

EGÉSZSÉGNEVELÉS

AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT HÍRLEVELE



*A szeretet képmutatás
nélkül való legyen.
Iszonyodjatok a gonosztól,
ragaszkodjatok a jóhoz,
a testvéri szeretetben
egymás iránt gyöngédek,
a tiszteletadásban
egymást megelőzők
legyetek.*

Rómabeliekhez írt levél 12,9-10

- Azért együnk, hogy éljünk
- Házi gyógymódok
- Az emésztőrendszerrel
- Kapcsolataink
- Édes ajándék
- Cukorparadoxon
- Hírek 2022-ből

Köszöntő

Ismét egy nehéz évet zárhatunk. A 2020-2021-es időszakban a koronavírus járvány határozta meg hétköznapjainkat, 2022 a háború éve volt. Ha eddig is kiszámíthatatlan volt a jövő, most még inkább annak láthatjuk. Olyan válság bontakozik ki előttünk, amelyről a Biblia ezt írja: „...mert nyomorúságos idő lesz, a milyen nem volt attól fogva, hogy nép kezdett lenni mind ez ideig.” E jövődőléshez azonban egy felemelő ígéret is kapcsolódik: „És abban az időben megszabadul a te néped; aki csak beírva találtatik a könyvben.” (Dán. 12:1)

Az év vége a számvetés ideje is. Tegyük fel magunknak a következő kérdéseket: miért vagyok hálás Istennek; mire emlékezem vissza szívesen, mi az, ami szép és jó volt a sokasodó problémák közepette is? Emellett érdemes azt is átgondolni, mi az, amit másképpen csinálnék; miben kell még változnom; mit tehetek, hogy a körülöttem élők bajain enyhítsek?

Ebben az újabb lapszámban az egészségügyi kérdések mellett szeretnénk ráirányítani a figyelmet az emberei kapcsolatainkra is. Sok örömet és erőt meríthetünk a jó családi és baráti kapcsolatokból. Ezek az értékes kötelékek figyelem, türelem, kitartás, és önfeláldozás révén erősödnek és maradnak egészségesen támogatóak. Álljon előttünk példaként Jézusnak az emberek iránt tanúsított türelme, megértése! Milyen szertetettel és tapintattal fordult minden emberhez: a betegekhez, a lelkileg megfáradtakhoz, a vámszedőkhöz, a paráznákhoz, vagy a nép vezetőihez. Honnan vette az erőt ehhez? Hogyhogy soha nem vált türelmetlenné vagy ingerlékenyvé? Jézus tudta, hol van ennek az erőnek a forrása. Csak innen merítve válhatunk mi is hozzá hasonlóvá!

AZÉRT EGYÜNK, HOGY ÉLJÜNK

RÉSZLET **IFJ. DR. CALDWELL B. ESSELSTYN**
A SZÍVBETEGSÉG MEGELŐZÉSE ÉS
VISSZAFORDÍTÁSA CÍMŰ KÖNYVÉBŐL

„Pénteki nap volt, 1996 novemberében. Egész nap operáltam. Végül befejeztem, és utolsó páciensem-től is elköszöntem, közben pedig rettenetes fejfájás gyötört. Egy szempillantás alatt tört rám. Muszáj volt leülnöm. Egy-két perccel később kezdetét vette a mellkasi fájdalom is. Felfelé sugárzott a karomba, a vállamba, és az állkapcsomba.”

Ezek Joe Crowe doktor szavai voltak, aki utánam következett a Cleveland Klinika Emlőrák Munkacsoportjának elnöki székében. Szívinfarktust kapott, mindössze negyvennégy évesen. Családjában nem fordul elő korábban szívbetegség, nem volt túlsúlyos, sem cukorbeteg, nem szenvedett magas vérnyomásban, és nem volt emelkedett a koleszterinszintje. Egyszóval nem tartozott a szívroham tipikus áldozatai közé. Ennek ellenére lecsapott rá – mégpedig jó keményen.

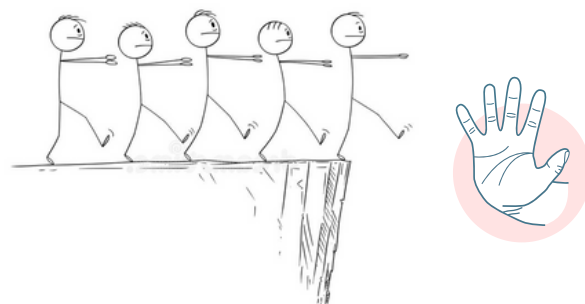
Ebben a könyvben elmesélem Joe Crowe történetét, csakúgy mint azokét a páciensekét, akiket az elmúlt több mint húsz év során gyógyítottam. Témánk a szívkoszorúér betegség lesz, beleértve kialakulásának okát, illetve kezelésének forradalmian új, mindenki számára elérhető módját, amellyel maradéktalanul felszámolható. Ez mentette meg Joe Crowe és sok más betegem életét. Üzenetem egyértelmű és határozott: a szívkoszorúér betegség létezése nem szükségszerű, ha viszont már egyszer kialakult, akkor sem muszáj feltétlenül előrehaladnia és súlyosbodnia. Az álmom az, hogy egy napon véglegesen megszabadulhatunk a szívbetegségtől, amely a gazdag, modern nyugati társadalmakat sanyargatja, más krónikus betegségek egész sorával egyetemben.

Lássuk tehát a tényeket. A nyugati civilizációban a szívkoszorúér betegség a férfiak és a nők vezető haláloka. Egyedül az Egyesült Államokban több mint félmillió ember hal meg benne minden évben. Háromszor ennyien esnek át nyilvánvaló szívrohamon. További három millióan pedig minimális tünetekkel járó, úgynevezett „néma” szívinfarktust kapnak, így a károsodás kialakulása után még jó ideig fogalmuk sincs arról, hogy halálos veszélyben forognak. Élete során minden második amerikai férfit és minden harmadik amerikai nőt érinteni fogja e betegség valamelyik formája.



E járvány rendkívüli költségekkel jár – jóval többbe kerül, mint bármely egyéb betegség. Az Egyesült Államok minden évben több mint kétszázötven milliárd dollárt fordít a szívbetegségekre. Ugyanekkora összeget költött el az amerikai nemzet az iraki katonai akciók első két és fél éve alatt, és mindössze a felét szánja a szövetségi kormányzat egy év alatt kutatásra és fejlesztésre – ebben ráadásul már a védelemre, valamint a nemzetbiztonságra fordított összeg is benne foglaltatik.

Csakhogy még egy ezeknél meghökkentőbb statisztikai adattal is szolgálhatunk: az említett pénz csaknem egészét a tünetek enyhítésére fordítják. Szívgyógyszerekre, véralvadékok feloldó készítményekre, valamint olyan költséges mechanikus módszerekre, amelyek az elzáródott artériák megkerülését, vagy átjárhatóvá tételét, illetve tágitását szolgálják, ami ballonokkal, apró forgókésekkel, lézerekkel, valamint stentekkel történhet. Az említett megközelítési módok ugyanakkor súlyos szövődmények kockázatát rejtik magukban, az azonnali halált is beleértve. Ha pedig sikerrel járnak, akkor is csupán átmenetileg enyhítik a tüneteket. Semmit nem tesznek a háttérben álló betegség ellen, ahogyan azt sem előzik meg, hogy újabb potenciális áldozatoknál is kifejlődjön. Hitem szerint mi orvosok egyszerűen tévúton járunk. Olyan ez, mintha tétlenül szemlélnénk, hogy emberek milliói masírozzanak egy sziklaszirt felé, majd a legutolsó pillanatban, amikor már szinte semmi remény sincs, akkor tennénk egy végső kétségbeesett kísérletet, hogy megmentjük őket a lezuhanástól. Ehelyett azt kellene megtanítanunk nekik, hogy miként kerülhetik el jó messzire a szakadékot, hogyan haladhatnak a mélységgel párhuzamosan anélkül, hogy valaha is beleesnének.



Úgy vélem, hogy a koszorúér betegség megelőzhető, kialakulása megállítható, alattomos hatása pedig visszafordítható. Véleményem szerint, amelyet az elmúlt húsz év munkájával is sikerült alátámasztanom, mindez költséges mechanikus módszerek alkalmazása nélkül kivitelezhető, ahogyan a betegek gyógyszerigénye is minimálisra szorítható. A kulcs a táplálkozásban keresendő – különös tekintettel a rendkívül káros amerikai étrend mellőzésére. Emellett kiemelkedően fontos, hogy a koleszterinszintet jóval az egészségügyi szakemberek által hagyományosan ajánlott értéknél alacsonyabban tartsuk.

Az általam ajánlott táplálkozási program lényege, hogy egyetlen olyan élelmiszert se vegyünk magunkhoz, amelyről közismert, hogy közvetlenül érbetegséget okoz, vagy hozzájárul annak kialakulásához. Pácienseimet gyakran arra kérem, hogy szívkoszorúér betegségüket úgy képzeljék el, mint egy égő házat. Házunk azért kapott lángra, mert nem a megfelelő ételeket fogyasztottunk, így szívbetegség alakult ki nálunk. Hogyha továbbra is ugyanazokat a táplálékokat vesszük magunkhoz, amelyek legelsősorban okozták a betegséget, akkor az olyan, mintha a tüzet folyamatosan benzinnel locsolnánk.

Nem szeretném, hogy a betegeim akár egyetlen gyűszűnyi benzint is ráöntsenek a lángoló tüzre. Ha nem öntünk rá több gyúlékony anyagot, a tűz magától kialszik. Ha megreformáljuk étkezésünket, akkor megszűnik a szívbetegség.

Programom szabályai a lehető legegyszerűbb formában az alábbiak:

- Semmi olyasmit nem ehetünk, aminek anyja, vagy arca van (hús, baromfi, vagy hal).
- Nem fogyaszthatunk tejtermékeket.
- Nem vehetünk magunkhoz semmilyen fajta olajat – egy cseppet sem. (Sokan a mediterrán étrend hívei, ami olívaolajat tartalmaz. Erről a 10. fejezetben ejtünk majd bővebben szót.)
- Általában véve nem ehetünk dióféléket és avokádót.



Ugyanakkor csodálatosan sokféle, ízletes, tápláló ételt szabad ennünk:

- Bármilyen zöldségféléket, az avokádó kivételével. Leveles zöldségféléket, gyökereket, piros, zöld, lila, narancsszínű és sárga zöldségeket, illetve minden mást, ami ezek közé esik.
- Minden hüvellyest – bab-, borsó-, és lencseféléket.
- Teljes kiőrlésű gabonaféléket, és minden azokból készült élelmiszert, például kenyeret, vagy tésztát – de csak amelyek nem tartalmaznak hozzáadott zsírt.
- Gyümölcsöket ugyancsak korlátlanul fogyaszthatunk.



Mindez működik. A táplálkozás hatásainak súlyos betegek esetében történő első vizsgálata során – amely tizenkét évig megszakítás nélkül folyt, és amelyet ebben a könyvben fogunk ismertetni – teljesen megállt a betegség progressziója, és határozottan visszafordult a szívkoszorúér betegség azoknál, akik követték a programot. A teljesen együttműködő páciensek mellkasi fájdalmai már néhány hét leforgása alatt megszűntek, miközben a terheléses teszten elért eredményeik szintén visszatértek a normális tartományba.

És most térjünk vissza Joe Crowe esetéhez. 1996-ban lezajlott infarktusa után a vizsgálati eredmények azt mutatták, hogy a bal szívkoszorúere leszálló ágának alsó harmada súlyosan megbetegedett – ez az érszakasz látja el a szív első részét, és nyilvánvaló okok miatt az „özvegycsináló” becenevet kapta. Koszorúereinek anatómiája kizárta annak lehetőségét, hogy bypass-műtétre, értágításra, vagy stent-beültetésre kerüljön sor nála, hiába volt fiatal ember, akit feleség és három gyermek várt otthon. Dr. Crowe érthető módon kétségbeesett, és súlyosan depresszióssá vált. Mivel korábban is rendszeresen végzett testmozgást, nem dohányzott, és relatíve alacsony, mindössze 4,27 millimol/liter (165 milligramm/deciliter) volt a koleszterinszintje, látszólag semmi nem akadt, amin változtatni tudott volna, semmilyen kézenfekvő életmód változtatás nem kínálkozott, amivel fel tudta volna tartóztatni a betegség előrehaladását.

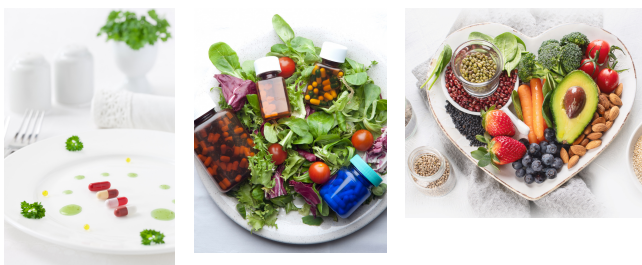
Joe tudomására jutott, hogy koszorúér betegséggel foglalkozom. Két héttel a szívinfarktusa után eljöttek hozzánk vacsorára a feleségével, Mary Linddel együtt, így részletekbe menően megoszthattam velük kutatásom eredményeit. Joe és Mary Lind is azonnal felfogta a növényi étrendben rejlő lehetőséget a férfi számára. Haladéktalanul, a legkisebb ellenvetés nélkül magukévá tették. Mary Lind szavait idézve: „Szerencsétlenség ért bennünket, de egyszer csak előttünk termett egy lehetőség, hogy mi magunk is tegyünk végre valamit ellene.” Joe habozás nélkül belekezdett az általam ajánlott táplálkozási programba, felhagyott a koleszterincsökkentő gyógyszerek szedésével, és teljességgel új értelmet adott az elkötelezett kifejezésnek. Annyira szigorúan tartotta magát a tervhez, hogy összkoleszterinszintje csakhamar 4,9 mmol/literre (189 mg/dl) csökkent, míg a „rossz” LDL-koleszterinjé 2,54 mmol/literről (98 mg/dl) 0,98 mmol/literre (38 mg/dl) mérséklődött.

Körülbelül két és fél évvel azután, hogy Joe áttért a szigorúan növényi-alapú étrendre, elérkezett egy olyan ponthoz az életében, amikor rendkívüli mértékben lefoglalta a hivatása, jelentős stressznek volt kitéve, így egyszer csak arra lett figyelmes, hogy ismételen érzi a kellemetlen tüneteket a mellkasában. Kardiológusai már korábban figyelmeztették az angina visszatérésének lehetőségére, így további vizsgálatokat javasoltak, hogy láthatóvá tegyék, mi is történik valójában.

A kontroll érfestéses vizsgálat napján munka után felkerestem Dr. Crowe-t a rendelőjében. Miután kölcsönösen köszöntöttük egymást, mintha nedvességet láttam volna csillogni a szemében. „Minden rendben van?” – kérdeztem tőle.

„Megmentetted az életemet!” – jelentette ki – „Teljesen eltűnt! Nyoma sincs többé! Eltávozott, amit halálosnak gondoltak! A kontroll érfestéses vizsgálat eredménye teljesen negatív lett.”

Mintegy tíz évvel később Mary Lind felidézte azt a régi estét, és elmesélte mennyire csodálkoztak az első alkalommal, amikor a házukban jártak: „vajon Esselstynék hogyan csinálták – és mi hogyan leszünk képesek teljes egészében megváltoztatni a táplálkozási szokásainkat? Mostanra viszont teljesen a családunk részévé vált” – mondta – már jó ideje ugyanazokat az ételeket esszük, számomra ma már mindez teljesen magától értetődő, tökéletesen automatikusan megy.”



Később, amikor megkérdeztem Joe-t, hogy mitől határozta el magát a változtatásra, nagyon egyszerűen felelt. „Hittünk benned” – mondta, majd hozzátette – „mivel nem volt semmi más, amit tehettem volna, a diéta került az első helyre. Ha bypass-műtétet végeztek volna el rajtam, akkor nem az étrend lett volna a legfontosabb számomra. A táplálkozás azonban új ösvényre vezetett bennünket, valami olyat tehattünk, amire mi is képesek voltunk.”

Joe Crowe angiogramjai – az eredeti, infarktus utáni, valamint a két és fél évvel későbbi kontroll – a mellékletben található 1. ábrán láthatóak (*ebben a kiadványban nem jelentetjük meg - a szerk.*). Ez a szívkoszorúér betegség általam valaha látott legtökéletesebb visszafordulása, szemmel látható bizonyosága annak, hogy a növényi alapú étrend ereje képessé teszi a szervezetet önmaga meggyógyítására.

Az étrendváltoztatás, amely meggyógyította betegeimet az elmúlt húsz év során, mindnyájunknak segíthet. Gyakorlatilag immúnissá tehet bennünket a szívinfarkttal szemben. Ezen kívül rengeteg bizonyítékkal rendelkezünk, melyek tanúsága szerint jótéteményei messze túlmutatnak a szívkoszorúér betegségen. Ha úgy táplálkozunk, hogy megmentjük a szívünket, azzal a helytelen táplálkozás számos további hátrányától is megkíméljük magunkat: a gutaütéstől, a magas vérnyomástól, az elhízástól, a csontritkulástól, a felnőttkori cukorbetegségtől, valamint jó eséllyel az időskori szellemi leépüléstől is. Ráadásul védelemre teszünk szert további, táplálkozási faktorokkal összefüggésbe hozható betegségekkel szemben is. Ebbe a csoportba tartozik az impotencia, az emlő-, prosztatata-, vastagbél-, végbél-, méh-, és a petefészekrák. Hogyha ilyen módon a jó egészségért táplálkozunk, akkor egy olyan kedvező mellékhatás is ér bennünket, amelyre egyáltalán nem számítottunk: életünk hátralevő részében soha többé nem kell kalóriákat számolnunk, vagy aggódalmaskodnunk a túlsúly miatt.

Egyre nagyobb számú orvos ismeri fel az étrend egészségre gyakorolt alapvető hatását, továbbá azt a tényt, hogy az általam ajánlathoz hasonló étrendváltoztatások drámai mértékben képesek megváltoztatni az egyes betegségek kialakulását, illetve lefolyását. Csakhogy 7 különböző okok folytán a jelenlegi orvosi gyakorlat vajmi kevés hangsúlyt fektet a primer és szekunder prevencióra. A legtöbb belgyógyász számára a táplálkozás nem bír különösebb jelentőséggel. Az orvosképzés alappillérei között sem szerepel; az orvostanhallgatók egymást követő generációi is csupán a különféle gyógyszerekről és gyógyeljárásokról tanulnak, míg a betegségmegelőzésről szinte egyáltalán nem esik szó. A mindennapi gyakorlatban ugyanakkor az orvosoknak nem áll érdekükben, hogy felhívják pácienseik figyelmét a valóban egészséges életmód érdemeire.

Az Egyesült Államokban az elmúlt száz év során az orvostudományban egyre inkább a betegségek gyógyításának mechanikus szemlélete hódított teret. Ennek prototípusa a sebészet lélegzetállítón drámai fejlődése – fénysebességgel maradtak le mögötte az elmúlt évszázadokban oly népszerű purgálások, vérlebocsátások és amputációk. A sebészet ugyanakkor számottevő árnyoldalakkal is rendelkezik. Költséges, fájdalmas és ijesztő, gyakran megnyomorító és eltorzító, ráadásul sok esetben csupán hézagpótló szerepet tölt be a betegségek elleni küzdelemben, amelyeket gyógyítania kellene. Tulajdonképpen nem más, mint egy biológiai probléma mechanikus megközelítése.

Talán nincs még egy olyan ága az orvostudománynak, ami jobban illusztrálná a betegségek mechanikus megközelítését, mint a kardiológia és a szívsebészet. Gondoljuk csak meg, hogy az Egyesült Államok lakossága a Föld népességének mindössze öt százalékát teszi ki, mégis ebben az országban történik az egész világon végzett érplasztikáknak és bypass-műtéteknek több mint a fele. Ennek részben az az oka, hogy a mechanikus gyógyászat romantikus és drámai, ráadásul természetéből adódóan mágnesként vonja magára a média figyelmét. Emlékszünk még a néhány évvel ezelőtti felhajtásra, ami a beültethető mesterséges szívek témakörét övezte? A legtöbb alany a beültetést követő néhány héten belül meghalt, utolsó napjaikban ráadásul életfenntartó kezelésre szorultak, ami nemhogy nem javította az életminőségüket, hanem inkább drasztikusan rontotta. Mindez persze egy cseppet sem számított: a drámai beavatkozás hónapokig szakadatlanul rabul ejtette a nemzet figyelmét és képzeletét.

Mindent egybevetve, az orvosokat nem sok minden ösztönzi arra, hogy a betegségek kezelésének alternatív lehetőségeit tanulmányozzák, így hivatásukat továbbra is a mechanikus eljárások uralják, annak ellenére, hogy azok vajmi keveset tudnak felajánlani az emberek gyanútlan millióinak, akikből a betegség soron következő áldozatai válnak. A modern kórházak szinte semmit nem tesznek a közegészség megjobbításáért. Csupán a betegségek katedrálisai.

Némi változás azért tapasztalható. Az orvosok és a kutatók egyre inkább elismerik, hogy az életmód megváltoztatása – a vérnyomás beállítása, a dohányzásról való leszokás, a koleszterinszint csökkentése, a rendszeres testgyakorlás, valamint az egészséges étrend – nélkülözhetetlen az általános jó egészség eléréséhez. Nehéz is lenne megtagadni az évről-évre gyarapodó, mind nyilvánvalóbbá váló bizonyítékokat, melyek azt mutatják, hogy az egész életük során tipikus amerikai étrendet fogyasztó emberek borzasztóan nagy bajba kerülnek.

A Pittsburgh Egyetemen dolgozó Dr. Lewis Kuller nemrégiben számolt be a Nemzeti Szív Tüdő és Vér Intézet projektjének, a tíz évig tartó Szív- és Érendszeri Egészség Tanulmányának az eredményeiről. Megdöbbentő következtetésre jutott: „Minden egyes 65 évnél idősebb férfi - aki a hagyományos nyugati étrend hatásának volt kitéve - szív-érrendszeri betegségben szenved, és ennek megfelelően is kell kezelni.”

Már az intervenció (műtéti beavatkozásokat végző) kardiológiával foglalkozó szakemberek is kezdik megkérdőjelezni saját eljárásaik ésszerűségét. 1999-ben a Kalifornia Egyetem kardiológusa, David Waters elvégzett egy vizsgálatot, melyben összehasonlította az érplasztika (mely eljárás során egy ballont vezetnek a koszorúerekbe, kitégítik, és ezáltal növelik a rajta keresztül átáramló vér mennyiségét), valamint a szérum koleszterinszintet agresszíven csökkentő gyógyszeres kezelés eredményeit. Következtetései vitán felül állnak. A koleszterincsökkentő gyógyszeres kezelésben részesülő páciensek kevesebb időt töltöttek kórházban mellkasi fájdalom miatt, és esetükben kevesebbszer fordult elő szívinfarktus, mint azoknál, akiknél katéteres értágítás, illetve hagyományos műtét utáni ellátás történt.

Az említett tanulmányból egy általánosabb érvényű következtetést is levonhatunk, melynek értelmében a betegség koleszterinszint agresszív csökkentésével történő szisztémás (egész szervezetre kiterjedő) kezelése egyértelműen felette áll a kizárólagosan az eltömődött és beszűkült érterületre korlátozódó beavatkozásoknak. Mindez jelentős felzúdulást keltett a kardiológusok körében. Dr. Waters meg is állapítja: „Szinte már hagyomány a kardiológiában, hogy az ilyesmit nem akarják meghallani.”

Vajon mi ennek az oka? A pénz! Éveken át igyekeztem elkerülni ezt a következtetést, de mostanra kénytelen voltam meghajolni a bizonyítékok súlya alatt. Az intervenció kardiológiával foglalkozó szakemberek sok százezer dollárt keresnek évente, de az igazán szorgalmasak jövedelme akár milliókra is rúghat. A kardiológiai beavatkozások ráadásul a kórházaknak is óriási bevételt hoznak. Ám az egészségbiztosítási üzletág szintén az érbetegségek mechanikus/műtéti megközelítését támogatja. Lényegesen egyszerűbb dokumentálni és számszerűsíteni az egyes beavatkozásokat, mint dokumentálni és számszerűsíteni azokat az életmód változtatásokat, amelyek legelőször is az effajta beavatkozásokat teszik elkerülhetővé.

Orvosként mindig is zavarba ejtett, hogy hivatásomból ennyire hiányzik az egészségesebb életmódok iránti érdeklődés. Meg kell változtatnunk azt a hozzáállást, amellyel a krónikus betegségekhez viszonyulunk.



A következő fejezetekben ismertetett munka egyértelműen igazolja, hogy tartós étrend változtatással, és szükség esetén alkalmazott alacsony dóziszú koleszterincsökkentő gyógyszeres kezeléssel maximális védelmet biztosíthatunk az érbetegségekkel szemben. Ha valaki hűségesen követi az előírt programot, szinte bizonyosan megállítja a betegség előrehaladását, de rendszerint annak visszafejlődésével is számolhat. Ráadásul, mint azt a világszerte elvégzett populációs vizsgálatok is alátámasztják, az ajánlott étrendet követő, de nem szívbeteg személyek mindörökre mentesek maradhatnak ettől a betegségtől.

A szakmailag igazolt eredményeimmel szembesülő kardiológusok legtöbbször elismerik, hogy étrend- és életmód változtatással a szívkoszorúér betegség megállítható és visszafordítható, azt azonban továbbra sem hiszik el, hogy pácienseik képesek lennének hosszú távon ennyire „radikálisan” megváltoztatni a táplálkozásukat.

Pedig igazság szerint semmi radikális nincsen az általam ajánlott táplálkozási tervben. Éppen hogy a legközségebb, amihez csak hozzájuthatunk. A világon élő öt és félmilliárd ember közül négymilliárdan amúgy is az általam ajánlott program szerint táplálkoznak, és szinte ismeretlen körökben a szívbetegség, illetve sok más krónikus betegség is. Szerintem a radikális jelző sokkal jobban illik a tipikus amerikai étrendre, amely garantáltan emberek millióinak érrendszerét teszi tönkre. Saját tapasztalataim szerint egyébként azok a páciensek, akik egyértelműen felfogták, hogy csupán két dolog közül választhatnak – az egyik a sebészi beavatkozás, ami semmivel sem járul hozzá a háttérben álló betegség gyógyításához, a másik pedig étrendjük megváltoztatása, amivel feltartóztathatják és visszafordíthatják a betegséget, javítva ezzel az életminőségükön – azok örömeit felvállalják az étrend változtatást.

Pácienseim egyike, Jerry Murphy 67 éves korában fordult hozzám, miután kardiológusa nyitott szív műtétet javasolt számára. Ő viszont arra az elhatározásra jutott, hogy ezt mindenáron elkerüli. „Nem akadt még olyan férfi a Murphy családban, aki 67 éves koránál tovább élt volna” – közölte. „Tud valamit tenni azért, hogy ez megváltozzon?” Azt feleltem, hogy a kérdés sokkal inkább az, hogy ő maga mit képes megtenni ezért, természetesen az én segítségemmel. Mostanra Jerry Murphy már a nyolcvanas éveinek derekán jár – jócskán felülmúlva a Murphy család férfi tagjainak várható életkorát – és úgy tartja, hogy táplálkozási programom lényegesebben természetesebb étrendet képvisel, tulajdonképpen nem más, mint visszatérés a múlt egészségesebb útjához. „Ennek így volt értelme számomra” – mondta, majd ír őseinek emlékét idézte fel, akik évente egyszer levágtak ugyan egy hízott borjút, de az év fennmaradó részében alapvetően zsírszegény, növényi alapú táplálékokon éltek.

Mindnyájunknak vannak szívkoszorúér betegségben szenvedő barátai, családtagjai és ismerősei. Rendszerint életvidám, erejük teljében lévő emberek, amikor az infarktus ledönti őket a lábukról. Ha túl is élik, már soha többé nem lesznek ugyanazok, egyfolytában a következő szívrohamtól rettegnék, vagy valamilyen egyéb komplikációtól. Szeretteiket is többnyire ugyanezek az aggodalmak gyötrik. Pedig igazság szerint a betegségnek egyáltalán nem lenne muszáj újra lesújtania. Bolygónk lakosságának döntő többsége, négy milliárd ember nem a nyugati életmódot folytatja – számukra a szívbetegség egyszerűen nem is létezik.

Nagyra törő tervet dédelgetek magamban: egyszer és mindenkorra szeretném megsemmisíteni a szívbetegséget. Verőereinknek 90 éves korunkban pontosan ugyanolyan hatékonyan kellene működniük, mint amikor 9 évesek voltunk. Táplálkozási programom szigorú, nem kínál rövidebb utat. Számomra pedig ismeretlen a megalkuvás. Nem tűröm az ellentmondást. Ugyanakkor a pácienseimnek is mindig elmondom, hogy állandó törődést kínálok számukra. Szeretném látni az emberek sikerét, és hogyha ők is osztoznak az álmomban, akkor csakis sikerben lehet részük.

Ha megteszik, amit kérek tőlük, akkor betegségük történelem lesz. Ahelyett, hogy kerülőútra terelnék, szétrobbantanánk egy ballonnal, vagy egy drótkosárral szétfeszítenénk – amely módszerek mindegyike csupán átmeneti angina mentességet kínál – az én programom képes mindenestől megelőzni a betegség kialakulását, vagy teljességgel útját állni. A műtéti beavatkozások mindegyike jelentős kockázatot hordoz, beleértve egy újabb szívinfarktust, gutaütést, fertőzést, illetve egyes esetekben a szellemi képességek elkerülhetetlen romlását okozza. Az én módszerem viszont mentes mindezekről a komplikációktól. A kardiológiai beavatkozások jótékony hatásai ráadásul idővel elenyésznek; így végül újabb érplasztikára, újabb bypass-műtetre, vagy éppen stent-beültetésre lesz majd szükség. Az én programom jótéteményei ezzel szemben egyre gyarapodnak az idővel. Minél tovább követjük, annál egészségesebbé válunk.

Néhány évvel ezelőtt éppen egy tengerjáró hajón tartottam előadást táplálkozási programomról, valamint a súlyos koszorúér betegségben szenvedő pácienseken elért drámai eredményekről. Az előadás vége felé odajött hozzám egy szalmakalapos férfi, majd könnyes szemmel, haragos hangon így szólt: „mindent megtettem, amit az orvosom tanácsolt, most mégis második bypass-műtetre lesz szükségem. Egyszerűen hihetetlen számomra, hogy senki nem tájékoztattott róla, hogy más lehetőség is létezik!”

Pontosan ez ennek a könyvnek is a célja: megosztani a világgal mindazt, amit én már megtanultam.

Házi gyógymódok – egyszerű kezelések otthoni használatra

3. fejezet: Mesteri tervezés a gyógyításért

DR. AGATHA THRASH ÉS DR. CALVIN THRASH

Védekező mechanizmus, fehérvérsejtek (leukociták)

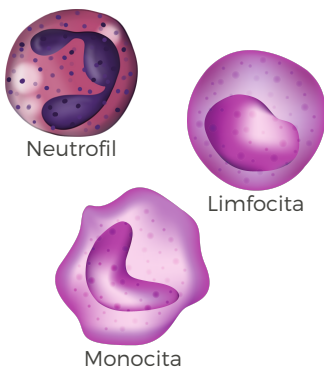
A fehérvérsejtek fontos szerepet játszanak a védekezés csodálatos folyamatában. Feladatuk nagyobb részét még nem fedezték fel, de azt tudjuk, hogy a leukociták nagyon aktívak sok mikroorganizmussal szemben. A mikroorganizmusok kémiai anyagot termelnek, melyek idegen anyagként viselkednek (antigének), és bizonyos fehérvérsejteket erős aktivitásra serkentenek. A limfociták különleges „gyárat” építenek, hogy antitesteket, ellenanyagot gyártsanak az ellenséges antigénekkal szemben. Ezt a „gyárat” az antigénnel való első találkozáskor építik, ami akár 50 évvel később is aktivizálható. Idő kell ahhoz, hogy az antitestek első alkalommal működésbe jöjjenek. Az antigénektől érkező fenyegetésre való reagálás sokkal hosszabb időt vesz igénybe először, mint bármely más későbbi találkozás esetén, mivel a „gyár” építése időt igényel. Az antitest megköti az antigént, és semlegesíti.

Betegségek, amelyek növelik a fehérvérsejtek számát

Név	Hozzávetőleges egészséges mennyiség százalékban kifejezve	Sejtszám emelkedéssel járó betegségek, események
Neutrofilek	60	akut bakteriális fertőzések <> leukémia műtéti sebek <> láz minden fajtája horzsolások <> gyermekszülés <> torna hús- vagy tejdiéta
Limfociták	40	vírusos fertőzések antitestképződés leukémia
Monociták	1-5	krónikus gyulladás
Eozinofilek	1-5	allergiák
Bazofilek	1-2	leukémia
Plazma sejtek	0	csontvelőrák krónikus gyulladás

Fizikai és kémiai hadviselés

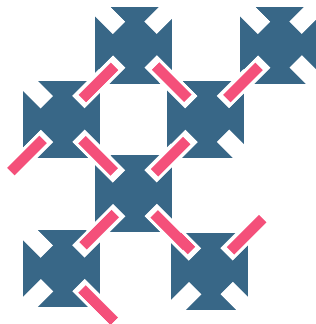
A fehérvérsejtek olyan szemcséket tartalmaznak, amelyek képesek erőteljes kémiai hadviselést folytatni. Bizonyos fehérvérsejtekben primer azurofil granulák találhatóak, melyek hatásos emésztőenzimek sokaságát tartalmazzák, és képesek lebontani minden savas kémhatású biológiai makromolekulát. Vannak a fehérvérsejtekben lizoszóma granulák, azaz olyan sejten belül található körülzárt tasakok, amelyek speciális kémiai anyagokat tartalmaznak készen a harcra, de más sejttípusok lizoszómaiban nincsenek jelen. Specifikus vagy másodlagos granulákat is azonosítottak a fehérvérsejtekben, melyek teljesen más, de hasonlóan hatásos kémiai anyagot tartalmaznak.



300 billió érett, harcra kész fehérvérsejtünk van. Ezek állandó készségben vannak. Ebből 60 billió aktív szolgálatot végez; mint megbízható katonák keringenek a véráramban. Számuk és az ellenséggel szembeni támadó kedvük egyszerű gyógymódokkal serkenthető. Így például meleg, valamint hideg víz használatával, testmozgással, friss levegővel, napfénnel, megfelelő pihenéssel és diétával. Amint a fenti ábra mutatja, a fehérvérsejteknek három kategóriája van. Mindegyik specialista a leukociták hadseregében, és valamennyi egyedülálló felszereléssel rendelkezik, mely alkalmassá teszi feladatának elvégzésére. A neutrofilek a gyalogságot képviselve bekerítik a betolakodókat. A limfociták speciális fegyvert készítenek, megcélazzák az ellenséget és hatástalanítják fegyverzetüket. A monociták az a hadosztály, akik a csata után megtisztítják a területet.



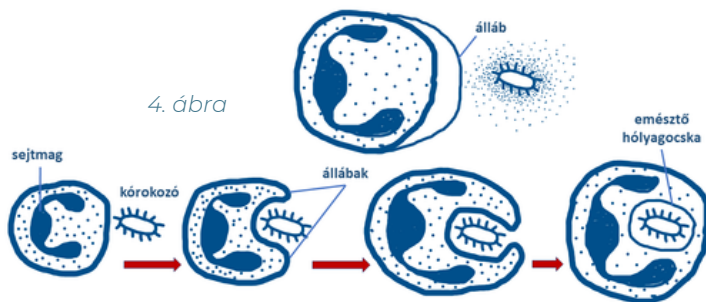
Egy streptococcus antigén semlegesítésének egyenlete



„Antigén-antitest komplex.” Az antigéneket semlegesítik az antitestek. Az antigén idegen anyag; az antitestet az ember saját fehérvérsejtjei állítják elő azzal a céllal, hogy semlegesítsék az antigéneket. A limfociták először felderítik és megvizsgálják az antigéneket, majd megkeresik a speciális antitestet, amely pontosan illik ahhoz a bizonyos antigén modellhez (nagyon kicsi a keresztimmunitás). Ez a tervezhető leghatásosabb védekező rendszer.

Amint a fehérvérsejt megéri, elveszít néhány, számára terhet jelentő, saját fenntartásához szükséges dolgot, mely harcképességének útjában áll. Az endoplazmatikus retikulum és a mitokondrium elsovadnak vagy eltűnnek, a Golgi készülék kevésbé szembetűnő, a sejtmag összehúzódik, barázdálódik és megváltozik a színe. Ezek az egyszerűsítő változások teszik képessé a fehérvérsejtet, hogy gyorsabban mozogjon, és figyelmét fő feladatára összpontosítsa, hogy a szervezetet megvédje a mikroorganizmusoktól.

Körülbelül 300 billió érett neutrofil leukocita (a fehérvérsejt speciális fajtája) van kéznél mindenkor, 60 billió aktív szolgálatban. A neutrofilek a rendőr szerepét játsszák a véráramban, 6-7 órán keresztül dolgoznak, majd elvándorolnak a szövetekbe a bélhártyákhoz tapadva megpihenni. Néhány nap múlva a sejt elpusztul. Valószínűnek tűnik, hogy a legtöbb öregedő neutrofil eltávolítása vagy újrahasznosítása befejeződik, amint keresztülhalad a bélcsatornán, esetleg az emlők és a verejtékmirigyek csatornáiban, de lehetséges, hogy a férfi vagy női ivarszervi traktus más részén válnak ki. Mindez valószínű, mivel több sejtemető nincs. A neutrofilek percenként 50 mikron (kb. 5 sejthossz) sebességgel haladnak. 100 mikron távolságon belül a vonzó tárgy hatására elhagyják véletlenszerű helyüket, és elmozdulnak egyenes vonalban a tárgy felé. A baktériumok termékei – a komplementumok alkotórészei és a sérült sejtekből felszabaduló anyagok – kémiai vonzzák a fehérvérsejteket. Amikor a sejt bekebelezi a mikroorganizmust citoplazmájába, becsomagolja egy sejtmembránból álló kapszulába. A granulum erős, romboló kémiai anyagot tartalmaz, behatol a mikroorganizmus burkába, tartalmát kiüríti, és a baktérium elpusztul. A neutrofilekben lévő granulák száma az elfogyasztott baktériumok függvényében csökken.



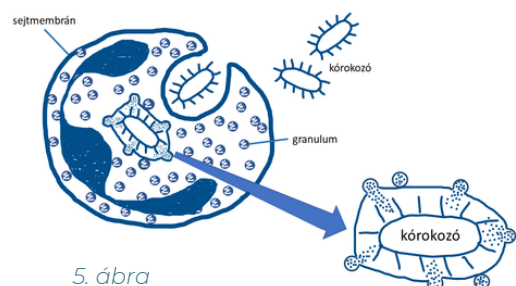
4. ábra

4. ábra

A neutrofil tudatában van a mikroorganizmust körülvevő kémiai aurának, állábakat növeszt és egyenes vonalban azonnal elindul feléje. Ezt a vonzást kemotaxisnak nevezzük.

5. ábra

A mikroorganizmust körbezárta a sejtmembrán egy szakasza, és a neutrofil belsejébe hozta. A sejt számos mikroorganizmust képes elnyelni egyidejűleg 5-10 perccel az érintkezés után; ezt folyamatot fagocitózisnak hívjuk. Azután a hatásos emésztőanyagot tartalmazó granulák elvándorolnak a tokhoz, érintkeznek a mikroorganizmust körülvevő tok membránjával (lásd nagyítást), ráöntik tartalmukat a mikroorganizmusra, és így az hamar elpusztul.



5. ábra

A neutrofilek szinte teljesen a cukorbontás segítségével tartják fenn magukat (a cukrok tejsavvá vagy pirosszőlősavvá „égnek”) és csak kismértékben használják a légzési oxidációt (oxidáció során szén-dioxid és víz keletkezik). A neutrofilek nagy mennyiségű tejsavat termelnek, különösen a fagocitózis után. A granulák hidrogénperoxidot szabadítanak fel, mely csíraölő tulajdonságú. Tartalmazznak még bizonyos peptideket is. Mindezekből látszik, hogy a neutrofilek tekintélyes mennyiségű „öldöklő” kapacitással rendelkeznek. Amikor a neutrofil olyan anyagot kebelez be, amit nem tud megemésztetni (szén, viasz, stb.), kiköpi magából, esetleg saját testében elviszi a temetőbe, vagy a külső környezetbe juttatja (bélrendszer, mellkas, verejtékmirigyek, vagy a húgy- és ivarszervi kiválasztás során).

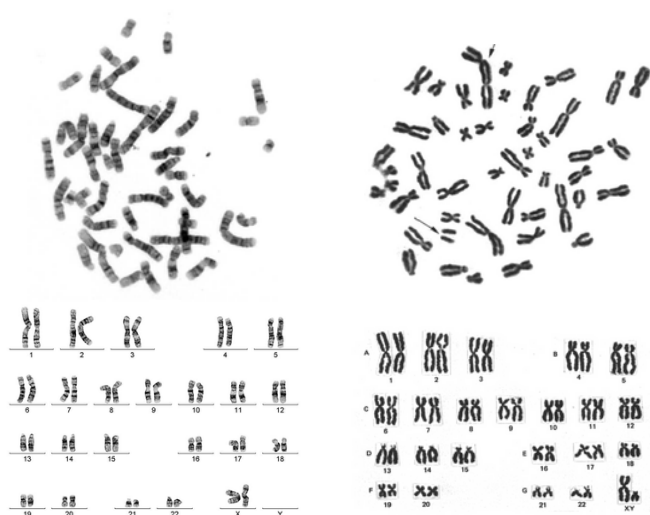
A hadsereg legyengül

A fehérvérsejtek vándorlása, a véredényrendszer „kibélelése”, a szövetekbe való belépés az őrjárat fenntartása céljából, vagy a kemotaxis kortizon gyengül. Bizonyos veleszületett rendellenességek is gyengítik a neutrofilek funkcióját. Néhány neutrofil granulából hiányzik a hatásos emésztőenzim. Bár a granulák óriás méretűek, nem működnek jól. A fehérvérsejtek néhány abnormalitása kapcsolatba hozható a részleges albinizmussal is. Ezek az abnormalis granulák nem tudnak beleolvadni a mikroorganizmust tartalmazó tokba, amint azt fentebb leírtuk. Valószínű, hogy a születés előtti hatások is befolyásolják a sejtek képződésének folyamatát. Csaknem minden veleszületett fehérvérsejt abnormalitás valamilyen toxikus ártalom következménye, a kémiai környezetünkből származó mutagénekkel való többszöri érintkezés hatására. A terhes anyát ezért különösen védeni kellene minden gyógyszertől és mérgező anyagtól. A gyógyszerek akár engedélyezettek, akár nem, a koffein, az alkohol és a fertőzések, amelyek akár a terhességet, megelőzően is érik az anyát, mind befolyásolják azokat a folyamatokat, melyek meghatározzák ezeknek a finom sejtrészecskéknek a fejlődését. A még meg sem született gyermek fehérvérsejt-termelő „berendezése” maradandó károsodást szenvedhet azoktól a kémiai anyagoktól és gyógyszerektől, melyekkel az anya kapcsolatba került.

Humán leukocita antigének (HLA)

A human leukocita antigénekről (HLA) a közelmúltban derült ki, hogy kapcsolatban vannak emberi betegedésekkel, különösen reumatikus betegségekkel. A HLA szövet vizsgálatokat arra is használják, hogy megpróbálják a transzplantációs szövetet kiválasztani. Az, hogy a HLA használható emberi betegségek esetén is, egészen új gondolat. A hatos kromoszóma tartalmazza az immunválaszokért felelős gént. 1952-ben kezdtünk valamit megérteni a HLA-ról, amikor a vérátömlesztésen többszörösen átesett betegnél kimutatták a leukociták agglutinációját. A HLA rendszer a legnagyobb hisztokompatibilis komplex az emberben, amely képessé teszi a sejteket arra, hogy megkülönböztessék saját rokonaikat más emberi sejtektől.

Ráadásul a hatos kromoszóma felelős sok szérumproteinért, számos kiegészítő komponensért, vörös vérszertantigénért, immunválasz génért és a foszoglükomutázért. Más szavakkal: az a képesség, hogy a szervezet megvédje magát a mikroorganizmusokkal szemben, a hatos kromoszómán keresztül öröklődik. Az egyén antigéneit apjától és anyjától örökli, és mindkettő érvényesül. Kromozómakeresztezesek és törések előfordulnak, ha az anya gyógyszert szed, diétázik, vagy szegényesek az egészségügyi szokásai, és ezzel lehetővé teszi az antigénkészítő terület sérülését. A HLA speciális anyag, melyet a fehérvérsejtek szintetizálnak, és amely glikoproteinekből áll. Valamelyest fajtaspecifikusak. Pl. a néger populáció 54%-ában megtalálható a HLA Aw-19, ellenben a fehér populációnak csak a 13%-ában fordul elő. Sok antigén sarjban vagy csoportban öröklődik.



6. ábra

Az ember kariotípusa. Az ábra tetején elszórtan levő kromoszómák úgy láthatók, ahogy az osztódó sejtben kialakultak. Alatta csoportosítva látható a 22 szomatikus pár és egy nemi kromoszóma pár, sejteket „megfógták” ebben a stádiumban, lefényképezték, azután kivágták és ráragasztották egy lapra. A jó minőségű hatos kromoszómapár felelős a tökéletes HLA és még sok más, a védekezésben résztvevő szérumprotein előállításáért.

6. ábra **Az emberi anatómia és élettan elemei**

Elképzeltető, hogy ezen mechanizmuson keresztül az olyan betegségek kifejlődésének valószínűsége, mint a cukorbetegség, sclerosis multiplex, reumás arthritis genetikailag ellenőrizhető. Ennek a csodálatos mechanizmusnak a legapróbb részletekig való tökéletes megtervezése az Alkotó bölcsességét és szerető gondoskodását hirdeti. Ha gondosan ügyelünk arra, hogy ne rongáljuk meg ezt a mechanizmust, becses örökségként adhatjuk tovább ezt a kimondhatatlanul értékes genetikai kincset. A hatos kromoszóma legalább négy olyan helyet tartalmaz, amely meghatározza az antigéneket. Kimutatták, hogy a „D” pozíció határozza meg azt az antigént, mely a csontvelőből nyert limfociták sejtmembránján koncentráldik, valamint a makrofágokon, monocitákon és a hámsejteken. Minden sejtet serkenthetnek a mikroorganizmusok és a gyulladási folyamatok. A csontvelőből nyert limfocitákon ezek az antigének nagyobb gyakorisággal fordulnak elő olyan egyéneknél, akik sclerosis multiplex vagy leukémiában szenvednek, mint azoknál, akik nem szenvednek az említett betegségekben.

A gyógyulást befolyásoló további tényezők

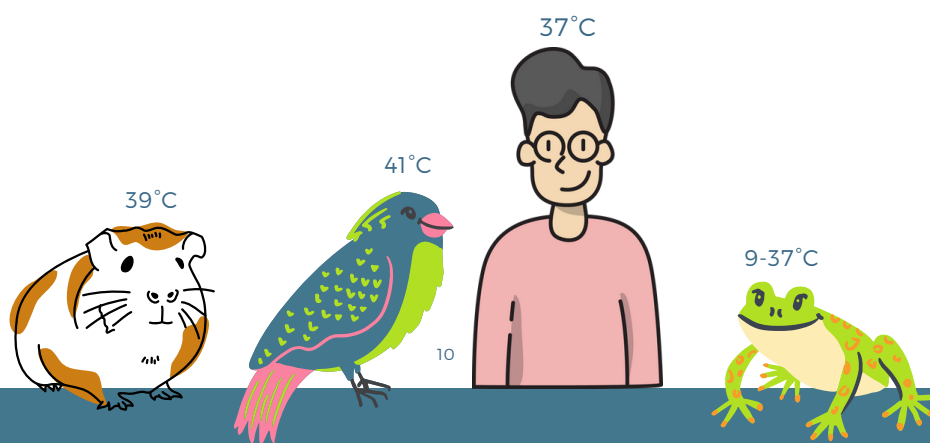
Sok tényező befolyásolja az infekció kifejlődését vagy lokalizálását: (1) a fehérvérsejtek száma, melyek cirkulálni képesek a véráramban a betegség alatt; (2) a fehérvérsejtek mozgásának aránya; (3) az érdeklődés, amit ezek a sejtek tanúsítanak a kórokozó bekebelezésére; (4) a körülzárt kórokozó elpusztításában elért siker; (5) egyéb más helyi folyamatok és az általános életműködés, beleértve a vérereket is; (6) az immunrendszer; (7) az általános egészség és sok más tényező.

A gyorsaság is döntő, amellyel a fagociták, a falósejtek odajutnak a fertőzés helyéhez, csakúgy, mint az enzim felszabadulás, melyek elsődleges fontosságúak a védekező mechanizmusban. A fertőzött terület melegítése fokozza a fehérvérsejtek mozgásának arányát a terület felé, és kiszabadítja enzimeiket. Van't Hoff megállapította, hogy a kémiai folyamatok sebessége megduplázódik vagy megháromszorozódik a hőmérséklet 10°C-os emelésével. A sebgyógyulás ideje felére, harmadára csökkent az alligátorok bőrén, ha a hőmérsékletet 10 °C-kal emelték. A hangyák kétszer olyan gyorsan mozognak 21°C-on, mint 11°C-on. Úgy tapasztalták, hogy a fertőzött terület felé mozgó leukociták sebességét meghatározza a fertőzést eltakarító fagocitózis és az enzimek felszabadulása. Leggyorsabb a mozgás 40°C-on, míg 42°C-on már ismét csökken a mozgás. A fertőzések prognózisa sokkal kedvezőbb, ha sem a helyi, sem az egész szervezet hőmérséklete nem haladja meg a 40°C-ot, de emelkedjék legalább 2-2,5 fokkal a normális fölé. A láz hatásos a fertőzések elleni küzdelemben, de a mesterséges láznak más gyulladási rendellenességekben is nagy hasznát veszik a kezelések során. A mesterséges láz indukálására a múltban számos módszert ismertek. A legismertebbek a következők: maláriával, idegen proteinnel vagy más toxikus anyaggal beoltás, diatermia, nagy frekvenciájú elektrosztatikus mező és hidroterápia (forró fürdők).

A mesterséges lázterápia alatt és után lezajló fiziológiai változásokról átfogó tanulmányt készítettek, és azt tapasztalták, hogy 5 órán át tartó 40-41°C-os láz során a vérben cirkuláló fehérvérsejtek száma milliliterenként 6800-ról 13200-ra emelkedett, az átlagos hemoglobinszint pedig 12-ről mindössze 11,8-ra változott.

A szerzők egy másik tanulmányt is készítettek száz olyan betegről, akik 3-7 óra hosszat feküdtek 40-41°C-os mesterséges lázzal. A betegeknek a leukociták száma 7125-ről 11269-re emelkedett, tartva a 13,3-as hemoglobinszintet a kezelés előtt és után is. Valószínű, hogy a csontvelő által kibocsátott érett tartalék fehérvérsejteknek volt fontos szerepük itt, és nem a leukocita készlet újra eloszlásának.

Tanulmányt készítettek a fehérvérsejtek mozgásáról is különböző hőmérsékleteken. A tíz kontrollsejt 37°C-on a 178 mikron távolságot átlagosan öt perc alatt tette meg. Amint a fehérvérsejtek hőmérsékletét 27°C-ról 40°C-ra emelték, a mozgási sebesség legalább a kétszeresére emelkedett. A limfociták megnövekedett intracelluláris ölü képessége az első órában egészen aktív, és nagy valószínűséggel megmarad a hőmérséklet normálisra való visszaállítását követő két órában. Madsen és Wulff szerint az optimális fagocita index – az a sebesség, amely alatt a fehérvérsejtek elnyelik mikroorganizmusokat normál hőmérsékleten – közel megegyezik azokban a fajokban, ahonnan a leukocitákat nyerték. Embernél 37°C, a tengeri malacnál 39°C, a madaraknál 41°C a fagocitózis optimális hőmérséklete. Ezeknek a fajoknak ez a normál testhőmérséklete. A hidegvérű béka fagocitózisa megegyezett a 9°C és 37°C közötti hőmérsékleten. Ez a tágtűrésű alkalmazkodás. Mindez bizonyítja az Úr életet fenntartó hatalmát.



A leukociták mozgási sebessége különböző hőmérsékleten

A hőmérséklet °C-ban	Az 5 perc alatt megtett középérték
23°C	31,4 mikron
27°C	82,8 mikron
33°C	134,6 mikron
37°C	185,0 mikron
40°C	194,9 mikron

Vérmintákat vettek a betegektől közvetlenül a lázterápia előtt és közvetlenül a 3-7 óráig tartó 40°C-os lázterápia után. A következő betegségeket kezelték: skizofrénia, gonorrhoea, infekciós arthritis, vitustánc, sclerosis multiplex, Parkinson kór, asztma és trichinosis. A fehérvérsejtek száma a 40-41°C-os 5 órán át tartó lázas állapot előtti 6818-ról 13225-re, a neutrofilek száma 64-ről 80-ra emelkedett, míg a limfocitáké 20-ról 11-re, a monocitáké 4-ről 3-ra, az eosinofileké 5-ről 2-re, a bazofileké pedig 1-ről 0-ra változott.

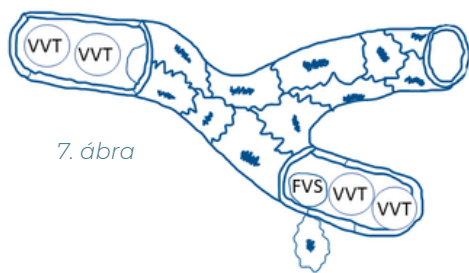
A mesterséges „lázás vérkép” után a fehérvérsejtek száma növekedést mutatott, a lázas állapot hosszának és magasságának megfelelően. Figyeljük meg, hogy ez a növekedés szelektív, az isteni takarékoság és hatékonyság elvét jelzi a szervezetben. A legnagyobb emelkedés a neutrofileknél tapasztalható. Számuk 40000-re is felmehet. A csoportokat alkotó éretlen neutrofilek is gyakran előfordulnak. Amikor a neutrofilek száma eléri a csúcspontot, a teljes fehérvérsejtek száma rendszerint néhány óráig magas marad. Először a monociták száma emelkedik, majd később a limfocitáké. A limfociták rendszerint csökkennek a láz ideje alatt.

Leukociták, toxinok és a kémiai vonzás

A kemotaxis a kémiai vonzásra használatos kifejezés, mely megfigyelhető a sejtek mozgási képességében. Ez a mozgás valamilyen kémiai anyag felé vagy ellen irányul. A mozgási irányt az határozza meg, hogy az adott anyag hasznos-e vagy káros a sejt számára. A sejtnek ez a tulajdonsága hatásos eszköz az élelem és a kedvező környezet keresésében. A leukociták esetében ez segíti a védő funkció végrehajtását. A kemotaxis sebessége határozza meg, hogy a betegséget okozó mikroorganizmusok képesek lesznek-e elárasztani az emberi szervezetet. A kemotaxissal rendelkező baktériumok sokkal sikeresebbek a bélcsatorna szöveteinek megfertőzésében, mint más baktériumok. Kimutatták, hogy azok a kórokozók, amelyek általában a vastagbelet támadják meg, a bélüregben sokkal könnyebben vonzhatók kémiai anyagokkal, min a szövetekben. Ez a tulajdonság különösen a vékonybélben fontos, ahol a béltartalom kapcsolata a bélfallal sokkal rövidebb időtartamú.

Valószínű, hogy a bélfal épsége és az odafigyelés az evési technikákra (megfelelő rágás, kerülni a túl sok evést, kis falatokat bevenni, tartózkodni az ivástól étkezés alatt) elsődleges fontosságúak lehetnek az intesztinális infekció megelőzésében. Az egészséges emésztőtraktus a szájtól a végbélig jelentős védelmet nyújt a baktériumokkal és más mikroorganizmusokkal szemben, hiszen elpusztítja és megemészt azokat a velük való érintkezéskor. Az emésztőtraktussal szemben elkövetett legkisebb visszaélések is gyengítik ezt a hatékonyságot és szabotálják a védelmet. A bölcs ember tudatosítja magában az emésztés törvényeit, és hűségesen követi azokat, állhatatos fegyvellemmel fejezi ki nagyrabecsülését ezért a megfizethetetlen berendezésért.

A fehérvérsejtek a szervezetben különböző védő és helyreállító funkciókat is ellátnak. Fontos szerepük, hogy megvédjék a szervezetet a bekerülő fertőzésektől, valamint, hogy antitesteket állítsanak elő. Kemotaktikus hatás főleg a neutrofilekben figyelhető meg, de kimutatható az eosinofilekben, limfocitákban és monocitákban is. Sajnos a baktériumoknak szintén birtokukban van a kemotaxis képessége, de a fehérvérsejtek sokkal hatásosabbak, gyorsabbak, és számíthatunk rá, hogy tökéletesen megvédjenek minket, ha mi is mindent megteszünk – fizikailag és lelkileg is – ennek érdekében. Sajnos bűnben élünk, de „a kegyelem annál inkább bővelkedik”. Ha átadjuk magunkat Istennek, elkerüljük a kísértéseket, akkor nem győz rajtunk a bűn. A szervezetben a fehérvérsejtek tulajdonképpen átfurakodnak az érfalon, hogy válaszolhassanak a baktériumok támadására, és elegendő védelmet adjanak. A kemotaxis a védelem eszköze az állatokban, és a támadás a baktériumokban. Sokkal jobban megérthetjük a bibliai igazságokat is, ha megértjük anatómiánkat és élettanunkat.



7. ábra

7. ábra

A kapillárist alkotó sejtek „cserépszerű” elrendezése a sejtek közötti pórusokkal. A vörös vértettek VVT-vel, a fehérvérsejtek FVS-sel vannak jelölve. Egy átlagos neutrofil éppen áthatol egy póruson keresztül, feltehetően a kapillárison kívül levő valamilyen idegen test vagy kórokozó által kiváltott kémiai inger hatására (kemotaxis). A fehérvérsejtek mozgékonyágát és kémiai emésztő képességét befolyásolhatja a kortizon, egyes gyógyszerek és örökletes betegségek.

Az influenza vírusáról azt tartják, hogy képes a fehérvérsejtek kemotaxisát lecsökkenteni. Ez az a tulajdonsága, ami megmagyarázza az influenza utáni bakteriális fertőzéseket, különösen a tüdőgyulladást okozó staphylococcus és pneumococcus baktériumok fertőzését. Szerencsére a faszén képes megkötni a toxinokat és néhány vírust, a hidroterápia pedig képes növelni a leukociták mozgékonyágát és reakcióját.

Az elektromos áram és a kémiai vegyületek hatásait a természetes gyógyulási folyamatokban nem vizsgálták. 1860-ban és 1910-ben jelentek meg tudósítások arról, hogy az elektromosság megsérti a bőrfelületet. Úgy hívták: „áramsérülés”. Ismert tény, hogy bizonyos sejtek és szövetek vezetnek az áramot, és hogy az elektromos mező túl gyenge ahhoz, hogy pl. elektroencefalogrammal mérni lehessen. Az elektromos mező ismert az agyban, és aktuálisan szabályozhatja az idegkiszületeket, ami az elektromos és kémiai történések kombinációja. Bármilyen zavarja a test elektromos folyamatait, károsítja az egészséget.

Kimutatták, hogy a külsőleg alkalmazott elektromos áram regenerálja a végtagokat, segíti a törések és fekélyek gyógyulását, és részben regenerálja még az emlősök végtagjait is. Azokban az állatokban, melyek képesek újránöveszteni a végtagjaikat, a levágott végtag helyéről nagy elektromosság származik. Úgy tűnik, hogy az az áram, amely a regenerációt serkenti, független az idegektől. Fontos a sókoncentráció szerepe. A só ugyanis átjutva a sejtmembránon megváltoztatja a nagy molekulákat a membránban, így elősegíti a sebgyógyulását és a végtag regenerációját.

Az elektromos sokk súlyos fehérvérsejt túltengést okoz, 2-4 óra alatt 57 000-re is felmehet a számuk. Néhányan azt gondolják, hogy az elektromos sokk valamilyen módon közvetlenül serkenti a hipofízis-mellékvese rendszert. Más tényezők változásokat produkálhatnak a plazmaprotein koncentrációban, az extracelluláris víztérben és a vérkoncentrációban.

A vérsüllyedés sebessége

A vérsüllyedés sebessége az a sebesség, amellyel a kémcsőbe tett vérből a vörösvértestek a plazmából kiválva leülepednek. (Az alvadást alvadást gátlókkal megakadályozzák.) A süllyedési sebességet a vörösvértesteket körülvevő membrán elektromos töltése szabályozza. A töltést részben meghatározza a vér proteintartalma. Betegség esetén a vér proteintartalma megváltozik, csakúgy, mint az elektromos töltés; a vörösvértestek összeragadnak, és gyorsabban leülepednek a vérből. A betegség okozta láz kapcsolatba hozható az abnormális proteinekkel, és ilyenkor a vörösvértestek süllyedése gyors. A hidroterápiás lázcsökkentés nem produkál abnormális proteinekkel. A süllyedés sebességét 41 páciensen vizsgálták, akiknél fizikai lázat indukáltak. Méréseket végeztek előtte, alatta, rögtön utána, valamint egy nappal a kezelést követően. A süllyedés meghatározása során nem találtak lényeges eltérést a négy időpontban a süllyedési sebességben. A gyakorlati célból terápiásan használt mesterségesen előidézett láz nem befolyásolja a süllyedési sebességét. Az észszerűség határain belül elfogadhatjuk tehát, hogy a mesterségesen okozott láz nem befolyásolja kedvezőtlenül a vérproteinekkel. A vér szokásosan tartalmaz számos olyan proteinalkotórészletet (opszoninok, agglutininek, lizin és komplement fehérje), valamint antitesteket, melyek harcolnak a fertőzésekkel szemben. Betegség esetén ezeknek az alkotórészeknek megváltozása növeli a süllyedés sebességét.

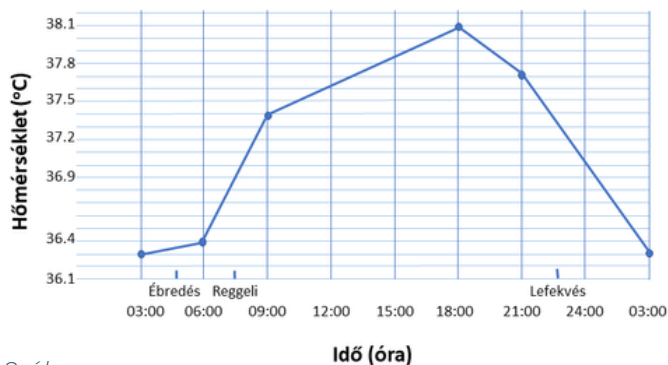
Az aszpirin fontos mechanizmusokat blokkol

Az aszpirin meggátolja az prosztaglandin E képződését a közepagyban. A prosztaglandin a szervezetben a közvetítő szerepét játssza, elindítja a lázreakciót, az aszpirin pedig blokkolja a lázat. Mivel a láz aktivál számos védekező mechanizmust, nem kellene meggondolatlanul csökkenteni. A láz a kórokozók elleni harcot fiziológiás körülmények között serkenti. Amennyiben a lázat mesterségesen csökkentjük, a szervezet toxinok elleni védekezését is gátoljuk, mert blokkoljuk a szervezet normális védekező mechanizmusát.

A 24 órás ciklus

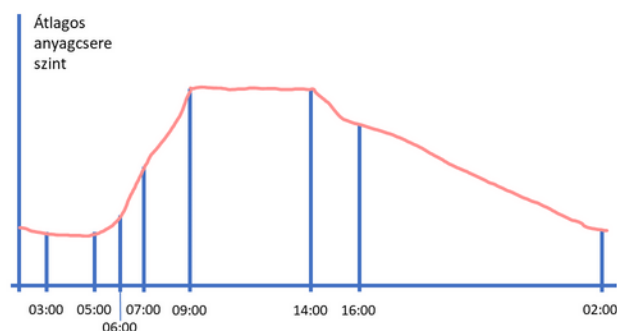
A testhőmérsékletnek napi 24 órás ritmusa van, éppúgy, mint egy 28 napos menetrendje a férfiaknál és a nőknél egyaránt. A hőközpont az agytörzsben található. A vegetatív idegrendszer szabályozza a test hőmérsékletét. A rektális hőmérséklet napi ingadozása kb. kettő fok. A hőmérséklet magasabb étkezés vagy erő kifejtés után és alacsonyabb alvás után. A rektális hőmérséklet folyamatos kimerítő gyakorlatok után 39°C-ra is felmehet. A hőtermelést csökkentő körülmények: a böjt, alvás és rövid hő alkalmazása, mely csökkenti a hőtermelést, és növeli a hőleadást.

A test hőmérséklete a betegség felismerésének egyik jele. Bár nagy eltérések lehetnek személyenként a napi vagy 24 órás hőmérsékleti ritmusban, de a napi görbe egyéneként állandó. A csúcshőmérséklet délután 6 óra. Az emberek 6%-a rendszeresen méri hőmérsékletét, és azt gondolják ilyenkor, hogy ismeretlen eredetű lázuk van, pedig hőmérsékletük gyenge emelkedése csak normális ingadozás.



8. ábra

A normál testhőmérséklet a napi 24 óra alatt ingadozik. Testmozgás, evés, böjt, bizonyos hidroterápia, és az ovuláció ideiglenes ingadozást okoz. Alváskor a testhőmérséklet csökken.



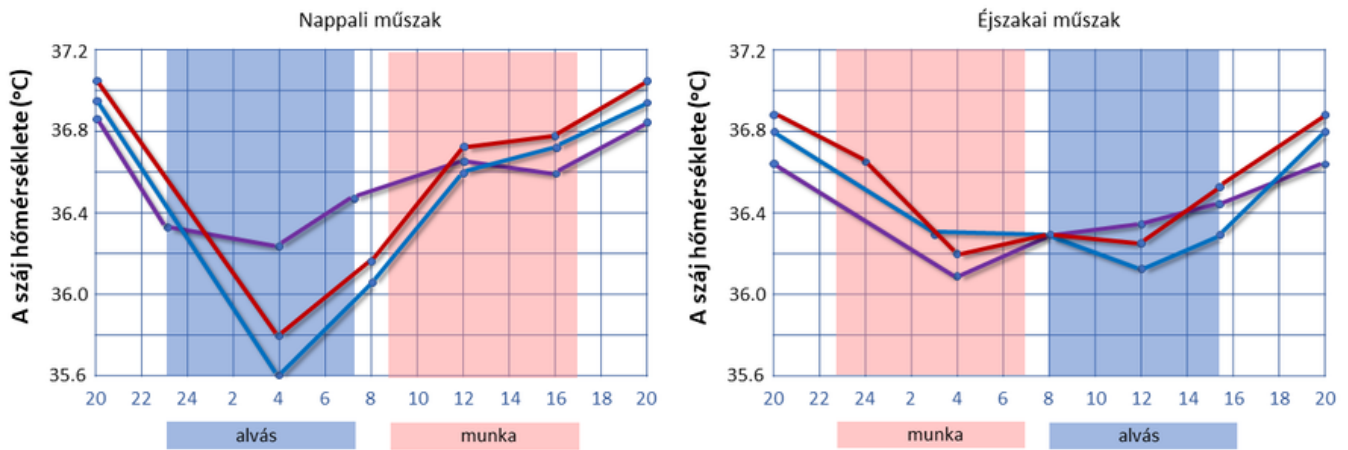
9. ábra A 24-órás ritmus normál görbéje

9. ábra

Hajnali három körül a hormonális és enzimatikus támogatottsága izomerőnek, élénkségnek, gondolkodási folyamatoknak, az emésztésnek, a húgy és izomszerveknek, sőt még a légzésnek is meglehetősen csökkent. Azoknak, akik megszokták a hétórás kelést, 5 óra körül felszabadul az ACTH-t a hipofízisből, hogy serkentse a mellékvesét. 6 órára az adrenalin kis mennyiségben kiválasztódik, felkelti a pajzsmirigyet, a petefészket, vagy a heréket, a gyomrot és a hasnyálmirigyet. A nap folyamán nagy hasznunk van ebből a ritmusból. Az ízlelés, szaglás, hallás, reakció a zajra és a fájdalomra mind a 24 órás ritmuson múlik. A fájdalomtoleranciát nagy mértékben befolyásolja a 24-órás ritmus, csakúgy, mint az allergiát, a fizikai erőnlétet, és a jóllét érzését. A gyógyszerek ellentétes irányban változtathatják meg a 24-órás ritmust, átállíthatják az időórát éppen úgy, mint az étkezési rendet, és késleltethetik a lefekvést. A memória élénksége, a kedélyállapot kiegyensúlyozottsága, a világos gondolkodás megfelelő támogatást nyer a helyesen programozott 24-órás ritmus által. Ha reggel 8 órakor protein tartalmú ételt eszünk, gyorsan nő a vér aminosav szintje, de ha este 8 órakor esszük ugyanezt, az nem okoz aminosav-növekedést. Bizonyos állatoknál egyszer egy héten megfordították a nappal-éjszaka ritmust, és ezáltal jelentősen csökkent az átlagos élettartam.

A normál, szájból mért hőmérséklet ugyanazon személy esetén a 24 óra folyamán 35,9-37,8°C között változik. A legalacsonyabb pontja rendszerint hajnali 3 és 5 óra között van, amikor a 24 órás ritmus is a mélypontra süllyed. A legmagasabb értékek késő délután és este észlelhetők. Annál az egyénnél, aki éjszaka dolgozik, és nappal alszik, részben megfordul ez a normál napi görbe, bár az eltérés nem olyan kifejezett, akár a csúcserkéket, akár a legalsó értékeket nézzük.

A nyugalomban lévő ember bőrének hőmérséklete 32-36°C között ingadozik. Ha a hőmérsékletet hónaljban mérik, 36°C a normális. A végtagok hőmérséklete nem lehet alacsonyabb, mint 32-34°C, kivéve, ha a személy erősen izzad. Ha a bőr lehűlése általánossá válik, ez „hideg adaptációhoz” vezet, számos kellemetlen és egészségtelen következménnyel társulva. Az ember nem tudja az egészségét optimális szinten tartani, ha a végtagok általában lehűltek. Sok nő végtag bőrének hőmérséklete 26,6-29°C, vagy még ennél is alacsonyabb. Ezen a hőmérsékleten a kálium és más bomlási anyagok felszaporodnak a szövetekben és elindítják az újramelegedést. A vérben levő felesleges kálium szívritmus zavarokat okoz. Sok szívritmus rendellenesség származik az előbb említett okból, főleg a lefekvés után jelentkezők. A belső szervek normális hőmérséklete 38,8-40°C, bár bizonyos tevékenységek megemelhetik 40-41°C-ra.



10. ábra

Az éjszakai műszakban dolgozó ember 24 órás ritmusa. Az ember alapvetően nappali lény, az általános anyagcsere legélénkebben nappal zajlik. Pacsirták vagyunk, nem baglyok. Azok, akik energetikusabbak este, jókedvüket pszichológiai tényezőkből nyerik, nem fiziologis erőből. Értékes helyreállítást kell éjszaka a szervezetnek végezni, és mivel ezt a helyreállítást szervezetünk maga végzi el, az éjszakázás ára az öregedési folyamat gyorsulása.

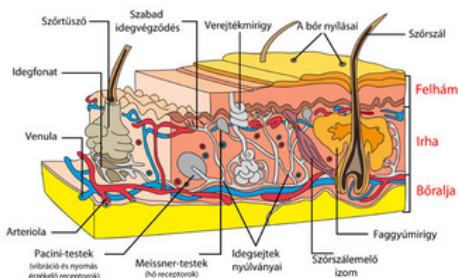
Az éjszakai műszakban dolgozók nem képesek határozottan kialakítani a testük hőmérsékletének ritmusát, a hormontermelésüket, és más fiziologis funkciókat. Az éjszakai munkásoknál ellaposodik a görbe, amint azt a fenti grafikon ábrázolja, ellentétben a felette levővel, amely nappali műszakos egyéné.

A bőr anatómiája: felszíni sejtek

A bőr csodálatos eszköz, amely megvéd a betegségektől, és segíti a gyógyulási folyamatot; sajnos nem értékeljük kellőképpen. Mindenki küzd a megbetegedés ellen, aki erősíti, tisztítja, melegen tartja és megvédi bőrét, ezt a sokoldalú, különleges adottságokkal bíró szövetséget. A bőrfelszín sejtjei lapítottak, némelyik olyan, mint a zsinolyka, de egymáson rétegesen helyezkednek el. 3-10 sejtréteg (az epidermis csírárétege), egyszerű sejtekből álló takaró, a bőr alaprétege. A külső részt felhámnak nevezzük.

A felhám alatt van az irha. Az irha tartalmazza a szőrtüszőket, a faggyúmirigyeket és a szőrmerevítő izmokat, melyek a „libabőr” okozzák, a nyirokerekkel, ideg- és kötőszövetekkel. Ez a szerkezet kimondhatatlanul hasznos a betegségek elleni harcban. Csendben harcol, de ezért nem szabad lekicsinyelni, gyengének vagy hatástalannak gondolni.

A bőr izomzata simaizomból áll. Ez rugalmas szövet, mely feszesen tartja a bőrt, és megelőzi a ráncosodást. Ha minden kicsiny kis izom egyidőben összehúzódik, kialakul a „libabőr”, és a melegmegőrző hatására egy-két fokkal emelkedhet a test hőmérséklete.



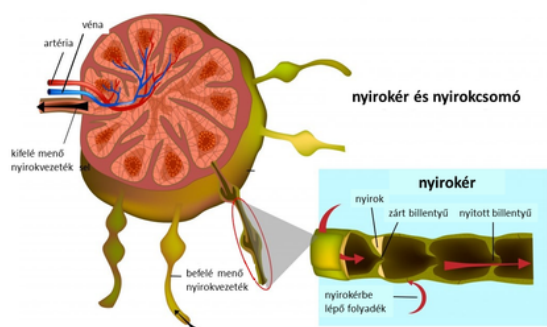
11. ábra

11. ábra

A bőr a legcsodálatosabban alkalmazkodott feladata ellátásához. Az embernél a szőr nemcsak melegítésre, de érzékelésre is szolgál. A Pacini-féle testek érzőideg-végződések. A verejtékmirigy kiválasztja a bomlástermékeket és szabályozza a hőmérsékletet, a faggyúmirigy faggyút termel, mely a bőrt rugalmassá teszi, a szőrmerevítő izmok szabályozzák a „libabőrösséget” a felhám véd a kiszáradástól. Az irha felszínén lévő nyúlványok (szemölcs) beleillenek a felhám mélyedéseibe (hálózatos réteg), rátapadnak és segítik a táplálkozásban. Figyeljük a véreerekkel gazdagon átszőtt területet, mely ideáramoltatja a vért, ha szükséges. A bőr alatti zsírszövet kipárnáz és raktároz a felesleges zsírt a vérből, toxikus fémeket, alkoholt és más vegyületeket. Ideiglenesen a cukrot is a bőr alatt tároljuk étkezés után.

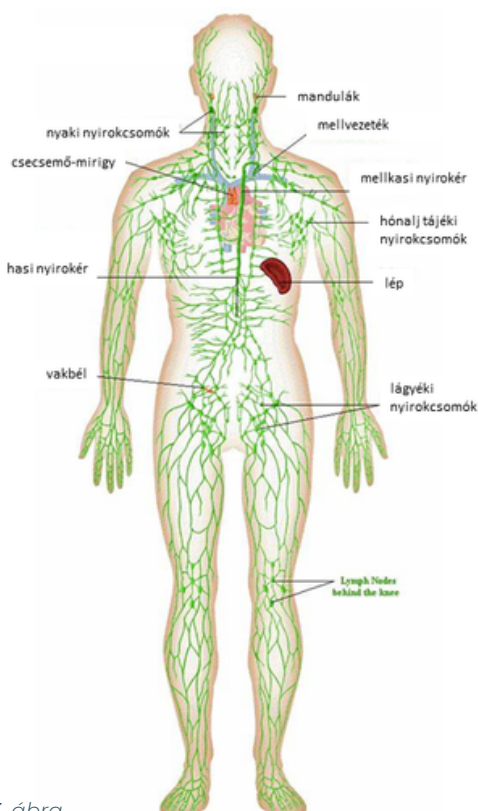
A nyirokerek és az ödéma

Az irhában számos nyirokér található. Egyirányú érrendszer ez, amely az erekből kilökődött nedvet szállítja. Ha valami okból a nedvet nem szállítja el, akkor az felgyülemlik, és ezt nevezik ödémának. A nyirokér nagymennyiségű bomlásterméket, toxint és mellék-terméket szállít el a szövetekből. Ha a bőr izmait masszírozzuk, a nyirokerek reflexesen aktiválhatóak, az aktív és passzív testmozgás szintén növeli a nyiroknedv elfolyását. A nyirokerek billentyűi a nedvet a nagy vénák felé távolítják el.



12. ábra

A nyirokér és nyirokcsomó. A szövetnedv felesleget a nyirokér felveszi, átszűri a nyirokcsomón, és lehetőség szerint visszajuttatja a vénán keresztül a véráramba.

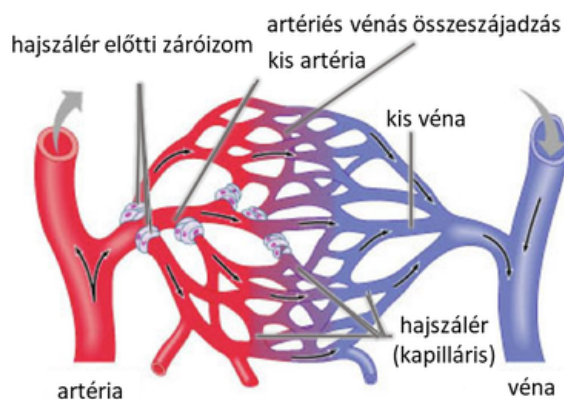


13. ábra

A nyirokrendszer egyirányú rendszer, mely elszállítja az erekből kilépő felesleges folyadékot. A nyilak a folyás irányát mutatják. Ha felgyülemlik a nyiroknedv, ödémának nevezük. Bomlástermékeket, toxinokat és mellék-termékeket szállít el a szövetekből, a szűrőállomáson, a nyirokcsomón keresztül. A dohányzóknál a tüdő környéki nyiroknedv tartalmaz.

A vérerek és az idegek

A bőr véreire vértárolók is; a teljes vérmennyiség 30%-át képesek tárolni. A bőr speciális antigénreakcióval rendelkezik, több mint 10-szer olyan nagy kapacitású, mint az izmok, az agy vagy a plazma! Ez a hatalmas kapacitás megváltoztatja a bőr fiziológiás válaszait, fontos befolyással van a betegségek lefolyására, hatásosan alkalmazható a betegségek elleni harcban. A lázterápiában a mély szervekből felszínre hozott vér kapcsolatba kerül az ellenálló bőrfelülettel. A Teremtő megtervezte ezt a gyógyító mechanizmust, és könnyen elérhető helyre tette. Minden bőrön történő beavatkozás visszahat a vérerekre, de nemcsak közvetlenül az alatta lévőkre, hanem a távolabbiakra is. A testnedv elvezetése a véráram útján történik a távolabbi szervekből, így a belső szervek kezelésére a testfelület nagy része rendelkezésre áll. A forró lábfürdő elvonja a vért, ha a fejben, a mellkasban, a medencében és a hasüregben vérbőség alakul ki. Viszont nem vonja el jelentősen a vért a nem vérbő területekről. A vértolulás ellentéte a visszafolyás, ami belső vérbőséget idéz elő, ha a nagy testfelületekre hideg vizes borogatást teszünk.



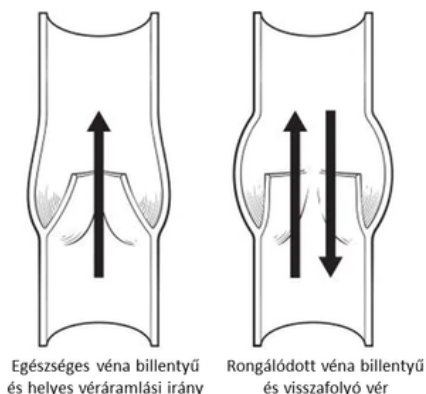
14. ábra

Az artéria és a véna összekapcsolódása. A bonyolult hajszalérhálózat elágazik minden szövetben és szervben. A hajszalér előtti záróizom és a hajszalér endothel (ami nagyobb, mint a kisartéria endothel) normális esetben alacsonyabb vérnyomást eredményez a hajszalerekben, mint a kis artériákban. Az artériás-vénás összeszájadás szélesre nyitható és a vér elvezethető, így az nem az artériában folytatja útját, hanem visszafordul a kis vénába és visszatér a szívbe. Ez az a mechanizmus, amelyik elzárja a vér útját, ha nagyon lehűlt, azért, hogy ne váljék veszélyesen hideggé.

A melegítőborogatás kombinálja a két választ: a visszafolyás azonnal megkezdődik és néhány percig tart, míg a vér belekényszerül a borogatás alatti terület véreibe, azután a testnedvvezetés másodlagos hatása következik, amint a borogatás felmelegszik. A vegetatív idegrendszeren keresztül elektromos idegimpulzusok irányítják a változásokat a vér térfogatában, az elvonásban és a visszafolyásban – beleértve az idegek, az idegvégződéseket, a vérereket, a nyirokerek, a faggyú- és verejtékmirigyek, a rugalmas kötőszövet, a szervek izomzatának és a szövetek működését. Ezek a bőrreakciók nagyban növelik a bőr használhatóságát a gyógyulás hatékonyságának irányításában.

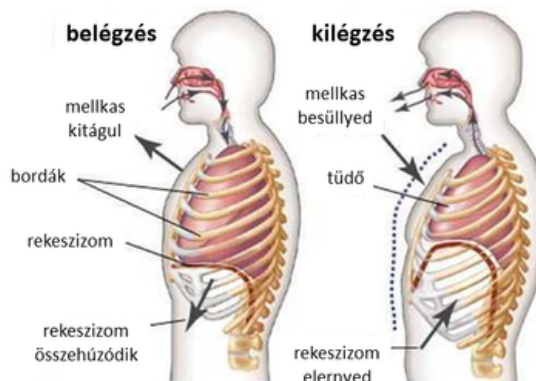
A vér visszatérése a szívbe

Csodálatos mérnöki munka az emberi szervezet. Láthatjuk az Isteni Mérnök zsenialitását, a vér szívbe való visszafolyásának módszerében. A végtagok izomzata nagyon hasznos segítség abban, hogy a vér a vénákon keresztül visszajusson a szívbe. Az izomösszehúzódás nyomást gyakorol a vénákban lévő vérré, és így segíti a vér előrenyomulását. A visszafolyást a véna billentyűi megakadályozzák. Ezt izompumpának hívjuk. A légzés folyamata a helyes tónus, és a hasizmok működése szintén nagyon hasznos segítség ahhoz, hogy a vér visszatérhessen a mellkasba. Minden belégzés negatív nyomást produkál a mellkasban, amely azt eredményezi, hogy kiszívja a vért a hasüregből, a nyakból, a fejből, a végtagokból vissza a mellkasba. A légzőszervek egészséges működése segíti a vérkeringést, erősíti a teljes érhálózatot, serkenti az étvágyat, elősegíti az emésztést, a hangadást, jó alvást biztosít, tehát nemcsak frissíti a szervezetet, de lelki nyugalmat is ad.



15. ábra

A billentyűk a vénákban csak egyirányú véráramlást engedélyeznek. A visszeres vénákban a billentyűk megrongálódtak és kinyúltak, így nem tudják megakadályozni a visszafolyást.



16. ábra

Számos tényező egysége segíti a vér visszafolyását a szívbe: a szívverésből származó vérnyomás, a szövetek, és egyéb közeli rétegek izommunkája, a vénabillentyűk, melyek megakadályozzák a visszafolyást, és a mellkas negatív nyomása. Minden belégzés ellennyomást gyakorol a mellkasra, és idehajtja a vért a fejből, az emésztőtraktusból és a végtagokból. A szív számít erre a segítségre. A teljes, mély légzés elősegíti a jó emésztést, a tiszta gondolkodást, és élénkíti a keringést. A bordák emelkedésével a mellkasnak jóval nagyobb a kapacitása, mintha a bordák leereszkedett állapotban lennének (lásd ábra).

Időpontok

Turnusok

január 09-19.	betegturnus
január 30 – február 09.	betegturnus
február 19 - 24.	vidéki élet képzés dr. Gyulai Iván részvételével
március 06 – 16.	betegturnus
március 27 – április 06.	betegturnus (egészséghelyreállító program)
április 17 - 27.	betegturnus
május 07 - 12.	vidéki élet képzés dr. Gyulai Iván részvételével
május 22 – június 01.	betegturnus
június 12 – 22.	betegturnus
június 26 – július 02.	bibliatábor
július 10 - 20.	betegturnus
július 31 - augusztus 06.	életmódtábor
augusztus 14 - 24.	betegturnus
szeptember 11 - 21.	betegturnus
október 02 - 12.	betegturnus
október 22 - 27.	házi gyógymódok képzés
november 06 - 16.	betegturnus
november 27 – december 07.	betegturnus

2023 | **AZ ELEKI
ÉLETMÓDKÖZPONT
PROGRAMJAI**

Az emésztőrendszeréről... *első rész*

DR. WYNN HORSLEY

az Eleki Életmódközpont tíznapos programjának keretében rendszeresen elhangzó online előadás magyar nyelvű írott, szerkesztett változata.

Miért van szükségünk emésztőrendszerre? A választ röviden így fogalmazhatjuk meg: a különböző tápanyagokat kisebb alkotórészeire kell bontani ahhoz, hogy azok képesek legyenek eljutni a véráramba, ezen belül is a mikroszkopikus méretű hajszálerekbe, amelyek behálózzák és tápanyaggal látják el a test minden részét. Azonban ezeknek az alkotórészeknek nemcsak parányiaknak kell lenniük, hanem a vérben megengedhető anyagok igen korlátozott listáján kell szerepelniük, az immunrendszer által engedélyezett anyagok közé kell tartozniuk. Ellenkező esetben az immunrendszer – szervezetünk védő hadserege – megtámadja és elpusztítja őket.

Feltehetjük a kérdést: a Teremtő miért nem úgy alkotta meg testünket, hogy a tápanyagok közvetlenül a véráramba kerüljenek, hasonlóan ahhoz, ahogy az infúziót a kórházban közvetlenül a beteg vénájába csepegtetik? Lehetnek olyan okok, amelyeket csak Isten ismer, de egy emberi válasz mindenképpen kézenfekvő: **az evés általában élvezet forrása is.** Isten azt akarja, hogy az életünkben a különböző tevékenységek boldogsággal, megelégedéssel töltsenek el bennünket, ne csupán egy funkciót töltsenek be, hanem sokoldalú élményt nyújtsanak. Így a tápanyagfelvétel vitathatatlanul élvezetesebb módja az étkezés, szemben a karba szúrt tű útján történő funkcionális táplálással.



Az emésztés folyamata a testünkben a szájból kezdődik. A fogak mechanikusan apróbb darabokra bontják az ételt. Minél tovább tart a rágás, annál kisebbek lesznek ezek a darabok, így az emésztési folyamat is hatékonyabbá válik. Egyesek azt tanácsolják, hogy rágjunk meg minden egyes falatot 20-szor vagy 30-szor, de én jobb szabálynak tartom, ha egyszerűen addig rágjuk az ételt, amíg az annyira krémszerűvé válik, hogy folyadékként le tudjuk nyelni. Amikor ezt a pontot elértük, az étel ebben a krémszerű formában gyakran el is tűnik a szájból, anélkül, hogy tudatosan nyelnünk kellene. Szinte lehetetlen is megtartani a szájból, észrevétlenül lecsúszik.

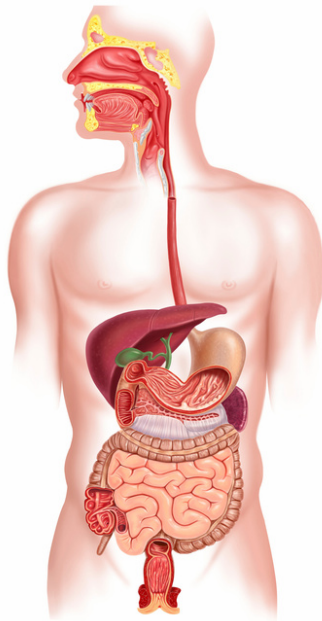
A gyümölcsleveket és más tápláló folyadékokat (pl. leveleket) sem jó azonnal lenyelni, mint a vizet. Ezeket kicsit a szájból tartani, nyelvünkkel jól megforgatni, hogy a nyál kémiai anyagai elkeveredhessenek a folyadékkal, előkészítve azt az emésztés következő szakaszára. Az étkezésre vonatkozó tanács így foglalható össze: „A szilárd táplálékot igyad, a gyümölcsleveket rágd meg”.

Az étel szájból tartásával nemcsak hatékonyabbá tesszük az emésztés folyamatát a gyomorban és a belekben, hanem az ízekben való gyönyörködés ideje is hosszabb lesz. Csak addig van lehetőségünk élvezni az ízeket, amíg az étel a szájból tartózkodik – a belekben nincsenek ízlelőbimbók. Használjuk ki ezt teljes mértékben! Az elnyújtott idejű rágás másik előnye, hogy ritkábban emeljük szánkhoz az evőeszközt, így kisebb mennyiségű étellel és kevesebb kalória felvételével jutunk el a jóllakottság boldog érzéséhez.

Valószínűleg nagyon kevesen rágják meg az ételt ennyire tudatosan és alaposan, de már az is valami, ha legalább tudjuk, mi az ideális, és törekszünk ennek megvalósítására.

Ahogy az emésztés mechanikus része, úgy a kémiai része is a szájból kezdődik. Ez a molekuláris szintű lebontás az enzimeknek nevezett különleges „gépezetekkel” történik. Ezek a nagyméretű molekulák, melyek felépítésük miatt késekhez vagy láncfűrészekhez hasonlóak, képesek a tápanyagok molekuláit feldarabolni. A különböző tápanyagoknak különböző enzimekre van szükségük, és ezek a specializált enzimek az emésztőrendszer különböző szakaszaiban működnek. A szájból az amiláz nevű enzimszoport kezdi el lebontani a táplálékban lévő keményítőt kisebb összetevőire. A keményítő glükóz-molekulák hosszú láncolata, és az amiláz leválasztja a glükózegységeket a lánchról. Emiatt a keményítő tartalmú ételeket édesnek kellene éreznünk, legalábbis elméletileg. Általában az emésztésnek ez a szakasza nem tart elég sokáig a szájból ahhoz, hogy ez a hatás bekövetkezzen, de néhányan észlelték már, hogy pl. a szárított és kissé megpirított kenyér hosszas rágása enyhén édes ízt ad.

A szájban termelődő nyál segít abban, hogy a megrágott szilárd étel folyékonnyá váljon. A nyálban lévő víz a vérből és a test többi részéből származik. Mivel a fokozott nyáltermelés akár a szervezet kiszáradásához is vezethet, ezért érdemes fél órával az étkezés előtt inni egy pohár vizet. A nagyobb mennyiségben és étkezés közben elfogyasztott folyadék azonban felhígítja az emésztőenzimeket, így azok így nem tudják hatékonyan végezni a munkájukat. Márpedig a jó emésztéshez szükségünk van azokra a „molekuláris késekre”, méghozzá a lehető legnagyobb mennyiségben.



A legfontosabb energiát szolgáltatató tápanyagok a következők:

- a **szénhidrátok**, melyek közé tartoznak a keményítők és a cukrok, mint például a glükóz,
- a **zsírok** és olajok, és
- a **fehérjék**.

A teljesértékű növényi alapú étrendben e három közül az első található meg a legnagyobb mennyiségben, így a keményítő az, amivel az emésztés során a legtöbbet kell dolgozni. Isten tehát úgy tervezett meg bennünket, hogy a keményítő emésztését a többi tápanyag előtt kezdjük el, azaz a szájban. Azonban legyünk tudatában annak, hogy a keményítő-emésztő enzim a gyomorban is tovább működik.

A nyelőcső izmainak fő feladata, hogy az ételt a gyomorban juttassa és ott is tartsa, miután az elhagyta a nyelőcsövet. Ezért a nyelőcsövet körülvevő izomnak elég erősnek kell lennie a gyomorral való találkozás helyén. Ez a körkörös izmok közé tartozik, amelyeket záróizmoknak nevezünk – ebben az esetben gyomorszájnak [1] vagy alsó nyelőcső-záróizmoknak hívjuk. Ha a gyomorban levő nyomás elég nagy ahhoz, hogy legyőzze ezt a záróizmot, vagy ha a záróizom meggyengül, akkor a gyomortartalom egy része visszafelé halad a nyelőcsőben, és fájdalmat okoz. Ilyen nagy nyomás keletkezhet, amikor bőséges étkezés után lefekszünk; ez súlyosbodik a "buborékos" italok fogyasztása után, mivel ezek szén-dioxid gázt bocsátanak ki, ami tovább növeli a már amúgy is tágult gyomor térfogatát. A záróizom gyengülését előidézhetheti alkohol, dohány, koffein, továbbá a kávéban és csokoládéban található egyéb anyagok. Még néhány gyógyhatásúnak tartott gyógynövény is) gyengíti az emésztőrendszer izmait (pl. borsmenta, fodormenta).

Amikor a gyomortartalom egy része vissza-kerül a nyelőcsőbe, néha egészen a torokig és a szájig jut; ezt az állapotot nevezzük refluxnak. A nyelőcső nem képes nagy mennyiségben elviselni az ilyen anyagot, így – ha savas vagy irritáló ételeket fogyasztunk (citrusfélék, paradicsom, csípős paprika) – akkor az kellemetlen érzést okoz az alsó nyelőcső-záróizom környékén, és esetleg még feljebb a nyak irányában is, amit gyomorégésnek [2] is neveznek. Ha tartóssá válik, akkor ezt gyomor- és nyelőcsőrefluxnak, angolból rövidítve GERD-nek nevezik [3]. Ha ennek a visszaszivárgott anyagnak a mennyisége elég nagy, megfeszül és kiszélesedik az alsó nyelőcső-záróizom és a rekeszizmon levő nyílás, amelyen a nyelőcső áthalad (hiatus), így az eredmény rekeszizomsérv (hiatus hernia) lesz.

Bizonyára mindnyájan szeretnénk elkerülni ezeket a problémákat, melynek módja kézenfekvő az eddig leírtak alapján: kerülni kell a bőséges étkezés utáni azonnali lefekvést. Ez azt jelenti, hogy felegyenesedve (ülő vagy álló helyzetben) kell maradnunk körülbelül három órán keresztül, de még jobb, ha gyalogolunk. Az alkohol, a dohány és a kávé teljes kiküszöbölése többek között ezért is fontos. A nagy mennyiségű menta fogyasztása étkezések idején szintén kerülendő.

A gyomorban a fehérje kisebb egységeire, különböző aminosavakra bomlik. Ezt a **pepszin** nevű enzim végzi el. Most azonban egy nagy kérdéssel kell szembenézni. A mi egész testünk fehérjéből áll, beleértve emésztőrendszer falát is. A pepszin képes szétvágni a fehérjéket, magát a gyomorfalat is, és ezzel valódi károkat okozhat. Ezen a ponton látjuk, hogy a Teremtő hogyan oldotta meg ezt a problémát.

Maga a pepszin nem aktív formájában kerül ki a gyomorfalból. Először a pepszinnek egy inaktív formája választódik ki, ami nem tud kárt tenni a fehérjékben. A gyomorfaltól eltávolodva és savval érintkezve az inaktív forma aktív formává, pepszinné alakul át. Az inaktív forma hozza létre az aktív formát; ezért az inaktív formát pepszinogénnek nevezzük. Gondolhatunk a pepszinre úgy, mint egy olyan késre, amelyet használat előtt egy tokban tartunk, és amely így kevésbé veszélyes. A sav az, ami ezt a „tokot” eltávolítja. Eközben a gyomorfal vastag nyálkaréteget választ ki, ami befedi és védi a gyomor falát a pepszin hatásától. A pepszinogénnek és a savnak először át kell hatolnia a nyálkahártya rétegén, mielőtt a hatását kifejtené – immár a gyomorfaltól elkülönülve.

[1] Latin elnevezése: cardia, ami a szívhez közeli elhelyezkedésére utal.

[2] Angolul: heartburn, ez szó szerint fordítva: „szív-égés”.

[3] A GERD az angol Gastroesophageal Reflux Disease rövidítése.

Ez a figyelemre méltó védelmi stratégia nagyban függ a gyomorban zajló emésztés hatékonyságától: attól, hogy a gyomortartalom ki tud-e ürülni két-három órán belül a gyomorkapun (pylorus) keresztül a vékonybél első szakaszába, a nyombélbe. Ha az étel négy vagy több órát tölt a gyomorban, az aktív pepszin közelebbi kapcsolatba kerülhet a gyomorfallal. Még az emésztés első két órájában is előfordulhat ez, sőt károsodás is történhet. De a Teremtő úgy alkotta meg a gyomorfal sejtjeit, hogy gyorsan szaporodjanak és kijavítsák a károkat. Baj csak akkor lesz, ha az elhúzódó emésztés súlyosabb bántalmat okoz. Ha a fájdalmas gyulladás alakul ki, akkor az a gyomorhurut jele. Ha a rongálódás súlyosabb, és a gyomorfal egyes rétegei is sérülnek, azt fekélynek nevezzük. Mivel ezt a pepszin okozza, gyakran nevezik peptikus fekélynek is.

A gyomorban lévő nagy mennyiségű zsír és olaj megakadályozza a gyomor kiürülését, mivel a gyomorkapu ilyenkor tovább marad zárva, szemben azzal, amikor alacsony zsírtartalmú ételeket fogyasztunk. A több hús egyúttal több zsírt is tartalmaz. A vaj 100%-ban zsír, de az összes növényi olajra nézve is igaz ez, hiszen az olajok finomított (kivonatolt, koncentrált) termékek. Bár hasznosabb a zsír növényi forrását természetes formájában fogyasztani, vigyázni kell különösen a diófélékkel, mivel eleve nagy a zsírtartalmuk. Ha egy étkezés során egy csésze vagy annál több mandulát fogyasztunk, az több mint négy órán át a gyomorban tartja az ételt. Így jobb, ha az elfogyasztott dióféléket (pl. földimogyoró, dió, mandula, kesudió, szezám, stb.) egy maréknyira vagy annál is kisebb mennyiségre korlátozzuk.

Egy másik állapot, amely az emésztés elhúzódásához vezet: az étkezések közötti **nassolás**. Egy kísérletet végeztek, amelynek során a kísérleti alany 1-2 órával a reggeli után elfogyasztott egy kis nassolni valót, majd egész nap folytatta a nassolást. A kísérlet eredményei azt mutatták, hogy a reggelire elfogyasztott étel egy része még 13 órával később is a gyomorban volt. Képzeljük el, mit okoz ez a gyomorban!

A gyomor és az egész emésztőrendszer drámai károsodása akkor következik be, ha nem termelődik elegendő nyálka. A nyálkatermelés leállításának legfőbb tényezője az **aszpirin**. Szájon át történő használat után a gyomorfal gasztroszkópiás vizsgálata bevérzéseket mutatott ki. A statisztikák szerint 20.000 aszpirin okozta haláleset fordul elő évente az USA-ban az emésztőrendszerben bekövetkező vérzések eredményeként.

A **reflux** kérdését már említettük, ami a gyomortartalomnak a nyelőcsőbe való visszajutását jelenti. Most, hogy felismertük a pepszin hatását, világossá válik, hogy az mennyire károsító lehet a nyelőcső falára nézve, amely nem rendelkezik olyan védelemmel, mint a gyomor. Ennek eredménye a **nyelőcsőgyulladás gyomorégéssel** és egyéb problémákkal. Ezt az aszpirin és az összes hasonló gyulladáscsökkentő gyógyszer csak súlyosbíthatja.

Az emésztőrendszerünk áttekintésének a felénél vágjuk le az utat és ugorjunk egyből a „kijáráthoz”. Mostanra már minden hasznos tápanyagnak távoznia kellett a testbe, de ami a bélben megmaradt, az sem mind haszontalan: pl. a rostok, amelyek ugyan nem emészthetők, mégis elengedhetetlenek a vastagbél jó állapotához és működéséhez. Ezek a rostok gondoskodnak arról, hogy a szervezet számára haszontalan vagy éppen ártalmas béltartalom gyorsan és maradéktalanul távozzon, miközben táplálékot biztosítanak a vastagbélben lévő hasznos bélflóra számára.

A rost megvéd számos betegségtől: a székrekedéstől, a kidudorodó visszerektől, és a vastagbélráktól, hogy csak néhány példát említsünk. Az élelmiszerekben lévő rostok szükségesek, ezért fontos, hogy tudjuk, mely ételek tartalmaznak rostot. A helyzet egyszerű: semmilyen állati eredetű élelmiszer nem tartalmaz rostot, legyen szó tejtermékről, tojásról vagy húsról. Rost csak a **finomítatlan növényi élelmiszerekben** található. Mit mond ez nekünk az ideális étrendről? Az emberi élet első napján Isten ezt mondta nekünk:

„Ímé néktek adok minden maghozó fűvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül.” (1Móz 1,29)



Az emésztőrendszer támogatása gyógynövényekkel és táplálékkal

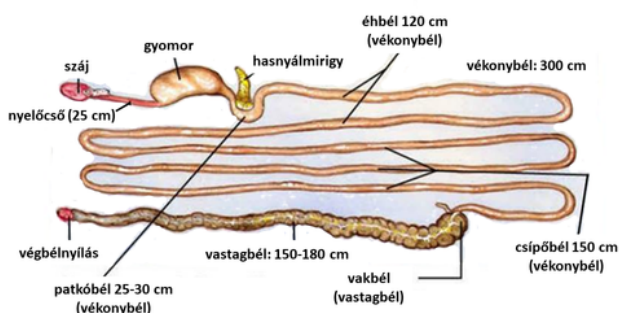
PINTÉR ÉVA

Sejtjeink jelentős része folyamatosan, éjjel és nappal dolgozik, és ehhez számos tápanyagra és megfelelő körülményekre van szükség. Az emésztőrendszer állapotán sok múlik: mennyire képes ellátni a sejteket megfelelően lebontott tápanyagokkal. Az emésztőrendszer felépítése, működése magas szintű, bölcs tervezettségre utal, ami önmagában is csodálatra sarkall, de figyelembe véve az egész emberi szervezet összetettségét és életfenntartó képességét, nem tehetünk mást, mint mélyszégyen tisztelettel óvjuk és gondozzuk lényünk fizikai részét.

*„Sok van mi csodálatos,
de az embernél nincs semmi csodálatosabb”
(Szophoklész: Antigoné)*

Természetesnek vesszük, amikor egy háztartási eszközt vásárolunk, hogy kapunk hozzá használati utasítást, így – jó esetben – annak megfelelően használjuk az eszközt. Ugyanígy természetes, hogy az ember által alkotott háztartási eszközöknél sokkal bonyolultabb és összetettebb, Isten által alkotott rendszerhez is kaptunk útmutatót, hogy jól működjön az emberi szervezet. Testünk Alkotója a Bibliában kinyilatkoztatta, hogy mivel tápláljuk szervezetünket: a teljes értékű (nem finomított), tisztán növényi alapanyagokból készült ételek jelentik kezdettől fogva mind máig az ideális, egészséget fenntartó, gyógyító étrendet. Számos kutatás és életmód-központok több évtizedes tapasztalata egyértelműen bizonyította ezt napjainkra vonatkozóan is. Három könyv példaként, mely ezzel a témával foglalkozik:

- Neal Nedley: Döntő bizonyíték,
- Colin Campbell: Kína tanulmány,
- Michael Greger: Hogy ne halj meg! betegségekben



Az emésztőrendszer kiterítve

A szájüreg egészsége

A szájban lévő fogak aprítják fel a falatokban bejutó táplálékot, melyet a nyelv kever össze az emésztő enzimeket tartalmazó nyállal. Egy falatot kb. 20-szor szükséges megrágni, hogy a szilárd darabok folyékonyá váljanak, de a folyadékot is csak lassan, kortyonként a szájban megforgatva érdemes lenyelni. Így már a szájban megindul a szénhidrátok bontása. A szájüreg nyálkahártyájának felülete kb. 200 cm², ami a felszívódást elősegíti. A szájüregben élő hasznos baktériumok száma 100 milliárd körül van.

Vannak azonban kártékony baktériumok is, melyek például a fogakat romlását okozzák. Ezek a baktériumok a cukros közeget kedvelik, ezért a magas cukortartalmú élelmiszerek – nem csupán az édességek! – gyorsítják a romlást. A **fogak szuvasodása** már gyermekkorban – gyakran a tejfogaknál – beindul a sok édesség, a cukrozott tejtermékek, a finomított, fehér lisztből készült pékáruk és sütemények fogyasztása nyomán, melyek további betegségek okozói test szerete is.

A szájüreg egészségének megőrzése érdekében inkább friss vagy aszalt gyümölcsöt együnk, ha édességre vágyunk, és rágjunk sok nyers zöldséget önmagában (pl. sárgarépa, brokkoli, retek) vagy salátaként összevegyítve, mely megdolgoztatja, erősíti a fogakat és a fogínyt is. Az elfogyasztott ételek legalább 50%-a legyen nyers gyümölcs és zöldség, mivel ezek – helyes termesztés, tárolás és feldolgozás esetén – tartalmazzák a szükséges tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat, fehérjéket, zsírokat), enzimeket, rostokat, melyek elengedhetetlenek testünk hatékony működéséhez, valamint a daganatos betegségek megelőzéséhez.

Gyakori probléma a száj szélén megjelenő **herpesz**, melyet citromfű kivonattal ecsetelhetünk.

A **kellemetlen lehelet** egyik oka lehet, hogy egyszerűen csak kevés vizet fogyasztunk. Másik ok a nem jól záródó gyomorszáj miatt a gyomorból visszaáramló erjedő folyadék szaga. Az erjedést okozhatja a nassolás, a sokféle étel egyidejű fogyasztása, vagy zöldségek és gyümölcsök keveredése. Hogy ne legyen zavaró a lehelet és óvjuk a fogakat a szuvasodástól, mossunk fogat mihamarabb minden étkezés után gyógynövényes (kamillás, borsmentás, zsályás, kakukkfűves stb.) fogkrémmel, majd hátulról kifelé haladva tisztítsuk le a fogkefével a nyelvről is az ételmaradékot és a baktériumokat. Rágcsálhatunk néhány szem köményt, ánizst, kisebb gyömbér szeletet, szegfűszeget. Használjunk aloé zselét és csereszömörccs szájvizet a fogíny ápolására.

Gyulladásokra használjunk antibiotikus hatású növényeket. Kitűnő erre a célra a **fokhagyma** és más **hagymafélék**, de a **torma** is. A már említett gyógynövények, mint a **kamilla**, **borsmenta**, **kakukkfű**, **útifüvek** jó fertőtlenítő hatásúak. Teát készítve ezekből a szájüreget öblögetéssel gyógyíthatjuk, vagy a friss növényből rágcsáljunk 1-2 levelet nyersen. Gargarizálás meleg vízzel is hatékony, de kiegészíthetjük sóval, citromlével, gyömbér forrázattal. Apróbojtorjánból, levendulából, kakukkfűből is készíthetünk teát gargalizáláshoz.

Tartsuk melegen a lábunkat, mert az **áthűlt láb** fogékonyra tesz a fertőzésekre. Lehet, hogy meglepő, de reflexes kapcsolat révén a láb hőmérséklete hatással van a torokra is.

Inhalálásra javasolt illóolajos gyógynövényekből (orvosi **zsálya**, **teafa**, **rozmaring**, **kakukkfű**) készült tea vagy azok forró vízben oldott illóolaja.

A gyomor egészsége

Az erősen savas (pH 2,5) gyomornedvből naponta 3 liter termelődik, ami jó esetben mégsem marja fel a többrétegű gyomorfalat. Ha tudjuk, hogyan tartsuk jó állapotban a szervezetünket, akkor a nyálkahártya rétege rendkívül gyorsan, 3 nap alatt megújul.

Segítsük a gyomor munkáját!

- Ne igyunk étkezések előtt fél órán belül, sem étkezés közben, mert felhígul az emésztőnedv, csökken a hatékonysága, így tovább marad az étel a gyomorban!
- A fő étkezések között ne nassoljunk, csak vizet vagy gyógyteákat igyunk!
- Kerüljük a gyomrot irritáló anyagokat: szénsavas italok, erős fűszerek, ecetes ételek, olajban sülték, kávé stb. Együnk rendszeresen, nyugodt körülmények között.
- Evés után mozogjunk, sétáljunk tempósan egyet, de ne megerőltetően.

Mit tehetünk **étvágytalanság**, **rossz emésztés** esetén?

A nyál, az emésztőnedvek mennyisége lényeges eleme a jó emésztésnek. Ehhez is – mint szervezetünk más funkcióihoz is – napi 6-8 pohár folyadék (elsősorban víz és gyógytea) fogyasztására van szükség. A **citrusfélék**, az **ananász** és a **papaya** olyan növények, melyek serkentik a nyáltermelést, és emésztőenzimekben gazdagok. A friss gyümölcs, vagy az ezekből készült levek és kivonatok egyaránt jól használhatóak az emésztésben.

Az **édes paprikák** – melyek közül a piros a leggazdagabb A-vitamin provitaminban és C-vitaminban – alacsony kapszaicin tartalma étvágyserkentő, emésztésjavító. Flavonoidjai antioxidáns hatásúak, gyulladáscsökkentők, serkentik a vérkeringést.

A **kurkuma** kitűnő gyulladásgátló, daganatok keletkezését is gátolja, bizonyos esetekben a bélrendszeri polipok visszafejlődését elősegítette.

Számos gyógy-, és enyhe fűszernövényt találhatunk melyek emésztésjavítók:

- **keserűanyag tartalmúak:** ezerjófű, gyermekláncfű valamennyi része, cickafarkfű, kamilla, pemetefű, aloe, de a grapefruit, az endívia saláta is hasonló hatásában;
- **illóolajosak, antibiotikumok, gátolják az erjedést, rothadást:** kakukkfű, kömények, koriander, kapor, ánizs, majoránna, oregánó, bazsalikom, bors- és fodormenta;
- **csípős anyagot tartalmazók, növelik a vérbőséget, segítik az emésztőnedvek kiválasztását** (emésztőrendszeri fekélyek esetén csak ritkán és mértékkel alkalmazzuk): paprika, hagymák, gyömbér, retek, torma;
- **savanyúak:** citrusfélék leve, hibiszkusz- és csipkebogyó tea;
- 2-4 **olajbogyó** étkezés előtt szintén segítség, a fekélyeket is gyógyítja.

Mit tegyünk **gyomor- és bélnyálkahártya gyulladás**, esetén?

- Mivel gyakori ok a túlevés, vagyis a gyomor túlterhelése, ezért a legjobb gyógymód ilyenkor a **koplalás:** csak vizet, gyógyteákat igyunk bőségesen néhány napig.
- A hányingert megszünteti a **hideg borsmenta- vagy gyömbér tea.**
- **Gyulladáscsökkentő** teaként ihatók: a kamilla, cickafarkfű, akácvirág, levendula, borsmenta, fodormenta, mályvák stb. A mályvákat a hőérékeny nyálkaanyagaik miatt csak szobahőmérsékletű vízben áztatjuk.
- A **pektinben gazdag növények** is csökkentik a gyulladást: minden A-, és C-vitamint tartalmazó gyümölcs (citrom, narancs, ribizli, birsalma, egres, alma, kajsziabarack, ringló, szeder, szamóca, stb.), sárgarépa, zab, rizs, árpa, burgonya.
- Az **avokádó** - amellet, hogy gazdag E-vitaminban - a nyálkahártyákra is jó hatással van.
- A **sütőtök**, a **savanyított, kovászolt zöldségek** fogyasztása és a káposztafélék, a káposztalé U-vitaminja is segíti a nyálkahártyák regenerálódását.

Fekély gyógyítása lehetséges egyrészt növényi stresszoldókkal (**levendula**, **orbáncfű**, **kamilla**, **citromfű**), de használhatunk **körömvirágot**, **édesgyökeret**, **csalánt**, **apróbojtorjánt** és **mályvákat** is. A **zabból** készült ételek, napi 4-6 szem **fekete olajbogyó** is gyógyítóak. A **méz**, a **propolisz**, a **fokhagyma**, az **olajos magvak** gátolják a fekélyt elősegítő baktériumok szaporodását. A citrusfélék ilyenkor nem jók!

A máj és epe egészsége

A sokirányú funkcióval rendelkező máj a szervezet nagy és komplex anyagcsere szerve. Fontos szerepe van az anyagcsere-folyamatokban, a méregtelenítésben, vegyületek termelésében és tárolásában. A máj percenként 1,5 liter vért szűr meg, és naponta 2 liter epefolyadékot termel, amely a zsírok emésztéséhez szükséges.

A máj munkáját segítő táplálékok a **gabonák**, a magas antioxidáns-tartalmú gyümölcsök (**cseresznye, olajbogyó, alma, szőlő**), a zöldségek közül a **fekete retek**, a kissé csípős **piros retek, hagymák**, keserű leveles zöldek (**endívia, radicchio, rukkola**). A **cékla** antioxidáns hatású, nyersen benne maradnak a hőérzékeny vitaminok (B1, B2, B6, C), segíti a vérképzést vastartalmával is, az immunrendszert stimulálja, daganatgátló stb.

Májgyulladás esetén a **zab** fogyasztása jótékonyan hat.

Jó időnként a méregtelenítő teákból (**katáng, benedekfű, ezerjófű, gyermekláncfű, édeskömény, aloé**) egy-egy kúrát csinálni. A májra ható teákat 20 perccel az étkezés előtt fogyasszuk, édesítés nélkül. Számítsunk rá, hogy ezek többségükben keserűek, de ne édesítsük őket, hogy a nyelvgyökön található keserűíz-érző bimbó továbbíthassa az ingert az emésztőrendszerhez, mely ennek hatására fokozza a kiválasztást.

Az epekőképződést elősegítő tényezők az elhízás, a köszvény, a cukorbetegség, a gyakori székrekedés, ezért kerülendő a zsírban-, olajban sülték, az alkohol, a kávé és a csokoládé.

Az epetermelést segítő, epehajtó növények a **kurkuma**, a **gyömbér, kömények, menták, hagymák**, a **torma**, a **retkek**, az **apróbojtorján**, a **levendula**, a **kamilla**, a **citromfű**, a keserű anyagot tartalmazók (**ezerjófű, gyermekláncfű, cickafarkfű** stb.) A koleszterinszintre, a rosszindulatú sejtburjánzásra és nőknél a klimaxra is ható **szója** szintén gátolja az epekőképződést. Az **alma** hígítja az epét, ezzel akadályozza a kő kialakulását.



A belek egészsége

Belsőnk egy jelentős részét a bél tölti ki. Maga a bél felnőtt emberben a gyomor kimenetétől a végbélnyílásig összesen öt-hat méter hosszú cső. A vékonybélben történik a tápanyagok nagy részének emésztése és felszívódása. A megemésztett táplálék után visszamaradó salakanyag a vastagbélbe továbbítódik, ahol már csak a víz és ionok, valamint bizonyos vitaminok szívódnak fel.

A bélflóra egészsége kihat az egész szervezetre, az ételek lebontására, felszívódására. Jelentős számú immunsejtet is tartalmaz, tehát az immunrendszer működését is döntően meghatározza.

A bélflóra egészségét és a bélnyálkahártya helyreállítását az antioxidánsokban, rostokban gazdag prebiotikus gyümölcsök (**kékszőlő, áfonya, szeder, alma, sárga- és őszibarack, szilva, eper, cseresznye, bogyósok, citrusfélék, banán** stb.) és számos zöldség (**hüvelyesek, hagymák, gyökérzöldségek, csicsóka**) támogatják. Igyunk gyakran sárgarépaevet, segíti a nyálkahártyák megerősödését.

A **káposztafélék** (brokkoli, karfiol, káposzta, kelbimbó, zsázsa, rukkola, csípős retkek, mustár levele) hatóanyagai közül kiemelkednek a kén-tartalmú fitovegyületek, amelyek a rák különböző fajtái ellen nyújthatnak védelmet. Rendszeres fogyasztásakor a gyomor- és vastagbélrák kockázata csökkenhet. A káposzta bőségesen tartalmaz olyan S-metil-metionin vegyületet, amelyet maga a gyomornyálkahártya is termel, és amely a gyomrot a sav maró hatásától védi.

A D-vitamin, a kalcium, az omega-3 zsírsav, a magnézium is fontosak a bélnyálkahártya felépítése és működése szempontjából. Ezen tápanyagok forrásai az **olajos magvak**, a **szója**, a **zöldborsó**, a **babfélék**.

Hasmenés esetén igyunk sok vizet, mert egyrészt a hasmenés jelentős folyadékvesztéssel jár, másrészt a víz segíti a mérgeanyagok eltávolítását. Fokozhatjuk a kezelés hatékonyságát, ha deciliterenként ½ tk aktív szén keverünk a vízbe, és naponta két alkalommal (lefekvés előtt mindenképp) így fogyasztunk vizet. Fontos a bélflóra hasznos baktériumainak a támogatása pre- és probiotikumokkal (csicsóka, fermentált zöldségek stb.) Hasmenés kezelésére jó a mályva, a pektin tartalmú csipkebogyó és alma, az illóolajos kömény, ánizs és fokhagyma, úgy szintén a csersavas dió levél és apróbojtorján. Ez utóbbiakat csak rövid ideig használjuk a magas hatóanyag-tartalom miatt.

A hasmenést segíti megszüntetni a már említett almán kívül a körte, a párolt vagy sült birs, az áfonya, a gránátalmé, a banán, a szójatej, a mandulatej. Kíméletes hasfogónak számít a sárgarépa, a rizs, a zab, a szelídgesztenye és a karob (szentjánoskenyér), amit hígítva (1 liter vízben 1 tk) akár csecsemő is fogyaszthat.

Hashajtásra rövidebb ideig használhatunk hashajtókat, de hosszabb távon elsődlegesen a táplálkozásunkat tegyük rendbe. Amennyiben a teljes értékű növényi étrendet követjük, abban bőven van rost, ami segíti a székletképzést. Ne feledjük, hogy az állati eredetű ételekben egyáltalán nincs rost. Emellett, ha kellő mennyiségű folyadékot fogyasztunk, mozgunk, valószínűleg nem lesz székletképzési gondunk.

A székrekedés kíméletes hashajtó gyümölcsei az **alma**, a **szőlő**, a **füge**, az **aszalt szilva**. A gyakran javasolt és jól bevált örölt lenmagot, útifűmaghéjat és gabona korpákat bőséges folyadékkal használjuk, különben bélelzáródás alakulhat ki. A **pirospaprikák** kissé hashajtók is, enyhítik a felfúvódást; emellett segítik az emésztőrendszeri rák megelőzését, és kedvező cukorbetegség számára is.

Kapcsolataink

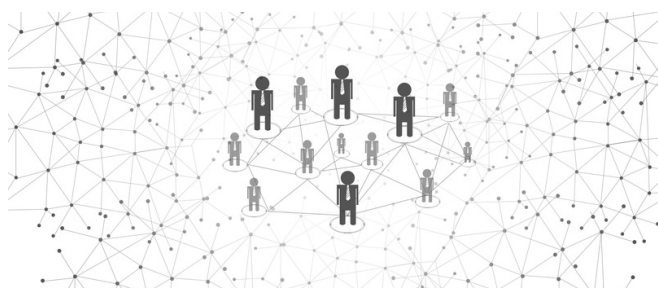
ELLEN G. WHITE GONDOLATAI ÉS TANÁCSAI

Az életben minden társulás önuralmat, türelmet és megértést igényel. Természetünk, műveltségünk, szokásaink mások, mint a másik emberé, és ezért meglátásaink is eltérőek. Különbözőképpen ítélünk. Az igazság értelmezésében, a viselkedés megítélésében nem mindig értünk egyet. Nincs két ember, akivel mindig ugyanaz történik. Az egyiknek mások a próbái, mint a másoknak. Amit az egyik ember könnyű feladatnak tart, az a másoknak mérhetetlenül nehéz és bonyolult.

[MH 483.1]

Az emberi természet olyan esendő, olyan tudatlan, olyan tévedő; ezért legyen mindenki óvatos mások megítélésében! Aligha tudjuk, hogy tetteink miként hatnak másokra. Lehet, hogy annak, amit teszünk vagy szólnak, nem tulajdonítunk nagy jelentőséget, de ha szemünk megnyílna, látnánk, milyen súlyos – jó vagy rossz – következményekkel járnak tetteink és szavaink.

[MH 483.2]



Ellen G. White több mint 5000 folyóirat cikket és 40 könyvet írt szerzeágazó témákban: vallás, társadalmi kapcsolatok, próféciák, könyvkiadás, táplálkozás, kreacionizmus, mezőgazdaság, teológia, evangelizáció, keresztény életmód és oktatás. Támogatta iskolák és egészségügyi központok létrehozását nem csupán Amerikában, hanem a többi kontinensen is, és aktívan közreműködött számos intézmény megalapításában. A vegetarianizmus zászlóvivője volt.

A **cukkini** hasznos zöldség, mivel könnyen emészthető, és nyálkatartalma miatt segíti a székletképzést. Ezen kívül enyhe vízajtó, vérnyomás csökkentő és kedvezően hat gyulladt, érzékeny gyomor és belek estén.

Erősebb növényi hashajtók a **szenna**, a **kutyabengekéreg**, az **aloe** és a **ricinusolaj**.

Az emberi szervezet rendkívül összetett, sokféle funkciót kell ellátnia egyidejűleg. Az evolúció elmélete ezért is megkérdőjelezhető, mert az egyes szervek csak a többivel együtt, rendszerben képesek működni, önállóan nem. Nagyon hasznos és szükséges megismerni testünk működését, annak törvényszerűségét, és érdemes eszerint egészségesen élni, hiszen túl értékes és rövid az élet ahhoz, hogy feleslegesen betegségekkel küzdjünk.

Jó egészséget és gyógyulásban bővelkedő örömteli tapasztalatokat kívánok!

A témához javasolt irodalom:

Dr. Gáspár Róbert
Dr. Nagy Jenő
Barbara és Péter Theiss
Agatha és Calvin Thrash

Éltető és gyógyító táplálékok,
Növények az egészségért,
Erdők mezők patikája,
Házi gyógymódok.

Figyelmesség a terhek hordozói iránt

Sokan alig hordoznak terheket, és nem sokat tudnak lelki győtrelemről. Oly keveset problémáztak és aggódtak másokért, hogy nem is tudják, mit jelent terhek alatt roskadozni. Semmivel sem értik azt jobban, mint a gyermek gondterhelt apjának küszködését. Még talán csodálkozik is apja aggódásán és nyugtalanságán. Szükségtelennek tartja. De ha évek múltával, amikor már neki is hordoznia kell az élet terheit, visszagondol apja életére, és megéri azt, amit valamikor olyan érthetetlennek tartott. A keserves élmények tapasztalttá teszik. [MH 483.3]

Sok teherhordozó találkozik meg nem értéssel. Fáradozását csak akkor értékeli, amikor már a sírban van. Amikor mások veszik fel az általa letett terheket, és találkoznak az általa elviselt nehézségekkel, akkor értik meg, milyen próbára lett téve hite és bátorsága. Sok esetben el is felejtik azokat a hibákat, amelyeket korábban meg gondolatlanul kifogásoltak. Az élet együttérzésre tanítja őket. Isten egyes embereknek lehetőséget ad valamilyen felelős tisztség betöltésére. Amikor tévednek, Istennek hatalmában van őket megjavítani vagy félreállítani. Óvakodjunk az ítélkezéstől! Ez a munka Istenre tartozik. [MH 484.1]

Türelem a bántásokkal szemben

Nem szabad semmilyen valóságos vagy vélt sérelmünk miatt bosszankodnunk. Énünk az az ellenség, akitől leginkább kell félnünk. Nincs olyan bűn, ami rombolóbb hatással lenne a jellemre, mint a Szentlélek által meg nem fékezett emberi indulat. Semmilyen győzelem nem olyan értékes, mint az, amit énünkön aratunk. [MH 485.1]

Tanulságos az, ahogy Dávid Saullal viselkedett. Saul Isten parancsára kenetett fel Izrael királyává. Engedetlensége miatt azonban az Úr kijelentette, hogy el kell venni a királyságot tőle; és Dávid mégis milyen gyengéd, udvarias és türelmes volt Saullal! Saul elment a pusztába, hogy Dávid életére törjön, és kíséret nélkül ment be abba a barlangba, ahol Dávid és harcosai rejtőztek. [MH 485.3]

*„Akkor azt mondták Dávidnak az emberei:
Íme, ez az a nap, amelyről azt mondta neked az ÚR:
Íme, kezébe adom ellenségedet, tégy vele, amit jónak
látsz.*

*Akkor fölkelt Dávid, és lopva levágta Saul
köpenyének a szárnyát. Dávid szíve megesett rajta,
miután levágta Saul köpenyének a szárnyát, és azt
mondta embereinek:*

*Oltalmazzon meg engem az ÚR attól, hogy ilyen
dolgot cselekedjem az én uram, az ÚR fölkentje ellen,
hogy kezet emeljek rá. Mert az ÚR fölkentje ő.
Akkor Dávid kemény szavakkal megfeddte embereit,
és nem engedte meg nekik, hogy Saulra támadjanak.”
(1Sám 24,5-8)*

A Megváltó ezt parancsolja nekünk:

*„Ne ítéljetek, hogy ne ítéltessetek! Mert amilyen
ítélettel ítélték, olyannal ítélnék meg titeket is. És
amilyen mértékkel mérték, olyannal mérnek nektek is.”
(Mt 7,1-2)*

Condoljatok arra, hogy életetek története nemsokára elvonul Isten előtt megvizsgálásra! Ne felejtsetek el ezt az ígét sem:

*„Azért nincs mentség számodra, ó, ember, bárki légy,
aki ítélsz, mert amiben a másikat megítéled,
abban önmagadat ítéled el, hiszen ugyanazokat
teszed te is, aki ítélsz.”
(Rm 2,1)*

Ne legyünk sértődékenyek! Ne érzéseink igazolása és hírnevünk őrzése, hanem a lelkek megmentése legyen az életcélunk! Mihelyt érdekelni fog bennünket mások üdvössége, elfeledkezünk azokról az apró ellentétekről, amelyek oly sokszor jelentkeznek emberi kapcsolatainkban. Gondoljanak rólunk vagy tegyenek velünk bármit, de ez ne zavarja meg Krisztussal való egységünket és a Lélekkel való közösségünket! [MH 485.2]

*„Micsoda dicsőség az, ha vétkezve és arcul veretve
tűrtök? De ha jót cselekedve és mégis szenvedve
tűrtök, ez kedves dolog Istennél.”
(1Pt 2,20)*

Ne légy bosszúálló! Amennyire csak teheted, számolj fel minden olyan dolgot, ami félreértésre adhatna okot! Kerüld a gonoszságnak még a látszatát is! Tégy meg a békességért mindent, amit elveid feladása nélkül megtehetsz! [MH 485.3]

*„Ha a te ajándékodat az oltárra viszed, és ott
megemlékezel arról, hogy a te atyádfiának valami
panasza van ellened: Hagyd ott az oltár előtt a te
ajándékodat, és menj el, elébb békélj meg a te
atyádfiával, és azután eljövén, vidd fel a te
ajándékodat.”
(Mt 5,23-24)*

Türelmetlen szavakra sohase válaszolj türelmetlenül! Gondolj arra, hogy "az engedelmes felelet elfordítja a haragot" (Péld 15,1). A hallgatásban csodálatos erő van. A mérges embert a kapott válasz néha csak felbőszíti. De a harag, ha a tapintatos, türelmes ember hallgatásába ütközik, hamar elcsitul. [MH 486.1]

Hajlamosak vagyunk arra, hogy inkább embertársainknál keressünk megértést és gyógyulást, mintsem Jézusnál. Az irgalmas és hűséges Isten azonban sokszor megengedi, hogy cserbenhagyjanak azok, akikben bízunk, hogy megtanuljunk, milyen hiábavaló dolog emberben bízni és embert tenni erősségünké. Bízunk teljesen, alázatosan, önzetlenül Istenben! Ő tudja, mi fáj a lelkünk mélyén, de amit kifejezni nem tudunk. Amikor minden sötétnek és titokzatosnak tűnik, gondoljunk Krisztus szavaira:

"Amit én cselekszem, te azt most nem érted, de ezután majd megérted" (Jn 13,7). [MH 486.7]



Nyikolaj Bodarevskij, 1875 - Pál apostol Agrippa előtt

Ameddig ezen a földön élünk, áldatlan hatásoknak vagyunk kitéve. Bosszúságok teszik próbára idegeinket. De ha jó lelkülettel viseljük el őket, jellemünkben keresztény vonások fejlődnek ki. Ha Krisztus bennünk lakik, türelmesek, kedvesek és elnézőek leszünk; derűsek a bosszantások és ingerlések között is. Miközben napról napra és évről évre önünket legyőzzük, nemes lelkű hősként formálódunk. Ezt kaptuk feladatként; de Jézus segítségével, kitartó igyekezet, rendíthetetlen elhatározás, folytonos éberség és szüntelen imádkozás nélkül ezt nem lehet megvalósítani. Mindenkinél meg kell vívnia a maga egyéni harcát. Közreműködésünk nélkül Isten sem tudja jellemünket nemessé és életünket hasznossá tenni. Akik kitérnek a harc elől, nem érzik a győzelem ízét és örömét sem. [MH 487.2]

Nem szükséges megpróbáltatásainkról, nehézségeinkről, bajainkról és fájdalmainkról nyilvántartást vezetnünk. Azok be vannak írva a könyvekbe, és a menny gondot visel róluk. Miközben a kellemetlen dolgokat számolgatjuk, sok kellemes dologról elfeledkezünk; például arról, hogy Isten minden pillanatban körülvesz minket irgalmával és jóságával, és arról az angyalok által is megcsodált szeretetről, hogy Isten halálra adta Fiát értünk. Ha úgy érzed, hogy Krisztus követőjeként nagyobb gondjaid és próbáid vannak, mint másoknak, gondolj arra, hogy neked olyan **békesség** az osztályrészed, ami ismeretlen azoknak, akik e terhek elől kitérnek. Krisztus szolgálatában **vigas** és **öröm** van. Lásd meg a világot, hogy **Krisztussal az élet nem kudarc**. [MH 487.3]

Ha felfognánk, hogy Isten milyen türelmes velünk, nem ítélnénk és vádolnánk másokat. Krisztus földi életében mennyire megdöbbentette volna környezetét, ha – miután megismerték Őt – egyetlen vádaskodó, gáncsoskodó vagy türelmetlen szót hallottak volna tőle! Sohase feledkezünk el arról, hogy azoknak, akik Krisztust szeretik, **jellemükkel** Őt kell képviselniük. [MH 489.1]

Az Úr Jézus arra kötelez minket, hogy **ismerjük el minden ember jogait**. Figyelembe kell vennünk mások társadalmi és keresztényi jogait. Mindenkiel szépen és tapintatosan kell bánni, mint Isten fiaival és leányaival! [MH 489.3]

A kereszténység **becsületessé** és **udvariassá** teszi az embert. Krisztus még üldözőivel is udvarias volt. Hűséges követőiben ugyanez a lelkület jut kifejezésre. Figyeljük csak meg az uralkodók előtt álló Pált! Agrippa előtt mondott beszéde őszinte udvariasságot és meggyőző ékesszólást példáz. (Apostolok cselekedetei 26. fejezet) Az evangélium nem a világban szokásos merev udvariaskodásra buzdít, hanem olyanra, amilyenre igazi jóindulat készíttet.

[MH 489.4]

Az illemszabályok szigorú betartása sem elég az ingerlékenység, a kíméletlen ítélkezés és a modortalanság megfékezésére. Addig, amíg az „én” foglalja el az első helyet, nem nyilvánulhat meg igazi jól neveltség. **Szeretetnek kell a szívben lakoznia**. Egy ízig-vérig keresztény a Mestere iránti mélységes szeretetéből meríti tettei indítékait. Ebből a szeretetből sarjad testvérei iránti önzetlen érdeklődése is. A szeretet kedvessé, jó modorúvá, illedelmessé teszi az embert; arcát derűssé, hangját szeliddé és egész lényét finommá és emelkedetté alakítja. [MH 490.1]

Az élet nemcsak nagy áldozatokból és rendkívüli teljesítményekből tevődik össze, hanem főként **apró dolgokból**. Többnyire a figyelemre sem méltó kicsi dolgok termik meg életünkben a nagy eredményeket és a nagy bajokat is. A kis próbákban vallott kudarcok alakítják az ember szokásait, és torzítják el a jellemét; és amikor a nagy próbák jönnek, azok készületlenül találják őt. Csak akkor lesz erőnk szilárdan és hűen megállni a legveszélyesebb és legnehezebb helyzetekben is, ha elvűek vagyunk a mindennapi élet próbáiban. [MH 490.2]

Ne felejtsetek el, hogy ti **nem tudtok olvasni a szívekben**. Nem tudjátok, milyen indítékok húzódnak az általatok rossznak tartott cselekedetek mögött. Sokan nem részesültek megfelelő nevelésben; torzult jelleműek, nehéz természetűek, faragatlanok, nem egyenesek. De Krisztus kegyelme átformálhatja őket. Soha ne írjátok le őket, soha ne hajszojátok csüggedésbe vagy kétségbeesésbe őket ezt mondván: "Csalódást okoztál nekem, nem próbálok segíteni rajtad." Felizgatott lelkiállapotban mondott néhány elhamarkodott szó – csak az, amit véleményünk szerint megérdemelnek –, elvághatja befolyásunknak azt a fonalát, amely szívüket a mi szívünkhöz köthette volna. [MH 494.1]

A **következetes élet**, az **elnéző türelem**, az ingerléssel szemben is **nyugodt lelkület** mindig a legmeggyőzőbb érv és a legkomolyabb vonzerő. Ha olyan alkalmaitok és előnyeitek vannak, amelyek másoknak nem jutottak osztályrészül, vegyétek ezt figyelembe, és legyetek mindig bölcs, figyelmes és kedves tanítók. [MH 494.2]

Vannak csiszolt és durva emberek; aláztosak és gőgösek; vallásosak és kétkedők; műveltek és tudatlanok; gazdagok és szegények. Nem lehet különböző gondolkozású emberekkel azonos módon bánni; de mindenki igényli a kedvességet és a megértést. A kölcsönös kapcsolat által kell csiszolódunk és művelődnünk. **Egymástól függünk**, és az emberi testvériség kötelékei szorosan egymáshoz fűznek bennünket. [MH 495.3]





Az év végén, amikor ünnepi hangulatban érkezünk a családhoz, a barátokhoz egy közös ebédre, egy vacsorára egy beszélgetésre, vigyünk magunkkal saját készítésű édességet. A következő receptekből készült sütemények kifejezik, hogy szeretettel gondoltunk mind személyükre, mind pedig egészségükre, miközben készítettük ezeket. Ezek a sütemények annyiban mindenképp különböznek a hagyományos édességektől, hogy ízük kevésbé intenzív, és kinézetük inkább rusztikus, semmit látványos. Édesítésre a stevia a legegészségesebb alternatívája az általában használt kristálycukornak, de a karakteres íze miatt óvatosan kell vele bánni - eleinte nagyon kicsi mennyiséggel próbálkozzunk, és kóstoljuk, hogy ízlik-e. A méz szintén erős ízű, és folyékony állaga miatt a tészták nedvességtartalmát befolyásolja. Ha túl lágy a méz miatt a recept szerint összeállított tészta, adagonként 1-1 evőkanál liszt hozzágyúrásával segíthetünk, hogy nyújtható legyen.

Szép (ajándék) tábla és meleg mosolyba csomagolva biztosan szíves fogadtatásban részesülnek a sütemények.

(Kókusz)diós keksz

180 g darált dió
160 g zabliszt
80 g hajdinaliszt
2 ek lenmagliszt
5 ek kókuszreszelék
½ tk vaníliapor
1 csipet só
1 tk foszfátmentes sütőpor
3 ek extraszűz olívaolaj
4 ek méz
80 ml víz



(Kókusz)diós keksz

- Gyúrjuk össze a hozzávalókat és pihentessük 1 órát.
- Lisztezett deszkán nyújtsuk ki a tésztát. Ha 0,5 cm vastagságúra nyújtjuk, akkor ropogósabb lesz a keksz, ha 1,5 cm vastagságúra, akkor harapósabb lesz.
- Szűrjünk ki korongokat pohárral vagy pogácsaszaggatóval.
- Előmelegített sütőben 180°C-on süssük 12-15 percig.
- A kekszet más formában is készíthetjük: a tésztából gombócokat formázunk, és a közepükbe egy fél diót nyomunk (lásd a fotón).

Diós-lekváros-karobkrémes réteges sütemény

Nevezhetjük zserbónak is, de más, mint a cukrászdai változatok: egyrészt a tésztája kenyérszerű, másrészt a máz a sűrű csokoládéborítás helyett a karob ízét kínálja kevésbé édesen és pudringállagúan. A töltelék sem kap sok cukrot, így ez a sütemény kiváló reggelire egy ropogós, édes almával.

A tésztához valók:

300 g teljeskiőrlésű tönkölybúzáliszt
100 g fehér tönkölybúzáliszt
150 g zabpehelyliszt
150 g durumliszt
2 ek őrölt lenmag
½ tk só
8 ek extra szűz olívaolaj
400 ml langyos növényi tej
7 g szárított élesztő
5 ek méz

A töltelékhez valók:

400 g dió
400 g baracklekvár
néhány csepp stevia vagy méz



Diós-lekváros-karobkrémes réteges sütemény

A mázhoz valók:

4 ek karobpor
2 ek kukoricakeményítő
1 csipet só
¼ tk őrölt szegfűszeg
3 ek méz
1 ek extra szűz olívaolaj
½ narancs reszelt héja
½ liter víz

- Futtassuk fel az élesztőt 200 ml langyos növényi tejben 1 tk mézrel.
- A maradék tejben oldjuk fel a mézet és keverjük össze az olajjal.
- Egy nagy tálban keverjük össze a száraz hozzávalókat, majd dagasszuk össze az élesztővel és az olajos mézes tejjel. Osszuk a tésztát három egyenlő részre.
- Nyújtsuk ki az egyik darabot 2 mm vastagra, és tegyük sütőpapírral kibélelt tepsibe.
- Édesítsük meg a lekvárt ízlés szerint, a felét kenjük a tésztára, majd szórjuk rá a dió felét.
- Nyújtsuk ki a második darab tésztát, tegyük rá a diós lekvárra. Kenjük meg a maradék lekvárral és szórjuk rá a diót. A harmadik darab kinyújtott tésztát tegyük a tetejére és szurkáljuk meg villával. Hagyjuk állni meleg helyen egy órát.
- Előmelegített sütőben 180°C-on 35-40 perc alatt szép aranybarnára sül. Hagyjuk hűlni 20 percet.
- Keverjük össze a máz összetevőit egy edényben és folytonos kevergetéssel főzzük, amíg pudringhoz hasonlóan besűrűsödik.
- Kenjük meg a süteményt a mázzal, ami egy óra elteltével szilárdra dermed.

Isler

A tésztához valók:

- 100 g kókuszvirágcukor vagy méz
- 100 ml növényi tejszín vagy tej
- 150 g tönköly fehér liszt
- 150 g tönkölyliszt
- 1½ tk (6 g) sütőpor
- ¼ tk só
- 150 g olívaolaj
- 1 üveg lekvár

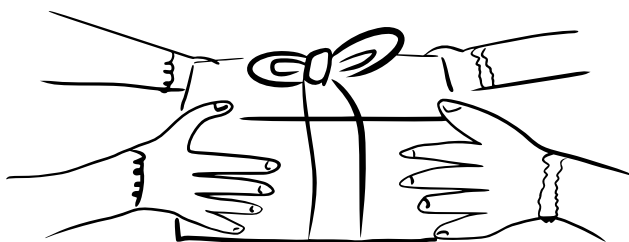
A mázhoz valók:

- 3 ek karobpor
- 3 ek növényi tejpor
- 2 ek kukoricakeményítő
- 2 ek olívaolaj
- 4 ek méz
- 6 ek víz



Isler

- A lekvár kivételével gyúrjuk össze a tésztához valókat.
- Lisztezett deszkán nyújtjuk ki 0,5 cm vastagságúra a tésztát, és szaggassunk belőle korongokat, majd tegyük sütőpapírral kibélelt tepsire.
- Süssük a korongokat 180°C-on 10 percre, majd hagyjuk kihűlni.
- Két-két korongot ragasszunk össze lekvárral. Ehhez a legjobb a keményre főzött „szatmári” szilvalekvár, de ízre a sárgabaracklekvár is kiváló.
- Folytonos kevergetéssel főzzük a mázat, amíg pudringállagú nem lesz, majd kenjük meg a sütemények tetejét vele.



Rácsos almás sütemény

A tésztához valók:

- 300 ml langyos víz vagy növényi tej
- 4 ek méz
- 5 ek extraszűz olívaolaj
- 400 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 200 g durumliszt
- 100 g zabpehelyliszt
- 1 csomag (7 g) szárított élesztő
- ½ tk só
- 2 ek őrölt lenmag

A töltelékhez valók:

- 1,2 kg édes alma
- 1 tk kardamom
- 750 ml őszibarack lekvár
- 100 g dió, durvára darálva

- A 300 ml langyos folyadékban keverjük el a mézet és az olajat.
- A száraz anyagokat keverjük össze, adjuk hozzá a folyadékot, majd gyúrjuk könnyen kezelhető tésztává. Pihentessük egy órát.
- Reszeljük le az almát héjával együtt nagy lyukú reszelőn, és alaposan keverjük össze a kardamommal.
- A megkelt tésztát vágjuk ketté. Az egyik felét sütőpapíron nyújtjuk ki vékonyra a tepsiformájára, és a papírral együtt húzzuk bele a tepsibe.
- Szórjuk meg a tésztát annyi dióval, hogy befedje a felületet – ez fogja felszívni az alma nedvességét.
- A reszelt almából préseljük ki a levet, és rendezzük el a tésztán.
- Kenjük meg az almaréteget a lekvárral, majd szórjuk meg a maradék dióval.
- A tészta másik felét nyújtjuk ki négyzet alakúra, (a tepszi hosszabbik oldala legyen a mérték), és pizzavagy derelyevágóval vágjuk 16 db csíkra (kb. 2 cm széles).
- Rácsozzuk be a sütemény tetejét, és ecsettel kenjük meg mézes vízzel.
- Előmelegített sütőben 180°C-on süssük 25-30 percre.

Megjegyzés: ízlés szerint édesíthetjük a tölteléket, ha az alma vagy a lekvár nem elég édes.



Éltető cukrok, megbetegítő édességek

A „nagy édességparadoxontól” a csokoládés kukoricapehelyig

TÓTH GÁBOR ÉLELMISZER-IPARI MÉRNÖK

Megjelent az Új Életmód folyóirat 2009/1-es számában

A legelső táplálék, amellyel az újszülött találkozik: az édeskés ízű anyatej. Születésünktől kezdve szeretjük az édes ízt, és ez biológiai, táplálkozás-élettani alapokon vizsgálódva is érthető. Az emberi szervezet legfontosabb energiaforrása a szőlőcukor, amely bonyolult biokémiai folyamatokon keresztül energiát szolgáltat a szervezetünknek. A szőlőcukor létfontosságú az emberi sejteknek – azonban ez nem azt jelenti, hogy édes ízű, cukrokban gazdag ételeket kellene fogyasztanunk, sőt ez kifejezetten hátrányos a szervezet egészét tekintve.

Sejtjeink energiaforrása

Tehát szükségünk van egyszerű cukorra, mégis megbetegszünk, ha rendszeresen fogyasztjuk? Ez az úgynevezett nagy cukor- vagy édességparadoxon. A finomított, fehér cukrot és az édes ízű termékeket propagáló irányzatok az egyszerű cukrok élettani jelentőségét, létfontosságú szerepét hangsúlyozzák, mások viszont lebeszélnek bennünket az édességek fogyasztásáról, jogos egészségügyi érvekre hivatkozva. Tekintsük át az édességkérdést: milyen típusú cukrok léteznek, mivel csillapítja édességvágyunkat az élelmiszeripar, illetve hogyan biztosíthatjuk a legegészségesebb módon sejtjeink alapvető energiaigényét.

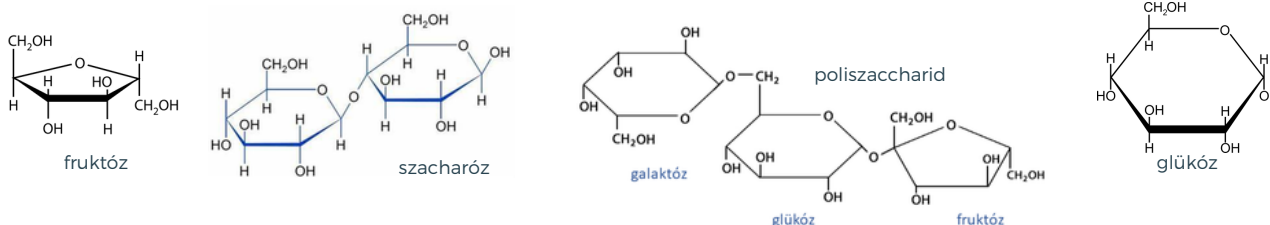
A szénhidrátokat (amelyek közé a cukrok is tartoznak) két csoportra oszthatjuk. Az egyszerű cukrok közé tartoznak az egy molekulából álló monoszacharidok: a szőlőcukor (glükóz) és a gyümölcscukor (fruktóz) stb. A 2–8 cukormolekulából összetevődő láncokat oligoszacharidoknak nevezzük, ide tartozik a két molekulából gyűrűt képező szacharóz (amely voltaképpen a finomított, fehér cukor alkotója). A 8-nál több monoszacharidot számláló összetett szénhidrátok a poliszacharidok, amelyek különböző kötési mód szerint kapcsolódó molekulákból állhatnak, és nincs édes ízük. Ez utóbbi csoportban vannak emészthetők (például a szőlőcukoregységekből felépülő keményítő), és olyanok is, amelyek a szervezetünk számára nem emészthetők, vagyis az enzimeink nem képesek bontani, hasítani ezeket (ide tartoznak az élelmi rostként funkcionáló cellulózok, pektinek stb.).

A szénhidrátok főbb csoportjait azért is érdemes megismerni, mert ez megmutatja, hogy léteznek olyan, enzimes bontást igénylő szénhidrátok, amelyek nem édes ízűek, mégis – az emésztést és felszívódást követően – igen jól képesek ellátni a sejtjeinket éltető szőlőcukorral. Az egyszerű, illetve néhány molekulából álló szacharidok íze ugyanis változó mértékben édes (gyümölcscukor, szőlőcukor, szacharóz, krumplicukor stb.), míg a hosszú láncot alkotó összetett szénhidrátok (például a gabonákban is meglévő keményítő) nem édes ízűek. Az éltető energiában gazdag étrendet tehát nem édességekben gazdag ennivalók alkotják, hanem a gabonafélék, olajos magvak, hüvelyesek, zöldségfélék és gyümölcsök megfelelő aránya a mindennapi étkezés során – ahogyan az egyszerűbb népeknél szokás volt a múltban.

Édes élet

Az édes ízű termékeket tehát nem azért kedveljük annyira, mert ezek nélkül a sejtjeink nem jutnának energiához. A bevásárlóközpontok sem ezért vannak szinte roskadási édességekkel, és nem is ezért hallhatjuk folyvást a biztatást az édes ízű termékek, a csokoládé fogyasztására „a jobb szellemi teljesítmény eléréséhez”. Mindezek oka elsősorban a kereskedelmi érdekek táján keresendő, amelyek sajnos gyakran összefonódnak az áltudománnyal, vagyis az üzlet szolgáltatába állított tudományos kutatásokkal.

Meg kell azonban jegyezni, hogy a fogyasztói társadalom is felelős az üzletek kínálatáért, hiszen a vásárlók sokasága érdemben befolyásolja a boltok kínálatát. A modern társadalmi berendezkedés, a mindennapi stressz, a lelki egyensúly felborulása, az elmagányosodás és egyéb tényezők az édes ízű élelmiszerek fogyasztásának növekedését eredményezték az elmúlt évtizedekben, így gyarapodott az ilyen termékek palettája az üzletekben, és a gyártók figyelme egyre inkább e területre összpontosult. (Az édességvágy kielégítése csak részben tudatos folyamat; az ételaddikció, az édességfüggőség jelenségével, illetve az úgynevezett nassolási kényszerrel azonban jelen cikk keretein belül nem foglalkozhatunk.)



Az édességek óriási kínálata az „édesszájú” fogyasztók igényével is magyarázható, amelyet az élelmiszeripar kiszolgál – s újabb és újabb édes termékek piacra dobásával tovább fokoz. „Egymásra talált” a növekvő édességvágy és az azt kiszolgáló, profitorientált ipar, s ez az egyik fél számára fejlődést, a másik számára egészségromlást eredményezett. Az élelmiszeripar nyereség-központúságát sokan elítélő hangszívallyal említik, azonban bizonyos értelemben természetesnek kell tartanunk, mivel **az ipar alapcélkitűzése nem a fogyasztók egészségének védelme, hanem a vásárlói igényeknek megfelelő élelmiszerek nagy mennyiségű előállítására, nyereségorientált módon, törvényes és szabályozott minőségügyi keretek között. A felelősséget azonban a szabad választási képességgel felruházott vásárlónak kell vállalnia**, aki a több-ezerféle édesség közül kedve és ízelelése szerint válogathat.

Az édesipari termékek a régi világban kuriózumnak számítottak, legfeljebb az ünnepeken, kiemelt alkalmon juthattak az emberek egy kis csemegéjéhez. Idővel azonban – az üzemek terjeszkedése, a technológiai fejlődés és egyéb okok miatt – a különböző édességek elárasztották nemcsak a fejlett, hanem a fejlődő országok élelmiszerpiacait is. Jó és kevésbé jó minőségű termékek kerültek a boltokba és az árusokhoz, így ma már számtalan édesség elérhető az év minden napján, a jövedelemszinttől függően. Az édes íz előtérbe került a pékségekben is, így sokféle édes krémmel töltött sütőipari termék van forgalomban. A tejipari készítmények, savanyított tejtermékek, túrókrémek íze is eltolódott az édes ízkarakter irányába, sőt az egészségesebbnek számító müzslifélék is „megédesedtek”. Főként az úgynevezett ropogós müzslifélék esetében, ahol karamellhatást idéznek elő, és a frissesség hatását keltik a cukorszirupban megforgatott pelyhek ropogóssá tétele révén. Ma már cukorszirupban főznek sokféle aszalványt (úgynevezett gyümölcschipsek), csokoládéba mártják a mazsolát, és cukrozott kakaót kevernek a kukoricapelyhek alapjául szolgáló pépbe, vagy éppen a mogyorókrémek masszájába. A natúr kekszeken csokoládéreszelék van, a hengeres túrókészítményeken kakaós bevonat, és a natúr tejek piacát cukrozott csokoládés tejsitalok bővítették. Mindezek mellett magas cukortartalmú fagyaltok, jégkrémek, számtalan csokoládéféle kerül a bevásárlókocsikba.

Nemcsak a mennyiség és a paletta változott, hanem a minőség, illetve a beltartalmi összetétel is. Az újabb típusú édességek több szempontból is károsak az egészségre, akár mértékletesen, akár mértéktelenül fogyasztjuk ezeket.

Finom! De mit is eszem?

Az édes ízű termékek összetételi felsorolásában legtöbbször a következő kifejezéseket olvashatjuk: tejfehérje (kazein), sovány tehéntúró, sovány vagy zsíros tejpor, tejszín, gyümölcskészítmény, csokoládémassza, zsírszegény kakaó, kakaóvaj, cukor vagy glükóz-fruktóz szirup, savanyúságot szabályozó anyag (például trikálcium-citrát, citromsav), módosított keményítő, guargumi, xantángumi, tejfehérje, emulgeálószer, hidrogénezett növényi zsír, búzaliszt, koncentrált vaj, tojáspor, természetazonos aromák, maláta kivonat-por, zsírsavak mono- és digliceridjei, pektin, tartósítószer: K-szorbát, Na-benzoát, savanyú savópor (kálcium-laktát stb.), mesterséges édesítőszer: aszpartám, szacharin, aceszulfám-K, ciklamát stb. A felsorolt anyagok jól mutatják, hogy elsősorban nem a táplálkozásbiológiai, előnyös élettani érték a fő cél, hanem a technológiai hasznosság, a stabilitás a tárolás során, a tetszetősség és az ízhatás.

Egy bevásárlóközpontban nagy mennyiségben kapható krémes sütemény csomagolásán a következő olvasható: „Összetevők: hidrogénezett növényi zsírok, víz, emulgeáló-szerek (E471, E322), tartósítószer (E202), aroma, színezék (E160b, E100), cukor, búzaliszt, tojáslé, kakaópor, kakaós étbevonó (cukor, növényi zsír, zsírszegény kakaópor, emulgeáló: E322, E476, természetazonos aromák), növényi hab (víz, hidrogénezett növényi zsír, cukor, Na-kazeinát, stabilizátor E420, E463, emulgeátorok E472a, E435, só, természetes aromák, színezék E160a), emulgeáló E471, E475, térfogatnövelő: E450, E500.” Mindezeket böngészgetve komolyan felmerülhet a kérdés, hogy az édességek előállításában valójában kiknek az érdekeit szolgálja, milyen motivációk alapján készülnek ezek a „finomságok”. Sokszor elhangzik, hogy a polcokon az található, amit a fogyasztók igényelnek, azonban a vásárlók bizonyára nem tartanak igényt a hidrogénezett zsírokra, emulgeátorokra, stabilizátorokra, térfogatnövelőre és a megannyi E-számra.



Kockázatok és mellékhatások

Az édességekkel kapcsolatosan általában négy tényező – illetve ételcsoport – köré gyűjthetők a kockázatok.

- Az első a finomított gabonafélékből készült liszt mint az édességek alkotóeleme: **a vitamin, ásványi anyag és rost hiányáról „híres” BL 55 búzaliszt** (fehér liszt, finomliszt).
- Ehhez társul az aránytalanul **magas hozzáadott fehércukor-tartalom**.
- A harmadik csoportba **az idegrendszerre ható vegyületek, az alkaloidák** tartoznak (kávé, kakaó, csokoládé), amelyek koffeintartalmuk (kakaó és csokoládé esetében a teobromintartalom) révén főként az egyik legfőbb célcsoportra, a gyermekekre jelentenek veszélyt.
- A negyedik csoport tagjai az említett **ételcsoportok**: térfogatnövelők, emulgeátorok, stabilizátorok, tartósítószerke, színezékek, aromák és egyéb – gyakran mesterséges – alkotók.

Mindezekhez járulnak az édességfüggőséget fokozó egyéb ízanyagok (például mesterséges vaníliaaroma), a gyengébb minőségű sovány vagy zsíros tejporok, a hidrogénezett növényi zsírok, és nem utolsósorban a sós ízkarakterű, fehérjedús fogások utáni édességfogyasztás „erjesztő” hatása. A cukor erjedőképes anyag, és a gyomorban való hosszas tartózkodás közben beindulhat egyfajta erjedés, melyet a gyomorsavtermelés később leállít. Emellett az effajta édességek egyetlen alkotórésze sem eredeti, nyers állapotú – még ha esetenként természetes eredetű is –, hanem ipari eljárással módosított, hőkezelt vagy porlasztva szárított, netán laboratóriumban előállított anyag. Ilyen értelemben tehát nem „élő” ételmelekről van szó, még a felhasznált gyümölcsök, gyümölcskészítmények esetében sem.

Az „újkorai csemegék” összetételét látva nem csodálkozhatunk azon, hogy újabb kockázatoknak vannak kitéve az amúgy is betegségekkel küzdő társadalmak mindenhol, ahol látványpékségek sokasága működik és édességek tömege árasztja el a boltokat. Az édességek, illetve azok alkotóelemei hozzájárulnak a fogbetegségek, az elhízás, a magas vérzsír-szint, a keringési betegségek, a gyomor- és bélrendszeri panaszok, a candidiasis, az allergiák és intoleranciák kialakulásához, és egyéb egészségügyi problémákat is előidézhetnek. Miközben a telítettség érzését keltik, a sejteket nem látják el szabályozó anyagokkal (rostok, vitaminok, ásványok, színanyagok), így végső soron „becsapják” a szervezetünket, amely a magas cukor- illetve szénhidrát-tartalom miatt sokkal értékesebb beltartalmi összetevőkre számít. (A természetben a szacharidokban, keményítőben gazdagabb nyersanyagok szabályozóanyag-tartalma is jelentős.) E tekintetben is igaz, amit az Újszövetségben olvashatunk:

„Azt pedig tudd meg, hogy az utolsó napokban nehéz idők állnak be, mert lesznek az emberek magukat szeretők, pénzsóvárgók... mértéktelenek... inkább a gyönyörnek, mint Istennek szeretői.” ...

Az édességek elterjedése mindkettőt jelenti: profitot és „gyönyöröket”, s nem árt megszívlelni a Biblia javaslatát:

*„...és ezeket kerüld.”
(Timotheushoz írt 2. levél 3,1–5)*

Minden tilos, ami finom?

Nem könnyű lemondani az üzletekben kapható édességekről, főként ha kevés egészséges alternatívát látunk. Mégis létezik az „egészséges édesség” fogalma, sőt a gyakorlatban is megvalósíthatjuk, illetve megtalálhatjuk az ilyen finomságokat, ha keressük és elfogadjuk az újabb ízek széles skáláját. Az egészséges csemegék ugyanis abban különböznek a cukrozott, adalékanyagokkal dúsított, finomított alapanyagokból készült társaiktól, hogy természetes anyagokat és rostanyagokat tartalmaznak, nem olvadnak szét azonnal a szájban, rágást igényelnek, és kis mennyiség is elegendő belőlük. Nemcsak egyfajta „aromásított cukorszirupiz” jellemzi őket, hanem telt, természetes ízharmonia. A csíráztatott búzából készített csírámalé, az aszalványok (nem kénezett mazsola, házilag szárított alma stb.), illetve ezek összesajtolásával készített „gyümölcskenyerek”, az édes ízhatású hazai és déligyümölcsök, a méz, és a mézzel, rostban gazdagabb gabonalisztekkel készített reform-sütemények, a fruktóz (vagyis a gyümölcs-cukor, amely kétszer édesebb a szőlőcukorhoz képest, és kevésbé terheli a hasnyálmirigyet), az olajos magvakból készített halva, a szentjánoskenyér-mag-liszt, a csicsókasűrítvény, a tápiókaszirup, az édesgyökér, a sztevia stb. jó lehetőséget kínálnak az újabb ízek kipróbálására.

Nem kell tehát lemondanunk az édességekről, csak figyeljünk a tápanyag-összetételre, szoktassuk magunkat a természetes ízekhez, és tűzzük célul a győzelmet az édességfronton is, ahol a stratégiai kulcsszó a mértéktartás.



Az Eleki Életmódközpont hírei 2022-ből

Csak magasztalni tudjuk Urunkat kegyelméért és oltalmazó gondviseléséért, amely lépten-nyomon megnyilvánult életmódközpontunk zökkenőmentes működésében az elmúlt évben is. Számos értékes és emlékezetes pillanatot éltünk át, amikor éreztük Istenünk szeretetét és gondoskodását. Örömmel osztunk meg veletek néhány fontos eseményt és élményt az elmúlt évből.

Központunk a gazdasági helyzet ellenére idén is teljes kapacitással tudott működni. A megnövekedett költségek ellenére úgy döntöttünk, hogy csak kis mértékben módosítjuk árainkat 2023-tól, hiszen szeretnénk, ha a szerényebb jövedelemmel rendelkezők is az egészséget választanák szolgáltatásaink igénybevételével.

2022-ben összesen 18 programot bonyolítottunk le, amelyeken 263 vendég vett részt. Sikerült szoros kapcsolatot ápolnunk vendégeinkkel, akik nyitottak voltak az általunk felvetett mindenféle témára. Vendégeinkre jellemző volt a szakmák és hivatások sokfélesége: volt nálunk könyvelő, tanár, bábjátékos, bankár, villanyszerelő, asztalos, programozó, orvos. Vallási szempontból is sokszínűek voltak a turnusok: előfordult református, baptista, buddhista, katolikus, Jehova tanúja.

2022 nyarán megtartottuk a szokásos életmódtáborunkat. Az előkészületeket időben – már az év elején – elkezdtük a helyszín lefoglalásával és a szórólapok terjesztésével, és nagyon sok jelentkezés érkezett. Annak ellenére, hogy a mi táborunkat sem kerülte el a Covid-19 fertőzés, és néhány résztvevőnek távoznia kellett, folytattuk a programot. Az előadások, kiscsoportos beszélgetések, főzőtanfolyamok és kirándulások lehetőséget adtak mindenkinek életmódja újragondolására. Számos vendégünk az életmódváltoztatás mellett döntött; egyesek több kilótól szeretnének megszabadulni, mások pedig igyekeznek leszokni a dohányzásról.

Szintén említésre méltó, hogy egy ismert és nagyra becsült ökológus és biokertész, Dr. Gyulai Iván társaságát élvezhettük. Bár csak néhány órát töltött a táborban, kedves személyisége és nagyon érdekes előadása a környezetbarát kertészeti módszerekről sokunkat inspirált. Reméltük, hogy ez az első találkozás egy gyümölcsöző, szellemi és szakmai dimenziókkal is rendelkező kapcsolat kezdete volt. Legnagyobb örömünkre úgy tűnik, reményünk valósággá válik, hiszen idén novemberben Iván is ellátogatott az életmódközpontunkba. Videóra vettünk egy előadást és egy beszélgetést vele, és ebéd közben nagyon barátságos beszélgetést folytattunk. Megállapodtunk abban, hogy jövőre részt vesz vidéki élet programjainkon előadóként és tanácsadóként.

Bibliatanulmányozó táborunknak – melynek középpontjában Ellen G. White A nagy küzdelem című könyve állt – 15 résztvevője volt. Térben, időben és lélekben közel lenni egymáshoz, és együtt tanulmányozni a Bibliát és ezt a könyvet nagyon szükséges és felemelő alkalom volt.

Közel 40 lelkes ember vett részt a természetes gyógymódokról szóló képzéseken, valamint az ötnapos vidéki élet programunkon. Egyre nagyobb igény van ilyen programokra, mivel egyre több ember készül elhagyni a nagyvárosokat. 2023-ra több ilyen tanfolyamot tervezünk. Idén is többször jártunk vajdasági barátainknál előadást tartani, melyek ezúttal a természetes gyógymódokról szóltak. Augusztusban pedig egy napot együtt töltöttünk a szabadban 60 lelkes résztvevővel. Az egészségügyi előadások mellett inspiráló lelki beszélgetéseket is folytattunk. Ezt követően – egy meghívásnak eleget téve – ellátogattunk egy idősek klubjába, ahol előadásunk és beszélgetésünk középpontjában lelki témák álltak.

Március óta van egy magasnyomású oxigén kamránk, amelyet adományokból vásároltunk. Ez a berendezés elősegíti a szövetek regenerálódását és a Covid-fertőzés utáni felépülést. Köszönjük mindenkinek, aki adományával hozzájárult!



A tavaly elindított online bibliatanulmányozó beszélgetések idén is folytatódtak. A közös tanulmányozásokat különböző napokra ütemeztük, különböző témákkal, így a résztvevők minden áldott alkalomból profitálhatnak. Jó visszajelzéseket kaptunk, és a folyamatos részvétel jelzi a kezdeményezés értékét.

Ebben az évben hírlevelünk két különszámát adtuk ki, valamint összeállítottunk egy olyan munkafüzetet, mely a fiataloknak segít bibliai szemlélettel átgondolni a párvalasztás kérdéseit. Haladtunk Agatha Thrash természetes gyógymódokról írt enciklopédiájának fordításával is. Reméljük, hogy 2023. tavaszán nyomdába kerül. 2023-ra több kiadványt tervezünk: az immunrendszerünk megerősítéséről, valamint az egészség 8 pillérééről.

Nagy örömünkre szolgál, hogy korábbi orvosunk, Dr. Wynn Horsley ismét csatlakozott programunkhoz. A turnusok alatt online előadásokat tart vendégeinknek. Szintén hálásak vagyunk Dr. Szabó Zoltán turnusainkon való aktív és rendszeres részvételéért. Zoltán a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karán végzett dietetikus és táplálkozástudományi szakon, 2022-ben pedig doktori fokozatot kapott. Zoltánnal való kapcsolatunk rendszeres együttműködéssé és legfőképpen barátsággá alakult.



Két program között is bőven találunk tennivalót. Ez évtől kezdve magunk sütjük a kenyeret az étkezésekhez valamint eladásra. Hálásak vagyunk, hogy idén sok terményt tudtunk betakarítani kertjeinkből. Amit nem tudtunk azonnal és frissen felhasználni a konyhában a turnusok során, azt későbbi felhasználásra feldolgoztuk.



Évek óta nagy mennyiségben termesztünk aloé verát, de eddig nem volt hely számukra. Áprilistól októberig a kerítés mellett sorakoztattuk a cserepeket, de télre nekik is meleget kellett biztosítani. Mindig nehézkes és frusztráló feladat volt a házban helyet találni a cserepeknek. Idén sikerült pénzt gyűjtenünk egy tárolóhelyiségre, így az aloé növényeink most már zavartalanul növekedhetnek saját lakhelyükön.



Továbbra is működik a boltunk (Herba Kuckó), ahol a vendégek és a munkatársak vásárolhatnak gabonát, dióféléket, hüvelyeseket, szárított gyümölcsöket, olajokat, mézet, befőtteket. Szintén kaphatók natúr termékek, például krémek, szappanok, orvosi szén, valamint könyvek és ajándéktárgyak. A termékek egy részét munkatársaink vagy barátaink készítik. A bolt programjaink alatt tart nyitva, de online rendeléseket is fogadunk.

Novemberben több előadást rögzítettünk videóra egészségügyi és bibliai témákban, valamint recepteket és tornagyakorlatokat is. Ezek a felvételek időigényes utómunkákat igényelnek, de reméljük, hogy erőfeszítéseink sok ember számára hoznak áldást 2023-ban.



Isten nagylelkű adományok révén is gondoskodott szükségleteinkről, amelyek nagyban segítettek működésünket 2022-ben. Barátaink vásároltak egy háromszobás házat Eleken befektetési céllal, és felajánlották nekünk használatra. A ház nincs messze az életmódközponttól, így ott tudjuk elhelyezni a látogatókat és az önkénteseket. A kertjüket is művelni fogjuk - reméljük, bő haszonnal.

