apró feketés pontokat találunk. Amennyiben marékkal szedjük a tyúkhúrt, felhasználás előtt szálanként nézzük át, szedjük ki közülük az esetleg hozzá keveredett más növényeket.



a mérgező tixszem (*Anagallis arvensis* L.)

Tiszta helyről gyűjtsük, ahol nem érhetette vegyszer. Jól mossuk meg fogyasztás előtt, mivel a talajon fekvő könnyen beszennyeződik. A friss hajtásokat, az egész föld feletti részt még virágzáskor is gyűjthetjük. Ha már magot érlel, akkor kevesebb benne a tartalmi anyag, de ekkor sem okoz kárt.

Az egész növény értékes anyagokat tartalmaz: C-vitamint, ásványi anyagokat (pl. káliumot), enzimeket, emellett hatóanyagokat is: illóolajat (baktericid), szaponinokat (köhögésben nyálkaoldók), valamint vese- és epeműködésre ható anyagokat. Kisebbségi mennyiségben tartalmaz rutin flavonoidot is, mely a vérerek falának rugalmasságát fokozza. A szakirodalom még a növény köoldó hatását is említi.

A leghasznosabb nyersen fogyasztani salátában, szendvicsekben, de elkészíthetjük levesnek és főzeléknek, különféle zöldségekkel együtt főzve. A zöldbabhoz hasonló íze van, kevésbé karakteres íze miatt érdemes erősebben fűszerezni.

Akác (*Robinia pseudoacacia*)



A jól ismert fehér akác virága (de csak a fehéré!) elsődlegesen, mint nektárforrás fontos, ugyanakkor köhögéscsillapító, görcsoldó és vízajtó hatása is ismert. Friss virágainak kellemes édeskés íze van; beletehetjük salátákba, turmix italokba, palacsinta tésztába (amit olaj nélkül süssünk!), és szépen mutat zöld levelekhez vegyítve.

• **Májméregtelenítő:**

Gyermekláncfű vagy pongyola pitypang

(*Taraxacum officinale*)



Sárga, nyelves virágaival a méhek egyik kora tavaszi kedvence, és jól tesszük, ha mi is beiktatjuk étrendünkbe. A növény minden része értékes anyagokat tartalmaz: a teljes növény káliumban gazdag, levelei többféle vitamin forrása (A, B, C-vitaminok). Nem kell félni a növény tejnedvétől, mert – ellentétben egyes kutyatejfélekkel – nem mérgező.

Különösen fontosak keserű anyagai, melyek segítik a máj működését, az epe termelődését, ezáltal javítják az emésztést, méregtelenítést. Gyógyítja az epehólyag gyulladását, és tejnedvével egyes szemölcsöket is ki lehet irtani. Vízhajtó hatása is hozzájárul a szervezet tisztulásához anélkül, hogy kimosná a hasznos ionokat a szervezetből. Reumatikus fájdalmak, idült ízületi gyulladások enyhítésére is javasolható vegán táplálkozás mellett.

Gyökereiből és föld feletti friss vagy szárított részeiből készíthetünk teát. A csalánhoz hasonlóan, a tisztító teakeverékek egyik alapvető összetevője. Friss, fiatal leveleit – melyek még kevésbé keserűek – fogyasszuk salátában, szendvicseben. Virága szárával együtt, bimbósan is fogyasztható, kinyílván pedig szép dísz a salátáknak, szendvicseknek.

- **Izzasztóhatású, bőrön keresztüli salakanyag-kiválasztást segítő:**

Fontos tudni, hogy szívbetegeket nem lehet izzasztani, mert nagyon megterheli a szívet és a keringést!

Bodzavirág (Sambucus nigra)



Izzasztó, stimulálja az immunrendszert, javítja az anyagcserét, és köhögés esetén fokozza a váladéktermelést. Ibolyásfekete színű bogyója víz- és hasajtó hatású.

Hársvirág (Tilia)



Lázás megbetegedéseknél, légúti hurutotoknál izzasztóként, gyulladáscsökkentőként alkalmazzák.

Gyógynövényes fürdők



A víznek önmagában is jótékony hatása van: eltávolítja a bőrön kiválasztódott salakanyagokat. A hideg-meleg váltózuhany élénkíti a vérkeringést, segíti a jó közérzetet. A lefekvés előtti 30 perces, 39-41°C-os meleg fürdő oldja a feszültséget, szorongást. Gyógynövényekkel, illóolaj-kivonatokkal fokozhatjuk a víz jótékony hatását. Már a kellemes illat is gyógyító hatású, ugyanakkor hatóanyagaik a bőrön át is felszívódnak. Oldják a feszültséget, a görcsöket, fertőtlenítik a légutakat, csökkentik a gyulladást. Fontos tudni, hogy lázas állapotban, szívbetegség, magas vérnyomás, vénás panaszok esetén a meleg fürdő nem javasolt, helyette egy 10-30 perces forró lábfürdő hatékonyan alkalmazható.

A **fürdőt** úgy készítjük, mint egy erős teát: 40-50 dkg teafüvet leforrázunk, 10-15 percig állni hagyjuk, majd a fürdővízhez öntjük a kádba. Másik módszer, hogy a gyógynövényeket egy vászonzacskóba tesszük, és ráengedjük a csapból a forró vizet.



Stressz-oldásra citromfűből, levendula- és kamilla-virágból, vagy ezek illóolajaiból készítsünk fürdőt. **Megfázás, légúti gyulladás** esetén használjunk kakukkfüvet, orvosi zsályát, rozmaringot, körömvirágot, cickafarkfüvet, borsmentát.

Váljanak egészségünkre a kúrák!

Méregtelenítés ízletesen

ELIZABETH JANE HALL ÉS
POLIANA V. VALE, M.D.

*Fordította: Somogyi-Balogh Magdolna és
Somogyi Lehel*

Ha az alábbiak bármelyikétől szenvedünk – hasi zsír, elhízás, cukorbetegség előtti állapot, 2-es típusú cukorbetegség, megemelkedett vérzsírszint –, vagy gyakran fogyasztunk üdítőitalokat, akkor szükségünk van egy hatékony és ösztönzőerejű méregtelenítő programra. Ezek a stratégiák óriási mértékben javítják az egészségi állapotot.

Bizonyára mindenki hallott már méregtelenítő kezelésekről. Nagy a valószínűsége, hogy a környezetünkben valaki már próbálkozott is ezzel. De valóban szükség van méregtelenítésre?

Bizony szükség van! Oly annyira, hogy az emberi szervezetben több méregtelenítő rendszer is működik.

Összetett méregtelenítési folyamat

Valójában a test minden sejtje és rendszere valamilyen formában részt vesz a méregtelenítésben. A lizoszómák minden sejtben megtalálható sejtstruktúrák, amelyek eltávolítják a hulladékot.

A falósejtek mind az élő, mind az elhalt kórokozókat felfalják. A vesék megakadályozzák a vegyületek és elemek mérgező mennyiségben történő felhalmozódását, míg a vastagbél eltávolítja a salakanyagokat. A legfontosabb, hogy a lizoszómákat, a falósejteket, a veséket, a vastagbelet és a májat a lehető legjobb állapotba tartsuk.

Máj – a szuper méregtelenítő

A rekeszizom alatt, a jobb felső hasüregben található a máj, amely a szív által percenként pumpált vér 20%-át veszi fel. A főbb hasi szervekből származó összes vért a májnak kell megszűrnie és megtisztítania, mielőtt visszatérne a szívbe. Valójában minden percben a máj körülbelül két liter vért méregtelenít. Ha megfelelően működik, speciális fagocitái (falósejtjei) – a Kupffer-sejtek – a baktériumok 99%-át bekerítik, megeszik és elpusztítják.

A máj rendkívül hatékony, naponta több mint 500 vegyi műveletet végez!

A mérgek és rákkeltő anyagok méregtelenítése során a máj 1-es fázisú májenzimjei elkezdik a rákkeltő anyagok lebontását, de ennek a folyamatnak a melléktermékei még mérgezőbbek lehetnek.

Az 1-es fázisú enzim aktivitás azonban elengedhetetlen ahhoz, hogy a mérgeanyagokat előkészítsék a 2-es fázisú enzimek általi teljes megsemmisítésre. Ahhoz, hogy a megsemmisítés megtörténjen, a 2-es fázisú enzimeket össze kell hangolni az 1-es fázisúak működésével, különben a veszélyes toxinszintek megnövekednek. A kevés gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó tipikus amerikai étrend következménye a 2-es fázisú enzimek lemaradása az 1-es fázisú enzimaktivitás mögött, így a toxikus hatások felhalmozódnak.

Glutation

Glutationra van szükség a 2-es fázisú méregtelenítéshez. A glutation a glutaminsav, a cisztein és a glicerín aminosav komplexé, valamint fontos anti-oxidáns, amely felszabadítja a szabad gyököket és védi a májat. A stressz, az elhízás, a mérgeanyagok vagy gyógyszerek, az alkohol, a túl sok étkezési zsír és a megterhelő testmozgás kimeríti a máj glutationját, és következképpen csökkenti a máj hatékonyságát a méregtelenítésben.

Legyen az étrend egyszerű és tápláló

1. Minden nap egy tál gyümölcs vagy gyümölcssaláta

A citrusfélék, az eper, a málna és a nyers alma serkentik a máj 2-es fázisú méregtelenítő tevékenységét. A citrom egy speciális flavonoidot tartalmaz, amely ellensúlyozza a glutation-kiürülést, és csökkenti a májban a szabad gyökök károsító hatását.

A grapefruit, az eper és a görögdinnye mind jó glutation-forrás. A citrusfélék flavonoidjai tompítják a gyulladáshoz vezető reakciókat az anyagcsere szempontjából fontos szövetekben, beleértve a májat és a vesét is.[1]

2. Minden napra keresztesvirágú zöldség

Brokkoli, káposzta, leveles kel, bordáskel (bok choy), kelbimbó, karfiol; ezek az ételek serkentik a máj méregtelenítését.[2] Tegyük brokkoli virágokat a burgonyalevesbe, apróra vágott kelkáposztát a lencselevesbe, gazdagítsuk a vegán kínai ételeket káposztával vagy bordáskellel.

3. Minél több leveles zöldség

A zöld leveles zöldségekben sok antioxidáns található, amelyek segítenek megvédeni a májat a szabad gyökök káros hatásaitól, amit a méreganyagok feldolgozása okoz. A klorofill (a növények zöld pigmentje) csökkenti a méreganyagok felszívódását a bélből, ezáltal csökkentve a máj terhelését.

A klorofillin, a klorofill vízoldható származéka, megvédi a vastagbél DNS-eit, és csökkenti egy rákkeltő penészfajta – az aflatoxin B1 – kialakulását is, amely szintén károsítja a májat.[3]

Az avokádó és a spárga jó glutationforrás.

4. Hüvelyesekből készült vegán burger hamburger helyett

A hüvelyesek különleges előnyöket kínálnak a máj számára. Fitinsavuk segít megvédeni a májat és a vastagbelet a ráktól. Különösen a szójabab javítja a máj antioxidáns aktivitását. Kimutatták, hogy a mungó bab és a fekete bab segít megvédeni a májat a szabad gyökök által okozott károktól.[4]

5. Hidegen sajtolt, extra szűz olívaolaj vaj, margarin és finomított olaj helyett

A hagyományosan használt vaj, margarin és finomított olajok szabadgyökös károsodást okozhatnak a májban. A szűz olívaolaj azonban csökkenti a szabad gyökök okozta károkat, a gyulladást és a zsírfelhalmozódást a májban.[5] Ne vigyük azonban túlzásba annak fogyasztását sem: egy evőkanálnyi mennyiség a napi zsírszükséglet negyedét teszi ki.

A diófélék, az olajbogyó és az avokádó a legjobb módja a zsírszükséglet fedezésének.

6. El a tányérról minden feldolgozott étellel és gyorsétellel!

Az egészségtelen ételek és italok gyakori fogyasztása növeli a triglicerid szintet, ami következképpen károsítja a májat. Az üdítőitalokban található magas fruktóztartalmú kukoricaszirup növeli a zsír felhalmozódását a májban.[6] Emellett csökkenti a máj ATP-termelését, amely nagyon fontos a máj energiájához és hatékony működéséhez.

[3] Egner, PA, et al. Chlorophyllin intervention reduces aflatoxin-DNA adducts in individuals at high risk for liver cancer. Proc Natl Acad Sci USA, 98 (25):1401-6, 2001.

[4] Wu, SJ. Evaluation of hepatoprotective activity of legumes. Phytomedicine. 2001 May; 8(3):213-9.

[5] Assi, Nimer. Olive oil consumption and non-alcoholic fatty liver disease. World J Gastroenterol. 2009 April 21; 15(15): 1809-1815.

[6] Nseir, William. Soft drinks consumption and nonalcoholic fatty liver disease. World J Gastroenterol. 2010 June 7; 16(21): 2579-2588.

Ne rongálja a máját!

Az alkohol mérgezi a májat, és gyulladós reakcióra készíti. Ha az alkoholfogyasztás krónikus mértékben folyik, az a máj tartós hegesedéséhez (cirrózis) vezethet. Még a tünetek megjelenése előtt a májnak már több mint háromnegyede károsodhat. Ha a férfiak napi kettőnél több alkoholos italt fogyasztanak, vagy a nők több mint 1½-et, akkor súlyos májkárosodás alakul ki az esetükben.

Az alkohol csökkenti a máj azon képességét, hogy megtisztítsa a vért a szennyeződéstől és a kórokozóktól. Számos tanulmány kimutatta, hogy a napi egy vagy több alkoholos ital fogyasztása önmagában megnöveli a vastagbélrák kockázatát.

Az elhízás lenullázza a máj hatékonyságát

A nem-alkoholos zsírmájbetegség (NAFLD) a lakosság 10-24%-ánál fordul elő. Ebben az állapotban a szabad gyökök, a gyulladás és a zsírfelhalmozódás végül károsítja a májat. Ezek 20-40%-ánál fibrózis, 30%-ánál pedig cirrózis alakul ki, és a májrák kockázata is jelentősen megnő.

Nő a zsírmájbetegség (NAFLD) kialakulásának kockázata, ha gyakran fogyasztunk üdítőitalokat, vagy a következők bármelyike fennáll: hasi zsír, elhízás, cukorbetegség, prediabétesz, emelkedett vérzsír-szint, magas vérnyomás. A megfontolt kalóriakorlátozás védi a máj- és veseműködést, javítja a lizoszómák és az immunrendszer hatékonyságát.

Nem szükséges hosszú böjtöt tartani, de csökkentjük 10-20%-kal a kalóriabevitelt. A kalóriabevitel korlátozása javítja a lizoszómák hatékonyságát. Ha elhízás esete áll fenn, fontoljuk meg, hogy naponta csak kétszer együnk – reggelit és ebédet. A vacsora elhagyása javítja a növekedési hormon termelését. A növekedési hormon fiziológiás növelése elősegíti a zsírégetést, valamint javítja az immunrendszer hatékonyságát és a fehérjeszintézist az egész testben, beleértve a májat is.

Meg kell említenünk, hogy a „hiányos táplálkozás” is károsítja a májat.

Tanuljunk meg leegyszerűsíteni az életet

Amint már említettük, a máj az egyik fő méregtelenítő szerv, de mentális méregtelenítésre és nyugalomra van szükségünk az optimális egészség és a máj jobb teljesítményének eléréséhez. A pszichológiai stressz kiújítja a májban már meglévő gyulladásokat. Azok az egyének, akiknél a depresszió és a szorongás kisebb mértékben van jelen, nagyobb valószínűséggel később halnak meg májbetegségben, mint azok, akiknél az ilyen tünetek gyakoribbak. A Szentírás arra int bennünket, hogy ne engedjük, hogy a szívünket túlterheljék az élet gondjai. Tegyük különbséget a valódi és a felszínes kívánságok között!

Egy oratórium az életmód, az erkölcsök és a történelem összefüggéseiről

Georg Friedrich Händel: Belszár Miért és hogyan esett el a nagy babiloni birodalom?

HENCZNÉ BAJNAI GABRIELLA

Akik már jártak az Eleki Életmódközpontban, tudják, hogy 2014 januárja óta turnusonként két alkalommal zeneterápiás foglalkozásokat is tartunk. Ezek az estéken az elméleti ismereteken túl a zenehallgatás és kreatív zenélés is helyet kap. Egyik szép témánkat szeretnénk most közkinccsé tenni. Az oratórium, amelyről szó lesz, meghallgatható a YouTube-on Händel: Belshazzar címmel, többek között Trevor Pinnock vagy Nikolaus Harnoncourt vezényletével is. Német nyelvű változata is elérhető a YouTube-on, a Berliini Kamarazenekarral. Nem fog csalódnai, aki rászánja az időt! Gyönyörű zene, és izgalmas, filmbe illő cselekmény vár a hallgatóra és az olvasóra. Nem mese, hanem történelem, ahogy a későbbiekben látni fogjuk! A magyar nyelvű librettó megtalálható a Händel: Belshazzar, librettó beírásával, az oldal lefordítása opció választásával. Ez sajnos csak nyersfordítás, de azért érthetővé teszi a cselekményt.

Händel oratóriumai remekművek. A legszebb, legismertebb közülük a Messiás, de az Izrael Egyiptomban, a József és testvérei, a Józsuá, Deborah, Jephtha, Sámson, Saul, Salamon, Esther, Athalia és A feltámadás (La resurrezione) is mutatják, hogy mennyire alaposan ismerte és szerette a zeneszerző a bibliai történeteket! Ezek mind több órás zeneművek, amelyekben Händel a főszereplők szájába adja a Biblia tanításait.



Rembrandt: Belszár lakomája 1635. olajfestmény

A Belszár című művet az 1745-ös ősbemutatón angolul adták elő Londonban. A zeneszerző életének nagy részét Angliában töltötte.

Az oratórium főszereplői, előadói:

- Belszár babiloni király (társuralkodó) – tenor
- Nictoris anyakirályné (Dn 5.10) – soprán
- Dániel próféta, akit Jeruzsálemből fogva vittek Babilonba – alt
- Círusz (Kürosz) perzsa hadvezér, később Perzsa királya – alt
- Gobryas perzsa katona (akiről Xenophón görög történetíró is megemlékezik) – basszus
- nagy, dupla kórus (perzsák és a zsidó foglyok)
- vonószenekear trombitákkal és üstdobokkal

A szövegkönyv Charles Jennens munkája, csakúgy, mint a Messiásé. Dániel könyve 5. fejezetét, Ésaiás könyve 44. fejezetét és kis részben Jeremiás könyvét használta fel hozzá. Ellentétben a Messiással, itt nem kizárólag szó szerinti Biblia-verseket hallunk, hanem többnyire a lényeg elmondását, de vannak szó szerinti idézetek is. A librettista rendkívül mélyen megértette az erkölcsi tanulságokat és a történelmi összefüggéseket! Erről győző meg minket, ha összevetjük a Wikipédiában és más interneten található leírásokban Babilon i.e. 538-ban történt rendkívül különös bukásának történetét a bibliai részekkel.

Álljon itt néhány kép a csodás Babilonról, amit bevehetetlennek tartottak, ezért nem őrizték a kapukat azon az éjszakán, amelyen a méd-perzsa seregek élén Cyrus behatolt a városba.





„[Kürosz] a folyó vizét csatornával az akkor már elmocsarasodott tóba vezette, minek következtében a vízszint egyre apadt, és a folyó átgázolhatóvá vált. Amikor a víz olyan sekély lett, hogy egy embernek a combja közepéig ért, a folyó mellé rendelt katonák behatoltak a városba. Ha a babiloniak tudták volna, vagy akár csak megnesszelték volna Kürosz tervét, bizonyára megállítják a városba benyomuló perzsákat, és egy szálig lemészárolják őket. Elegendő lett volna ugyanis, ha bezárják a folyóra nyíló kapukat, és elhelyezkednek a víz partján húzódó bástyafalakon, és akkor úgy elfogják őket, mint hálóval a halat. Így azonban a perzsák megjelenése teljesen váratlanul érte őket... Ráadásul éppen ünnepet ültek, táncsal és mulatságokkal töltötték az időt, amíg meg nem tudták a rémítő valóságot. Így foglalták el első ízben Babülon.”

Hérodotosz: A görög-perzsa háború, Európa, Bp., 1989, 95. o.

John Martin: Belszár lakomája c. festménye így fejezi ki, amit Dániel könyve 5. fejezetében olvasunk.



„Belszár király nagy lakomát szerzett az ő ezer (!) főemberének, és az ezer előtt bort ivott. ...hogy igyanak ...az ő főemberei, az ő feleségei és az ő ágyasai.”

Dániel könyve 5,1-2

A birodalom erkölcsi színvonalát jelzik ezek a híradások. A lakoma éjszakai időpontja is mutatja az életmódbeli torzulásokat. Az evés-ivásban való mértéktelenség okozta tehát nagy részben Babilon bukását. Középen a fekete ruhás alak: Dániel próféta; élet-módbeli szokásairól Dániel könyve első fejezetében olvashatunk. Az ő mértékletes életmódja, tiszta erkölcsei ellenpontként állnak a zeneműben is.

Dániel a jobb kezével a falon lévő írásra mutató magyarázza a híressé vált szavakat: „Mene, Mene, Tekel, Ufarszin!” A zeneműben itt néma csöndben, mindenféle hangszerkíséret nélkül, csak egy énekhangot hallunk. Így fejezi ki a zeneszerző a döbbenetet, amely a szívekben volt ekkor. A YouTube-on, a Pinnock-felvételen 1:59:27-nél meghallgatható.

Heine, a zsidó származású német költő verse is mutatja, milyen sok gondolkodó embert megérintett ez a történet.

Heinrich Heine: Belzacár

Részlet. Vas István fordítása

*Az éjjél száll halk szárnyakon,
pihen és hallgat Babilon.*

*Szikrázik arannyal a lakoma,
kifosztva Jehova temploma.*

*De hangos a királyi vár,
lakomát most ad a király.*

*S a király szentségtörő keze
szent kelyhet emel színiig tele.*

*Száz fáklya, zaj, zenebona,
mulat a király udvara.*

*Fenekig üríti a poharát,
s habot ver a szája, míg így kiált:*

*Ül körben a ragyogó szolgálad,
csillognak a bortól a poharak.*

*Csak nevetek rajtad, Jehova —
én, Belzacár, Babilon ura!*

*Ujjongnak a szolgálk, cseng a pohár,
mert szereti hallani ezt a király.*

*Az izzonyú szó alig hangzik el,
rá titkos döbbenet felel.*

*A király arca kipírul,
a bortól hetyke lángra gyúl.*

*Csak elhal a hahota hirtelen,
halotti csöndes a terem.*

*S a láng vakon lobog bele,
az eget gyalázza bünnös dühe.*

*De nézd, csak nézd, ó borzalom!
Emberi kéz a fehér falon.*

*Hetvenkedik és dühe magasba csap,
vele üvölt a szolgálad.*

*És ír a fehér falon, ír az a kéz,
ír lángbetűt, aztán semmibe vész.*

*Kiált a király és hangja vad,
a szolgál szalad meg visszazalad.*

Az oratórium három részből áll. A 2. rész végén hangzik fel a leghíresebb kóruszám, a Messiás Halleluja-kórusához hasonlóan a mű aranymetszéspontjában: Ez az „O, glorious prince!” a Youtube-on (Pinnock-felvétel, 2:13:36).

Círus megjelenése a babiloni királyi várban a fogoly zsidó csapatok számára a várva várt szabadulást jelezte. Händel zenéje is ezt fejezi ki. Örömteli, hálás dallamok csendülnek fel. Ha mást nem is, ezt mindenképp érdemes meghallgatni!

Mintegy két évvel az események után Círus került a trónra. Kiadott egy rendeletet, miszerint a zsidók hazatérhetnek Babilonból, sőt a lerombolt templo-mukat is újjáépíthetik, és ott szabadon, lelki-ismeretük szerinti istentiszteleteket folytathatnak. Ez nagyon nagy dolog volt abban az időben! Ezért is nevezik ezt a régészeti leletet az első emberjogi chartának. A British Museumban látható Círus-henger az első fennmaradt dokumentum a lelkiismereti szabadság védelmében.



Számomra a legdöbbenetesebb az volt, hogy Händel és Jennens megértették, hogy Dániel próféta mutatta meg Círusnak a róla szóló írásokat Ésaiás könyve 44-45. fejezetében.

„Ki ezt mondja a mélységnek, száradj ki, és kiapasztom folyóvizeidet! Aki Cyrusnak ezt mondja: Pásztorom, ki véghez viszi minden akaratomat, és ezt mondja Jeruzsálemnek: Megépíttessék, és a templomnak: alapja vettessék...!”

Ésaiás könyve 44,27-28

„Amikor a király látta azokat az ígéket, amelyek több száz évvel születése előtt jelezték Babilon elfoglalásának módját, amikor hallotta az üzenetet, amit a világegyetem Ura neki küldött, szíve mélységesen megindult, és elhatározta, hogy teljesíti Isten által kijelölt küldetését.”

Ellen G. White: Próféták és királyok,
A foglyok hazatérése c. fejezet

Az oratórium záró jelenetében Círus elolvassa a feljegyzéseket, és kiadja a rendeletet. Egy nagy Ámen-kórusban fejezik ki örömüket. Minden jó, ha a vége jó. Ezen a ponton emelkedett zenei élményben lesz része a hallgatónak!

A zene hallgatása elmélyítheti bennünk Jel 14,8 üzenetét is: „Elesett, elesett Babilon, a nagy város, mert az ő paráznságának haragborából adott inni minden pogány népnek.” A történetet összehozhatjuk Jel 16,12-vel is. Aki mindezeket véghezvitte már egyszer a történelemben, hatalma van, hogy a jövőre vonatkozó üzeneteit is beteljesítse!

„Amint egykor Isten a világbirodalom trónjára ültette Círuszt, hogy szabadon bocsássa az Úr foglyait, ...ugyanúgy használta fel... Augustus császárt szándéka véghezvitelére, hogy Jézus anyja Betlehembe juthasson.” (Ellen G. White: Jézus élete, 30. o.) Ma is megvannak a megfelelő eszközei!

Az oratóriumon gondolkodva eszünkbe juthatnak Jézus szavai, melyeket kereszthalála előtt mondott az Olajfák hegyén. A tanács egész Dániel könyvére is vonatkozik: „Amelyről Dániel próféta szólott... aki olvassa értse meg...!” (Mt 24,15)

Javaslatok a zenehallgatáshoz

Mivel az oratórium nagyon hosszú, javasoljuk, hogy – idő hiányában – főként a mutatós és fel-emelő kórustételeket hallgassuk meg. Ezek a Trevor Pinnock-felvételen:

- Cyrus (19:58)
- Hallelujah! (53:12)
- Vidám tétel (1:29:08)
- A lakoma zenei megfestése (1:41:19)
- O, glorious prince! (2:13:40)
- Amen. Zárókórus szólistákkal. (2:48:47)

A mű többi része főként recitativo (a történet elbeszélése énekben), ezeket átugorhatjuk, és a szöveget elolvashatjuk a librettóból. A klasszikus zenéhez nem szokott fül számára az áriák és a recitativók nem mindig kellemesek, de az életteli, vidám kóruszámok a legtöbb embernek elsöre is tetszenek.

Szép zenei élményeket kívánunk!

A nyolc pillér

PÁSZTOR KATALIN

A NewStart programról sokan hallottak már. Azonban nem lehet elégszer beszélni erről; időről időre újra fel kell eleveníteni a témát, mert úgy tűnik, könnyen feledésbe merül jelentősége. Vajon miért van ez? Hiszen az egyes elemek természetük-nél fogva egyszerűek, nélkülöznek mindenfajta rendkívüliséget, mindenki számára akadálymentesen hozzáférhetőek, ugyanakkor csodálatos tulajdonságokat és törvényszerűségeket fedezhetünk fel bennük. Az egyes elemeken gondolkodni már önmagában is kiváló és értelmes időtöltést jelent.

De lépünk vissza magához a névhez, mielőtt tovább mennénk a program jelentőségének kifejtésében. A **NewStart** név egy találó, angol mozaikszó, ami nagyon jól fejezi ki a program lényegét. Bár az egyes elemek angol nevének kezdő betűiből áll össze, a NewStartnak saját jelentése is van, amit magyarra „új kezdet”-ként fordíthatunk. Magyarul sajnos nem tudjuk úgy összerendezni az angol mozaikszót alkotó szavak kezdőbetűit, hogy értelmes szó keletkezzen belőlük – többek között azért sem, mert mindegyik szó mássalhangzóval kezdődik: táplálkozás, mozgás, víz, napfény, mértékletesség, levegő, pihenés, bizalom. Persze próbálkozhatnánk egy picit, és kereshetnénk rokonértelmű szavakat magánhangzó végett (étkezés = táplálkozás, önfegyelem = mértékletesség), vagy hogy másik mássalhangzóval tudjunk ügyeskedni (torna = mozgás, nyugalom = pihenés, hit = bizalom), de nem jutunk sokra ezzel sem.



Érdekességképpen megemlítem, hogy időközben egy másik mozaikszó is született angol nyelvterületen: **God's Plan** – magyarul „Isten terve” –, mely talán fejezi ki a koncepció eredetét.

Mivel nekünk magyarul kell boldogulnunk, jobb híján marad a tartalmat kiemelő, de nyelvtanilag kevésbé leleményes Nyolc Alapelv elnevezés. Engem azonban mindig is zavarba ejtett, hogy miért nevezzük alapelvnek az egyes elemeket, miközben nem mindegyik sorolható az „elv” kategóriába – sőt, tulajdonképpen a mértékletes-ségen és a bizalmon kívül egyik sem az. Gondolkodtam, hogyan lehet a magyar észjárás számára fogalmilag és képileg is könnyen érthetővé tenni az egész koncepciót. Egy völgyhíd (viadukt) képe ábrázolódt ki előttem.



Kőröshegyi völgyhíd

Egy ilyen építmény arra szolgál, hogy két, egymástól valamilyen nehezen leküzdhető szakadékkal elválasztott terület összekössön, és biztonságos átjárást biztosítson. Egy ilyen lenyűgöző építmény robusztus pillérekre nyugszik. A völgyhíd képe szerintem jól ábrázolja azt a NewStart gondolkört, hogy az egészséges és boldog élet biztonságos útja a magasban, – felette a sok áthatolhatatlannak tűnő földi gondnak és bajnak –, stabil pillérekre épülve vezet a születéstől az örökélet békéjébe. Amennyiben az Olvasó számára is hasonlóképpen értelmezhető a völgyhíd képe és funkciója, azt javaslom, hogy nevezzük inkább pillérnek semmint alapelvnek azt a bizonyos 8 elemet, mely stabilan megtarthatja életutunkat a kívánatos pályán.

Térjünk vissza magához a **Nyolc pillér**hez. Az egész elgondolás bibliai alapokon nyugszik, egyetemes érvényű. Olvassuk el János evangéliumának kezdő verseit: „Kezdetben volt az Ige, és az Ige Istennél volt, és Isten volt az Ige. Ő kezdetben Istennél volt. Minden általa lett, és nélküle semmi sem lett, ami létrejött. Benne volt az élet, és az élet volt az emberek világossága.” (Jn 1,1-4). Ebből a rövid és tömör bevezetésből megtudjuk, hogy az élet öröktől fogva és elválaszthatatlanul hozzátartozik Istenhez, és – ahogy más igehelyek jelzik – csakis Őhöz. Ő rendelkezik felette: alapvetően csak adni akarja, mert igen jó dolog, és nem áll szándékában komoly ok nélkül visszavenni.

*„Élek én – ezt mondja az én Uram,
az ÚR –, hogy nem gyönyörködöm
a gonosz halálában, hanem abban,
hogy a gonosz megtérjen az útjáról,
és éljen. Térjete meg, térjete meg
gonosz útjaitokról! Miért halnátok
meg, ó, Izráel háza?”*

Ezékiel 33.11

Azt is megtudjuk, hogy minden, ami létezik Isten akaratából és teremtő hatalma által lett. Az ő logikája és bölcsessége szerkesztette meg azt a rendszert, amelyet valamilyen szinten mi is képesek vagyunk érzékelni és – jó esetben – helyesen értékelni. Így bátran kijelenthetjük, hogy az élet és a körülöttünk lévő természet törvényeit is a teremtő Isten alkotta. Logikus, hogy ha a szabályok szerint élünk, áldásban lesz részünk; ha pedig nem tartjuk be a szabályokat, előbb-utóbb nyilvánvalóvá lesznek a hátrányos következmények. A 8 pillér tehát olyan Isten-adta biztosíték, melyekből ha csak egyet is elhanyagolunk, komoly veszélybe kerül az egészségünk, boldogságunk és életünk.

Ezen az alapon elfogadható, hogy a betegség a természet azon törekvése, hogy kiszabadítsa a rendszert abból az állapotból, mely az egészség törvényének áthágása okán alakult ki. A kivezető út első sorban nem a gyógyszeres – tüneti – kezelés, hanem a betegség okának feltárása, az egészségtelen körülmények felszámolása, helytelen szokások kijavítása. Ezután következik az, hogy a természetet támogatjuk abban az erőfeszítésében, hogy a szennyező idegen elemeket kiűzze a rendszerből, és helyre tudja állítani a megfelelő állapotot. (MH 127.1)

Egyszerűbb és ésszerűbb megőrizni az egészséget, mint a helyreállításával próbálkozni, miután elveszett. Isten gyógyszerei és gyógymódjai a természetben megtalálható elemekbe és növényekbe van becsomagolva: pl. víz (Naámán gyógyulása), a fügekötés (Ezékiás gyógyulása), szőlőlé (Timóteus kezelése), agyag (vakon született gyógyulása) Figyelemre méltó, hogy állatokat semmilyen szinten nem említ a Biblia, mint gyógyszeralapanyag.

A szíriabeli Naámán története (2Kir 5,1-19) abból a szempontból is tanulságos, hogy felismerhetjük benne az Istent nem ismerő, küzdő ember betegségben tanúsított – és minden korban érvényes – magatartását: nagy vagyont képes áldozni a vágyott gyógyulás reményében, és különleges terápiában keresi a megoldást. Amikor a legegyszerűbb, hétköznapi, sőt személytelennek tűnő kezelésre kap beutalót, megsértődik és megharagszik, mert nem ismeri fel, hogy testi-lelki gyógyításban lesz része. Józan gondolkodású szolgálói és minden bizonnyal őszinte lelkülete azonban engedelmességre sarkallják, és megnyílnak lelki szemei: megértette, hogy Isten maga az, aki nem csupán a testét, hanem gondolkodását is, egész lényét akarja meggyógyítani. A Végtelen Bölcsesség korlátozta az emberi közvetítést, és a természetbe rejtett törvények által részesítette a csodás tapasztalatban Naámánt, hogy az élet és a gyógyítás valóságos forrására irányítsa a figyelmét. Ő pedig megtért, és mindezért nem földi javakkal fizetett, hanem hálával és hűséggel. A Biblia szóhasználatában a szív jeleníti meg az ember belső valóját, lényét, ami az egyetlen kincs az ember birtokában, ami Isten számára is nagy érték.

*„Minden féltett dolognál jobban őrizd
meg szívedet, mert abból indul ki
[minden] élet.”*

Példabeszédek 4,23

*„Adjad, fiam, a te szívedet nékem, és
a te szemeid az én utaimat
megőrizzék.”*

Példabeszédek 23,26

Az egészségügyi misszióknak, a NewStart vagy a Nyolc pillér programnak azt kell közvetítenie, hogy valójában attól lesz egészséges és boldog az ember, ha Istenre figyel, ha megérti és elfogadja a Teremtő szándékát, és engedelmeskedik Neki.



A mozgás

PÁSZTOR KATALIN

Egy három-családos társasházban lakunk, a földszinten. Van egy kis kert a ház körül, épp csak annyi, hogy a városi-zöldövezeti környezetbe illik. Komolyabb konyhakertészkedésre nem használható, és gyerekmódra mozogni, rohangálni is ügyesen kell benne, mert a pici kertnek a fele lejtős. Viszont néhány utcányi gyaloglásra, 2 km-re már erdő kezdődik. Egy szóval sem panaszkodom a környezeti adottságokra.

A közvetlenül felettünk élő családban 3 fiú (4, 7, 10 évesek) nevelkedik. Tele vannak energiával és feszültséggel, különösen a járvány okozta korlátozások miatt. A szülőknek normál esetben is komoly kihívást jelent, hogy a virgonc, harcias csemetéket kordában tartsák, de mostanában, amikor annyit kell otthon a négy fal között lenni egy kupacban, kibővítve az otthont iskolai és munkahelyi funkcióval, gyakran szakad a gát. A napok csendes békességét rendszeres időközökkel egyfajta csatazaj tarkítja, ami olyan, mintha egy ostrom alatt lévő várból hirtelen kitörne a védelem. Néhányperces vad rohangálás és harci kiabálás után indulatos, gondviselői helyreigazítást hallunk: „Hagyjátok már abba! Maradjatok nyugton!”



Zsigerből nekem is pontosan ez lenne a reakcióm minden alkalommal, mert nagyon zavaró a harsogó felfordulás. Nem olyan rég azonban, amikor épp nagyon békés voltam, és az említett eset újabb ismétlődése sem zökkentett ki nyugalmamból, elgondolkodtam ezen a helyzeten.

Rájöttem, hogy túl hamar, már kisgyermek korban kezdjük korlátozni mozgásunkat vagy kényszerből – mert bezárva élünk egy zsúfolt lakásban – vagy azért, mert azt gondoljuk, hogy ez a helyes módja a tanulásnak, fegyelmezésnek.

Be kell lássuk, hogy a városi életmód nem biztosít ideális környezetet az ember egészséges fejlődéséhez; nem hiába utasította Isten az emberiséget a laza település-szerkezetben való életre, ahol a természettel való szoros együttéléssel, tágas térben a mozgás teljesen természetes és jellemző eleme a mindennapoknak. „Szaporodjatok és sokasodjatok, és töltsétek be a földet.” (1Móz 1,28; 9,1) Az ember azonban ebben a dologban sem hallgat Istenre (lásd Babel tornya 1Móz 11,4), és mára oda jutottunk, hogy a föld lakosságának több mint fele zsúfolt városokban, mesterséges környezetben él, annak minden egészségügyi és erkölcsi hátrányával együtt.

„Ezt mondták: Gyertek, építsünk magunknak várost és tornyot, melynek teteje az eget érje, és szerezzünk magunknak nevet, hogy el ne széledjünk az egész föld színén!”

1Móz 11,4

A mozgás lételemünk – így vagyunk megalkotva. Egy egészséges élőlény születése pillanatától folyamatosan mozog, és csak alvásakor, vagy amikor összpontosítania kell a figyelmét, akkor van teste teljes fizikai nyugalomban. A mozgás segíti a szervezetet az optimális működésben: növekedésben, anyagcserében, karbantartásban, gyógyításban.

Sajnos túl hamar elkezdünk leszokni a természetes mozgásról, vagy éppen az életmódunk korlátozó által, hogy olyan feladatokat végzünk és olyan kikapcsolódást választunk, melyek hosszú időre statikus, mozdulatlan állapotba kényszerítenek. Ezért az egészség megőrzéséhez extra erőfeszítésre van szükség, amihez sok embernek nincs akarata (lusta, legyengült) vagy anyagi forrása. Ez utóbbi valóban súlyos korlát lehet, de a legnagyobb akadályt a szükséges mozgás biztosításához mégis a belátás és akarat hiánya jelenti.



Fontos tehát tisztában lenni azzal, hogy milyen hatással van a mozgás szervezetünkre és egészségünkre. Ennek a cikknek nem célja, hogy a teljesség igényével érveljen a mozgás szükségessége mellett. Erre szolgál tengernyi tudományos kutatás, melyek eredménye igazolja, hogy az emberiség jelen, tragikus testi-lelki-szellemi állapotának javításában óriási jelentősége van a mozgásnak: csökkenti számos – különösen civilizációs – betegség kialakulásának kockázatát (pl. 2-es típusú cukorbetegség, keringési betegségek, rák betegség némely típusa), erősíti az izmokat, javítja a tüdő működését, segít az ideális testsúly megtartásában, jó közérzetet biztosít, lassítja az öregedést, és számos más fiziológiai előnye van. Most inkább arra szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a mozgásra ugyanúgy érvényes a mértékletesség és kiegyensúlyozottság szabálya, mint bármi másra.

A szervezet számára az az optimális, ha rendszeresen, közel állandó és kezelhető mennyiségben éri impulzus – legyen szó akár energiafelhasználásról (mozgás), vagy épp tápanyagbevitelről (gondoljunk a vércukorszint kiegyensúlyozottságára).

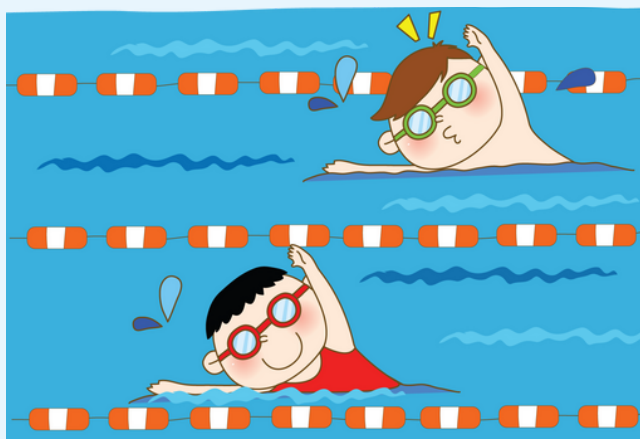
A természetből elszigetelt életmód következtében a város lakó munkája általában nem igényel változatos mozgást (irodai munka, tanulás íróasztalnál, tanár, sofőr, bolti eladó, házi orvos, szakács, fogorvos, könyvtáros, autószerelő stb.), vagy ha mégsem statikus feladatokat végez, akkor sokszor fizikailag nagyon megerőltető a feladat (zongora- és bútor-szállító, raktári pakoló, csomagfutár stb.). Aki rászánja magát, hogy kellő mozgást biztosítson egészsége fenntartásához, beleeshet abba a hibába, hogy megerőltető, kimerítő sportolásban keresi a megoldást.

Az aerob mozgás (gyaloglás, futás, úszás, kerékpározás) fokozza az oxigénfogyasztást, mélyebb légzésre készítet, és felgyorsítja a szívverést. Ezt a mozgást lehet alacsony vagy magas intenzitással művelni.

A mozgással kapcsolatos tudományos kutatások egy része arra is kiterjed, hogy megmutassa, miszerint a megerőltető, kimerítően hosszú sporttevékenység kedvezőtlen egészségügyi következményekkel járhat. Pl. a maraton-futás szívritmus-zavart és vesekárosodást is okozhat (edzés, verseny folyamán a vesékbe jutó vér mennyisége közel negyedére csökken). Ezért azt ajánlják, hogy az egészségmegőrzés érdekében inkább mérsékelt intenzitású és rendszeres mozgást végezzünk. Életkortól függetlenül talán a legjobb mozgást a tiszta levegőn tett napi 40-60 perc intenzív – vagyis nem andalgó – séta jelenti. Kevésbé terheli az ízületeket, mint a futás, lehet közben gondolkodni és nem kerül pénzbe.

Ahogy szó esett róla korábban, a természetes mozgásigényünket sajnos nagyon hamar kiírtjuk. Már általános iskolában négy fal közé szorítjuk a gyerekeket napi nyolc órára – alig van lehetőségük a szabad mozgásra. A mindennapos tornaóra nem oldja meg a helyzetet. Szülői erőfeszítésre van szükség, hogy napi szinten egészségesen ki tudjon fáradni a gyerek, és kialakuljon benne az, hogy a mozgás elsősorban nem szabadidős tevékenység, hanem a mindennapok rutinjának része – akár az étkezés, mosakodás vagy tanulás. A középiskolai évek alatt kezdődik igazán a csúszás, amikor a fiatalok amúgy is fáradékonyabbak, nehezebben irányíthatóak, és a tanulás formája az iskolai órákon túl is az asztal melletti ülést, vagy ágyban, lappal a hason való fekvést jelenti. Ez a tendencia csak folytatódik az egyetemi évek alatt, és már a munkás élet első éveiben borítékolható a 10-20 évvel későbbi egészségi állapot minősége. Hacsak nem erősödik meg újra a fiatalban a mozgásigény környezete hatására (család, barátok, munkahelyi társaság).

Mi magunk, két gyermekünket igyekeztünk beoltani a mozgás igényével. Az általános iskolai évek alatt rendszeresen jártak úszni, majd triatlon edzésekre egy olyan klubba, ahol a versenyzést nem tekintették tagsági kritériumnak. Amikor elég idősek lettek a reggeli edzésekhez (talán harmadik osztálytól kezdve), heti ötször jártunk velük együtt reggel 6-ra, iskola előtt úszni, ők pedig heti kétszer délután is visszamentek futni, erősíteni az edzésre.



Sokszor előfordult, hogy háborgott a lelkem, mert nagyon nem kívántam a fél ötös felkelést, hogy csomagoljak reggelit, kirázom őket az ágyból, és magam is részese legyek a pörgős napkezdésnek. De minden alkalom jó közérzettel ajándékozott meg mindannyiunkat. A gimnáziumi évek, és különösen az elmúlt év korlátozásai nálunk is törést hoztak a lendületben, de mi szülők, nem adjuk fel, és saját példánkkal igyekszünk képviselni a mozgás fontosságát.

Nyilván nem mindenkinek ez az útja, mert a környezete vagy anyagi lehetőségei nem teszik lehetővé ezt, de a gyalogláshoz, futáshoz, biciklizéshez szinte mindenütt meg lehet találni a terepet és alkalmat, csak akarni kell. Akinek eleinte nehezen megy a sportolás, mint mozgásforma, az is gondoljon arra, hogy **mozogni mindig jobb, mint tespedni**. Jobb, ha ebben a gépesített világban is – ahol csak lehet – inkább a lábaimat használom helyváltoztatásra, mint a liftet, mozgólépcsőt, vagy közlekedési eszközöket. A munkába vagy az onnan hazafelé vezető út – legalább egy szakaszában – nyugodtan lehet egy intenzív gyaloglás, és a munkával töltött mozdulatlan órákat rendszeresen szakítsuk meg egy kis tornával.



Aki nem a városi betondzsungelben él, hanem közelebb a természethez, kistelepülésen, annak talán könnyebb a mindennapi életét sok mozgással lebonyolítani, és nem szükséges külön figyelmet fordítani a testedzésre. Ott a kert; a távolságok emberléptékűek, így a gyaloglás teljesen természetes módja a helyváltoztatásnak, vagy a gyér tömegközlekedés helyett a bicikli kézenfekvőbb, amennyiben sietni kell vagy terhet szállítani, Vigyázat! A lustaság ilyen körülmények között is kísért!

Végül azt se feledjük, hogy a tudatos mozgás nem csupán a testi, hanem az értelmi és érzelmi állapotunkra is jó hatással van.

*Akarjunk mozogni,
mert ez természetes és jótékony!*



Friss saláták

Részlet az Eleki Életmódközpont szakácskönyvéből...



A saláták a hagyományos magyar étrendben ritkán jelennek meg, csupán szerény kiegészítői a főétkezeseknek, leginkább savanyúság formájában.

A szervezetünk számára talán legfontosabb élelmiszercsoportokat azonban éppen a nyers zöldségfélék és gyümölcsök alkotják. Tél végeztével, ahogy újraéled a természet, és a fákon megjelennek a rügyek, bimbók, a földből pedig előbújnak a zsege zöld levelek, a friss saláták, szervezetünk számára is az a legjobb, ha ezekből minél többet fogyasztunk.

A különböző nyers zöldségek és gyümölcsök értékes mikro- és makro-tápanyagforrások, segítik a bélflóra működését, szabályozzák a szervezet anyagcseréjét, fogyasztásuk jelentősen csökkenti számos civilizációs betegség kialakulásának a kockázatát, és nagyon jól beilleszthetők terápiás étrendekbe is. Ráadásul kis gyakorlással és kreativitással könnyen készíthetünk változatos, ízletes, a „főfogással” harmonizáló salátákat. Vannak, akik rendszeresen, akár naponta fogyasztanak nagyobb mennyiségben salátákat, sokan azonban elhanyagolják a nyers ételeket. Tapasztalatunk szerint jó, ha legalább egy főétkezésünk tartalmaz nyers salátaféléket.

Miért fontos a nyers ételek, saláták napi szintű fogyasztása?

A saláták nemcsak „vitaminbombák”, hanem az ásványi anyagok jelentős forrásai is. A zöldségekben és gyümölcsökben lévő vitaminok és fitoaktív anyagok részben vagy egészben elveszhetnek hőkezelés hatására. Ezek az anyagok jelentősen védik a szervezetünk egészségét, elősegítik annak megfelelő működését. A zöldségfélékben és gyümölcsökben lévő biológiailag aktív anyagok egészségvédő szerepe az utóbbi idők kutatási eredményeinek fényében jelentősen felértékelődött. A saláták többnyire energiában szegények, így annak ellenére, hogy laktatóak, nem terhelik a szervezetet felesleges energia bevitelével.

Ha támogatni szeretnénk szervezetünk egészségét és betegségek elleni harcát, akkor étkezéskor, a menü összeállításakor vegyük figyelembe, hogy annak legalább fele legyen nyers zöldség vagy gyümölcs. A citrom kivételével azonban lehetőleg ne keverjük a két növénycsoportot. A zöldségeket fogyaszthatjuk önmagukban, csupán karakteres ízű, friss zöldfűszerekkel (petrezselyem, kapor, bazsalikom, menta, koriander, majoránna, rozmarin) ízesítve vagy különböző öntetekkel.

Az öntetek nemcsak finomabbá, tartalmasabbá teszik a salátákat, hanem a hasznos fűszernövények által segíthetik az emésztést, míg olajos magvak hozzáadásával a zöldségfélékben jelenlévő zsírok oldódó hasznos anyagok felszívódását is támogatják. A vízben oldódó vitaminokból a szervezetünk jellemzően nem tárol nagyobb mennyiséget, így ezeket naponta érdemes pótolnunk. Sőt csak kisebb mértékben és leginkább az önteteknél használjunk, mert hatására a friss zöldség levét enged, és így elvész friss, roppanós érzete.

Az üzletek polcain sorakozó salátaöntetek, a legtöbb esetben állati eredetű összetevőket, tartósítószereket, állományjavítókat, ecetfélét, ízfokozókat és gyomorirritáló fűszereket tartalmaznak. Ezenfelül cukrot és zsiradékot is tartalmazhatnak, így jelentős mennyiségben felesleges kalóriát is bevihetünk általuk a szervezetünkbe. Használatukkal ronthatjuk a nyers zöldségek emésztésre gyakorolt jótékony hatásait. Készítsük magunk a salátaöntetet, hiszen akkor tudjuk, hogy miből mennyit használtunk fel hozzá. A klasszikus magyar salátaöntetet (víz, cukor, ecet) nem javasoljuk. Ecet helyett használjunk inkább citromlevet. Változatossá tehetjük az önteteket csupán különböző friss zöldfűszerek hozzáadásával is. (Téli időszakban a szárítottak is megfelelőek.)

Készíthetünk frissítő nyers gyümölcsökből is salátákat, de ügyeljünk arra, hogy ezeket ne fogyasszuk zöldséges étkezés alkalmával, mert a kétféle növénycsoport együtt emésztési problémákat, puffadást idézhet elő. Bátran kísérletezzünk a nyersanyagokkal, de vegyük figyelembe testünk jelzéseit, és azokat a nyersanyagokat, amelyek panaszt okoznak, inkább ne fogyasszuk.



A tartalmasabb, akár önálló ételként is fogyasztható hüvelyes- vagy gabonaalapú salátákba mindig tegyünk valamilyen nyers összetevőt is (salátalevél, paradicsom, uborka, hagyma), hogy ezzel is gazdagítsuk azokat, fokozzuk tápértéküket, és a nyersanyagok együttes fogyasztásával laktatóbb, jobban hasznosuló étkezéseink legyenek. Előnyös, ha étkezéskor elsőként a nyers salátát fogyasztjuk el, mert ezzel elősegíthetjük a gyomor telítődését. Így kevesebb hely marad a „laktatóbb” fogásokra, csökkenhet a testtömegünk. Ráadásul a sok rágással növekszik az étkezésre szánt idő is, ami szintén a korai jóllakottság kialakulásához vezethet, amely főleg testtömegcsökkentő étrend esetén hasznos. Ezenfelül a saláták fogyasztása gazdag íz- és látványbeli élményt is nyújt. Kiegészítésként használhatunk különböző csírákat is a salátákhoz, amivel szintén fontos tápanyagokat juttatunk be a szervezetünkbe.

Színes cukkini saláta

Hozzávalók:

- 1 db cukkini
- 1 db sárgarépa
- 1 db közepes lilahagyma
- ½ db uborka
- ½ db sárga kaliforniai paprika
- ½ db piros kaliforniai paprika
- 4 db hónapos retek
- 3 ek szeletelt zöld olívabogyó



Elkészítés: Vágjuk (gyaluljuk) a zöldségeket gyufaszálnyira, majd keverjük össze az egészet a szeletelt olívabogyóval. Ne sózzuk, így akár két napig is eláll a hűtőben. Tálaláskor önthetünk a salátára ízesítésnek az olívabogyó levéből, vagy növényi joghurtot és tahinát (szezámkrémet).

Fejes saláta retekkel

Hozzávalók:

- 1 db fejes saláta
- 6 db hónapos retek
- 2 szál zöldhagyma, karikára vágva
- 2 ág citromfű, apróra vágva
- kis csokor petrezselyemzöld, apróra vágva
- 1 db citrom leve
- 50 ml víz
- 1 csipet só

Elkészítése: A hónapos retket uborka szeletelével vékony szeletekre vágjuk, enyhén megsózzuk. A salátaleveleket falatnyi darabokra vágjuk. A hozzávalókat salátás tálban összekeverjük, rakjuk. A citromlevet a vízzel felhígítjuk, megsózzuk, és meglocsoljuk vele a salátát.

Gofri és palacsinta

Az Eleki Életmódközpont szakácskönyvéből

A gofrik és palacsinták könnyen készíthető tészták, csupán a sütésük hosszadalmas. A hozzávalókat összekeverjük, hagyjuk állni 15 percet, majd kisütjük.

A tésztában lévő keményítő könnyebben emészthető, ha hosszabb sülési időt hagyunk, de figyelni kell, nehogy megégjen a gofri vagy a palacsinta.

Bár a sütési időt ki kell tapasztalni minden egyes gépnél és serpenyőnél, minimum 6 perc kell ezekhez a tésztákhoz. Ha időközben besűrűsödik a tészta, hígítsuk vízzel vagy növényi tejjel.

Kókuszos gofri

Hozzávalók:

500 ml zabpehelyliszt
6 ek kukoricaliszt
4 ek kókuszreszelék
1 ek méz (vagy pár csepp stevia)
½ tk só
600 ml víz

Szimpla gofri

Hozzávalók:

240 g zabpehelyliszt
1 db banán, pürésítve
¼ tk só
500 ml víz

Gluténmentes palacsinta

Hozzávalók:

130 g hajdinaliszt
100 g gluténmentes zabpehelyliszt
240 ml mandulatej
360 ml víz
késhegynyi steviapor
1 csipet só



Palacsinta

Hozzávalók:

160 g zabpehelyliszt
120 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
125 g fehér tönkölyliszt
¼ tk só
2 tk őrölt lenmag
130 g kesudió vagy dió
500+ ml víz (lehet szénsavas, úgy lazább lesz a tészta)

Turmixoljuk krémesre a diót 150 ml vízzel, majd adjuk hozzá a lenmaggal összekevert lisztekhez.

Folyamatos keveréssel adagoljuk hozzá a vizet, míg sűrű tésztát nem kapunk. Ha az első palacsinta túl vastag és nem sül át a közepe, hígítsuk a tésztát. Teflon vagy kerámia sütőben olaj nélkül süthető!

Hírek

A 2021-es évet nehéz körülmények, a terjedő koronavírus-járvány és szigorú korlátozások közepette kezdtük el az Eleki Életmódközpontban. Nagy kegyelemnek és csodának tartjuk, hogy egyáltalán működhetünk. Elmondhatjuk, hogy ilyen körülmények között is a jó Isten irgalmát és kegyelmét tapasztaljuk minden nap munkánk során – emberi gyarlóságaink ellenére is. Hálásak vagyunk azért, hogy meghirdetett programjainkat meg tudtuk tartani, és ezek folyamatosan teltházzal zajlottak. Emellett még a jelentkezők száma is folyamatosan növekedett az előző évekhez viszonyítva. Nyilvánvalóan a járvány az emberek figyelmét még jobban az egészséges életmód jelentőségére irányította.

Betegturnusaink közül kiemelkedő volt az év első negyedévében tartott 18-napos gyógyturnusunk. Az itt szerzett tapasztalatainkról bővebb írást közlünk a Kürtszó legújabb számában.

Online programok az Életmódközpontban

Munkatársaink, Kovács Zsolt és felesége Mariann indították és vezetik a Biblia alapvető tanításait áttekintő csoportot és a Nagy Küzdelem című könyvet tanulmányozó csoportot.

Szabó Zoltán Jézus életét tanulmányozó beszélgetőkört indított. Örömmel tapasztaljuk, hogy számos vendégünk csatlakozott ezekhez a csoportokhoz. Szívesen látunk másokat is! Bővebb információt az alábbi címen lehet kérni: elekivendeghaz@gmail.com.

Tapasztalataink az arteriográffal

Jó szolgálatot tesz az adományokból vásárolt arteriográf készülék. Nagy örömmel szolgálunk, hogy a készülék feltalálója, dr. Illyés Miklós személyesen hozta el hozzánk a készüléket, és magyarázta el annak működési elvét és szakszerű használatát. Azóta számtalan vendégünkön végeztünk arteriográfós vizsgálatot, és nem egyszer meglepő eredményeket kaptunk.

Reformbolt

Egyre inkább szükségét éreztük annak, hogy vendégeinket ne üres kézzel bocsássuk haza turnusainkról, hanem adjunk nekik lehetőséget arra, hogy a nálunk töltött idő alatt bennük kicsírázó érdeklődést az életmód-változtatásra tovább erősítsék némi hasznos testi és lelki táplálékkal. Így született meg a reformbolt gondolata, mely mostanra valósággá vált. A vendégház udvarán, egy 12 négyzetméteres épületrészben sikerült kialakítani az üzlethelyiséget. Még némi munka hátravan, de reményeink szerint nemsokára hivatalosan is meg tudjuk nyitni a boltot. Elsősorban olajos magokat, gabonaféléket, aszalt gyümölcsöket, táplálék-kiegészítőket, gyógynövényeket, és könyveket lehet a boltban beszerezni, de a kínálat folyamatosan bővülni fog az igények és lehetőségek szerint.