

AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT HÍRLEVELE



*„Amint az
ember
gondolkodik
az ő szívében,
olyan ő.”*

Példabeszédek 23,7

Köszöntő

„Állandóan éreznünk kell a tiszta gondolatok megneemesítő erejét. A lélek számára az egyedüli biztonság a helyes gondolkodás... Az önuralom ereje gyakorlat által erősödik. Ami először nehéznek látszik, az állandó ismétlés által könnyűvé válik, míg végül a helyes gondolkodás és helyes cselekvés szokásunkká válik.” (E.G. White: Értelem, jellem, személyiség, 1. kötet, 601. oldal)

Szoktuk mondani, hogy „minden a fejben dől el”. Vajon tényleg így van? Van igazság ebben a gyakran hangoztatott mondatban, hiszen a gondolkodás az, ahonnan a szavak és a tettek származnak. A gondolatok ily módon a jellemünket is formálják. A „fejben” meghozott döntések emellett kihatnak a teljesítményünkre, a közérzetünkre és az egészségi állapotunkra is. Mégis túlzás az mondani, hogy „minden” itt dől el. Nyilván lehetnek rajtunk kívül álló körülmények, amelyekkel csak egyet tehetünk: hogy elfogadjuk őket és alkalmazkodunk hozzájuk. Azonban még ez a magatartás is saját döntésünk eredménye.

Milyen nagy jelentőségűek tehát a tiszta, józan, megfontolt gondolatok, hiszen azokból ugyanilyen tettek szülehetnek. Különösen nagy kincs a józanság egy olyan világban, ahol tömegek kezdik elveszíteni a biztos tájékozódási pontokat.

Hogyan tarthatjuk tisztán belső világunkat, amelyet a Biblia „szívnek” nevez? Mi a kapcsolat a gondolkodás és hit között? Fontos, hogy aki vallásos, egyúttal mélyen gondolkodó ember is legyen? Az Egészségnevelés új száma kiemelten foglalkozik e kérdésekkel.

Imádkozzunk, hogy a helyes gondolkodás és cselekvés valóban szokásunkká váljon!

Somogyi Lehel

- Gondolkodás
- Évfordulók
- Természetes antibiotikumok
- Házi gyógymódok
- Kenyerek
- Hírek

A szív gondolatai

SOMOGYI LEHEL

Mindnyájunknak vannak „féltett dolgai”, olyan dolgaink, amelyeket nagy értéknek tartunk. Ilyenek például egészségünk, családtagjaink, emberi kapcsolataink, hírnevünk, vagyonunk. Példabeszédek könyve szerint azonban legnagyobb érték: a szív, „mert abból indul ki minden élet”.

Mi a szív és miért kell ennyire vigyáznunk rá? A Biblia fogalomvilágában a szív a gondolkodásunkat jelenti. Más kifejezéseket is használ a Szentírás erre a fogalomra: elme, belső ember, lélek. A gondolkodás három szintje azonosítható minden embernél. Az első, legfelsőbb szint az értelem működése, amelynek része a figyelem, felfogóképesség, emlékezet, logika, képzelet. Sokan ezt tartják a legfontosabbnak, erre büszkék. Van azonban ennél mélyebb szint is a gondolkodásunkban: a lelkiismeret működése. A lelkiismeret Úrtól való szövétnekként (Péld 20,27) világít, vagyis erkölcsi szempontból mérlegeli a külvilágból jövő információkat, vizsgálja gondolatainkat, érzelmeinket, Isten hangjaként figyelmeztet, készítetéseket ad. A lelkiismeret – ha egészségesen működik – a testünk immunrendszeréhez hasonlóan védelmet biztosít a rosszal szemben. Ennek a szintnek a készítetéseit azonban még egy ennél is mélyebb szinten bíráljuk el: ez a szabad választás/döntés képessége, amely a szív legmélyebb, legtitokzatosabb rétege. Döntéseket hozhatunk az értelemmel, lelkiismerettel összhangban, de azokkal szembefordulva is. Itt tükröződik legjobban, kik vagyunk valójában. A rendszeresen ismétlődő döntések – a belőlük fakadó cselekedetekkel együtt – szokásokként rögzülnek a szívben, jellegzetes vonásokat adva annak. Ez a jellem bibliai fogalma.

„A jellem nem a véletlen műve. Nem határozható meg egyetlen dühkitörés vagy helytelen lépés alapján. A jellem a cselekedetek ismétlődése, amelyek végül szokássá válnak, s jóra vagy rosszra alakítják azt.”

Ellen G. White: Gyermeknevelés 111.o.

Nem túlzás az, hogy „minden élet” kiindulópontja a szív: a magunk és mások életét, sőt az egész történelmet formáló tettek innen származnak, a szív „kohójában” születnek.

Milyen állapotban van a szívünk, és képesek vagyunk-e változtatni ezen?

„Csalárdabb a szív mindennél, és gonosz az, kicsoda ismerheti azt?”

Jeremiás 17,9

Elgondolkodtató a Bibliai által alkalmazott két kifejezés: a szív „csalárd” és „gonosz”. Más szavakkal: a szívünk becsap, megtéveszt, félrevezet bennünket, mindez pedig rosszindulattal, gonoszsággal is társul. Ha egy hazugság vagy gonoszság a külvilágból jön, még könnyebb észrevenni, de ha ezek saját szívünk-ből származnak, mit tehetünk? Emberileg nem tudunk ezen az állapoton változtatni:

„Elváltoztathatja-e bőrét a szerecsen, és a párdúc az ő foltosságát? Úgy ti is cselekedhettek jót, akik megszokták a gonoszt.”

Jeremiás 13,23

Hogy miért kerültünk ilyen állapotba? A Biblia szerint a bűneset után vált ilyenné a szívünk, aminek következtében a legfőbb betegségünk a gondolkodás betegsége, erőtlensége lett. Ezt az öröklött gyengeségünket tovább rontjuk saját cselekedeteinkkel, amikor szívünk csalárd és gonosz készítetéseinek engedünk. Ezzel a szokások szintjén is rögzül a rossz bennünk, még erősebben kötözve meg bennünket.

„Minden fej beteg, minden szív erőtelen.”

Ésaiás 1,5

Mi az egyetlen gyógymód erre az állapotra? A szív gyógyulása: a megtérés, újjászületés munkája, amelynek során Isten saját teremtő hatalmával tisztítja meg lelkünket. Dávid így fogalmaz egyik zsoltárában:

„Tiszta szívet teremts bennem, oh Isten, és az erős lelket újítsd meg bennem.”

Zsoltárok 51,12

Óriási mértékű, mégis titokzatos változás ez, amelyet csak Isten tud véghez vinni. Az így megtisztult szív valóban „tiszta lap”, egy új élet kezdete ez az ember számára. A Szentlélek munkájának eredményeként megújul a gondolkodásunk, lelkiismeretünk és az érzelmi világunk is megtisztul; a régi szokások elvesztik hatalmukat. Nem történhet meg azonban mindez az ember beleegyezése és együttműködése nélkül: az ember részéről szükséges a bűnök felismerése és megbánása, azok becsületes rendezése:

„Bánjátok meg és térjete meg, hogy eltöröltessenek bűneitek, hogy így eljöjjenek a felüdülés idei az Úrnak színe előtt.”

Apostolok cselekedetei 3,1

A Jézus keresztdozatában megnyilatkozó isteni kegyelem indítja el bennünk a bűnbánatot, ahogy a Római levél is fogalmaz:

„az Istennek jósága téged megtérésre indít”

Rómabeliekhez írt levél 2,4

„Olyan változás ez, amelyet az ember sohasem képes véghezvinni. Természetfeletti munka ez, természetfeletti elemet visz az emberi természetbe.”

Ellen G. White: Jézus élete 226.o.

A megtérés után a ránk váró legnagyobb feladat szívünk tisztaságának, „egészségének” megőrzése. Milyen segítséget nyújt Isten ehhez? Legelőször is saját gondolatait kínálja fel számunkra írott formában.

„Szívembe rejtettem a te beszédedet, hogy ne vétkezzem ellened.”

Zsoltárok 119,11

Az Ige szívünkbe való „elrejtésére” jelenti annak befogadását, végső tekintélyként való elfogadását, szeretetét, továbbá rendszeres, mély és alapos igekutatást. Ennek nyomán Isten beszéde gyógyszerként hat a szívünkre: megszabadít a rossz gondolatoktól és érzelmektől, helyes ítélőképességet alakít ki bennünk; erőt ad a rossz elleni küzdelemhez. A másik fontos segítség az Istenhez való fordulás lehetősége ima által. Az imádság a lélegzetvételhez hasonlóan tartja életben lelkünket. Fontos őszintén elmondani a gondolatainkat, érzéseinket Istennek, aki naponta megszabadít bennünket terheinktől:

„Kelj fel, riadj éjjel, az őrzárások kezdetén; önts ki, mint vizet a te szívedet az Úr színe előtt.”

Jeremiás siralmi 2,19



„A kísértések sokszor majdnem ellenállhatatlanoknak tűnnek fel, mivel a megkísértett az ima és a Biblia tanulmányozásának elhanyagolása miatt nem tud Sátánnal szembeszállni a Szentírás fegyvereivel. De angyalok veszik körül azokat, akik készek elfogadni a tanítást az isteni dolgokban, és a nagy szükség idején angyalok emlékeztükbe idézik azokat az igazságokat, amelyekre szükség van. Így amikor az ellenség úgy tör rájuk, mint az áradat, az Úrnak lelke zászlót emel fel ellene.”

Ellen G. White: Az én életem ma, Január 24.



Emellett fontos még a figyelem tudatos irányítása, gondolataink megóvása minden erkölcsileg romboló dologtól. Nem egyszerű dolog ez egy olyan világban, ahol mindnyájan nagymértékű lelki „környezetszennyezésnek” vagyunk kitéve. Hamis, értéktelen, lelkünket megbetegítő információk áradnak szét a tévé, rádió, internet és nyomtatott sajtótermékek által. Pál tanácsa soha nem volt időszerűbb, mint ma:

„Amik csak igazak, amik csak tisztességesek, amik csak igazságosak, amik csak tiszták, amik csak kedvesek, amik csak jó hírűek; ha van valami erény, ha van valami dicséret, ezekről gondolkodjatok.”

Filippibeliekhez írt levél 4,8

Érdemes megfontolnunk Ellen G. White tanácsát is ezzel kapcsolatban:

„Mindnyájan őrizzük érzékszerveinket, nehogy Sátán győzelmet nyerjen felettük, mert azok a lélekhez vezető utak. Hűségesen kell őrizned szemedet, füledet és minden érzékszervedet, ha uralni akarod értelmeket, és meg akarod akadályozni, hogy hiábavaló és romlott gondolatok beszennyezzék lelkedet. A kegyelem ereje tudja egyedül e kívánatos munkát elvégezni. Sátán és angyalai arra törekcszenek, hogy benuktá tegyék érzékszerveinket, hogy az intéseket, a figyelmeztetéseket és a dorgálásokat ne halljuk meg, vagy ha meg is halljuk, ne hassanak szívünkre és ne újítsák meg életünket.”

Ellen G. White: Boldog otthon 339.o.

Vannak olyan témakörök, amelyeknek tanulmányozása kifejezetten megerősítően hat a szívünkre:

„Az eljövendő világ látomása egyensúlyozza ki az elménket, hogy a látható dolgok ne befolyásolják érzelmeinket, és ne feledjük el, hogy a világ megváltója megfizethetetlen áron váltott meg.”

Ellen G. White: Az idők jelei, 1893. június 26.

E tanács alapján foglalkozzunk többet a Biblia mennyről szóló kijelentéseivel. Ha ezt tesszük, a külvilágból érkező kísértések és egyéb zaklatások elveszítik erejüket, a bennünket érő szenvedések sem fognak olyan súlyosnak tűnni.

Felmerül még az a kérdés is, hogy mennyire befolyásolja életmódunk szívünk állapotát. A Biblia számos kijelentést tartalmaz ezzel a kérdéssel kapcsolatban. Az Ószövetségben így óvta Isten a papokat:

„Bort és szeszes italt ne igyatok...Hogy különbséget tehessetek a szent és a közönséges között, a tiszta és tisztátalan között. És hogy taníthassátok Izrael fiait...”

Mózes 3. könyve 10,9-11

Péter apostol is figyelmeztet az életmód fontosságára:

„A vége pedig mindennek közel van. Annakokáért legyetek mértékletesek és józanok, hogy imádkozhassatok”

Péter 1. levele 4,7

Érdekes megfigyelni, hogy az „ép testben ép lélek” szemlélet nem a görög-római kultúra találmánya. A Biblia már sokkal korábban rámutatott a testi és lelki állapotunk összefüggésére. Az egészséges életmód közvetlenül befolyásolja az erkölcsi ítélőképességünket, lelki tisztánlátásunkat, imádságra való képességünket. Ha valaki könnyelműen veszi az egészség törvényeit, mértéktelenül él, a Szentlélek templomát rombolja. Jogunk sem lenne ehhez, hiszen testünk nem a mi tulajdonunk, hanem Istené. Még súlyosabb következménye az ilyen életmódnak, hogy nem leszünk képesek imádkozni és a Szentlélek nem tud hatni értelmünkre.

„Avagy nem tudjátok, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szentlélek temploma, amelyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok. Mert áron vétettetek meg; dicsőítétek azért az Istent a ti testekben és lelketekben, amelyek az Istenéi.”

Korinthusbeliekhez írt 1. levél 6,19-20

Mennyire fontos tehát ezek alapján, hogy figyeljünk életmódunkra, szüntessünk meg minden egészségromboló szokást életünkben. Az üdvösségünk múlhat ezen.

Nem elég azonban a szívünket „tisztá lapként” őrizni, írni is kell rá! Ez a jellemfejlődés folyamata, amelynek során Isten törvénye íródik a szívünkbe:

„Hanem ez lesz az a szövetség, amelyet e napok után a Júda házával kötök, azt mondja az Úr: Törvényemet az ő belsejükbe helyezem, és az ő szívükbe írom be, és Istenükké lesznek, ők pedig népeimmé lesznek”

Jeremiás 31,33

Gondolkodás, hit, békesség

PÁSZTOR KATALIN

Nagy ígéret, hogy Isten törvénye a szívünkbe kerülhet belső vezérlő elvként, jellemünk részévé válhat a Szentlélek munkája nyomán. E folyamat során a cselekedeteink ismétlődése által szokások alakulnak ki, ezek pedig a jellemünkben rögzülnek. Hasonlóan történik ez, mint egy fémbe vagy fába vésett motívum elkészítése. Ennek a „bevésődésnek” ma már némileg ismerjük a biokémiai hátterét, tudjuk, hogy agyunkban új kapcsolatok alakulnak ki az idegsejtek között, amelyek a gyakorlás folytán erősödnek. Teljes egészében azonban az ember számára felfoghatatlan dolog ez. Nagy felelősségünk van minden tettünkkel kapcsolatban: elősegíthetjük Isten törvénye beíródását is, de bevésőtjük a bűn törvényét is a „szívünk táblájára” (vö. Jer 17,1). Ezért nagyon fontos, hogy Isten Igéjének mérlegére helyezzük minden gondolatunkat, késztetésünket, vágyunkat, még mielőtt cselekedetté válna. A jellem-fejlődésben az Isten munkája mellett nagy szerepe van a mi emberi igyekezetünknek, kitartásunknak is, ahogy erre Péter apostol is figyelmeztet:

„Ugyanerre pedig teljes igyekezetet is fordítván, a ti hitetek mellé ragasszatok jó cselekedetet, a jó cselekedet mellé tudományt, a tudomány mellé mértékletességet, a mértékletesség mellé türelmet, a türelés mellé kegyességet, a kegyesség mellé atyafiakhoz való hajlandóságot, az atyafiakhoz való hajlandóság mellé pedig szeretet.”

Péter 2. levele 1, 5-7

Be kell vallanunk, hogy milyen sokszor hiányzott belőlünk ez a „teljes igyekezet”!

A Biblia szerint még ebben a földi életben kell eljutnunk a jellem tökéletességre. Jellemünk a Földről a mennybe jutva már nem változik: előtte, ebben a földi életben kell megtisztulnia minden hibától, bűntől, fogyatékoságtól. Emberileg megmászhatatlan hegycsúcsnak tűnik ez, de Jézus szavai szerint

„Istennel együtt minden lehetséges”

Máté evangéliuma 19,20

A boldog élet egyik építőeleme a bizalom, mert enyhíti azt a feszültséget, hogy nem vagyunk képesek mindent a látóterünkben és az irányításunk alatt tartani. Véges lények vagyunk: képességeink és fizikai jelenlétünk korlátozottak, testi-lelki-szellemi erőnk időszakosan elfogy. Bízni, hinni kell abban, hogy a dolgok a mi személyes közelségünktől függetlenül is tudnak a kívánt módon működni. A bizalom és hit lényege ugyanaz: a remélt dolgok valósága és a nem látható dolgokról való meggyőződés. Ez azonban nem pusztán elméleti dolog, hanem szorosan összekapcsolódik a külvilág számára érzékelhető megnyilatkozásainkkal is. Mondhatnánk úgy is, hogy engedelmeskedünk a belső késztetésnek, melyet megbízható vezérhangnak tekintünk. Gondolataink, értékrendszerünk határozzák meg, mit, hogyan és mikor teszünk. Gondolatvilágunk pedig lehet olyan struktúra, mint egy vályog viskó – csak funkcionális, sárból és nádból épült –, de lehet akár olyan, mint egy katedrális – kifinomult, az örökkévalóságra tekintő, nemes anyagokból alkotott.

Mi formálja a hitet, bizalmat? Sok tapasztalat, de elsősorban a gondolkodás. Nézzük tehát, mit jelent maga a gondolkodás, amiben az ember minden méltósága rejlik.

A gondolkodás az alapvető kognitív tevékenység (pl. észlelés, figyelem, emlékezet, érvelés, képzelő-erő, nyelvhasználat, tanulás, tervezés, önismeret, döntés), amikor tudatosan használjuk az agyunkat, hogy értelmet adjunk a körülöttünk lévő világnak, és eldöntsük, hogyan reagáljunk rá. A gondolkodás gondolatokból és érvelésből áll, így próbáljuk összekapcsolni az érzékelt dolgokat a megértés belső világával, és ezáltal olyan dolgokat teszünk és mondunk, amelyek megváltoztatják a külső világot.

Gondolkodásra való képességünk természetes módon fejlődik ki a korai életszakaszban, így egyáltalán nem mindegy, milyen képzésben van részünk. Amikor másokkal kapcsolatba kerülünk, irányítottá válik a gondolkodás – például amikor szüleinktől értékeket, tanárainktól pedig tudást tanulunk. Megtanuljuk, hogy bizonyos módon gondolkodni jó, más módon gondolkodni pedig rossz. Ha be akarunk kerülni egy társadalmi csoportba, elvárják tőlünk, hogy úgy gondolkodjunk és cselekedjünk, hogy az harmonikusan illeszkedjék a csoport kultúrájához. A gondolkodás dinamikus folyamat, szükségszerű, hogy a változó környezetre reagálva formálható maradjon.



Alapvetően kétféle üzemmódban gondolkodunk, amikor feldolgozzuk az információkat, és döntéseket hozunk:

- intuitív (ösztönös), azonnali, tudatalatti, automatikus és érzelmi;
- racionális, időigényes, tudatos, elmélkedő, érvelő és megfontolt.

Bármely időpontban az aktív gondolataink és cselekedeteink attól függően változnak, hogy éppen melyik üzemmód fut.

Az időigényes, megfontolt, összpontosított és logikus gondolkodást leginkább összetett problémákra alkalmazzuk. Ez a típusú gondolkodás megbízhatóbb, mégis ritkán állunk meg, és szánunk időt a gondolkodásra, hogy jól megfontolt döntéseket hozzunk, mert szorít az idő, így sok helyzetben a válaszaink automatikusak, ösztönösek, érzelmi alapúak.

Szinte mindenki képes felszínesen gondolkodni, és sajnos sokan nem is hajlandók dolgoztatni az elméjüket. A felszínesen gondolkodók ritkán gondolkodnak a nyilvánvaló dolgokon túl. Az információkat, a tényeket, a statisztikákat névértékükön veszik, és nem kérdőjelezik meg a mögöttük álló érvelést, vagy nem tesznek erőfeszítést arra, hogy elemezzék a látottakat, olvasottakat vagy tanultakat. Azokat az érveket, ismereteket, véleményeket keresik, amelyek megerősítik világnézetüket, és ragaszkodnak is azokhoz, kevés teret hagyva gondolkodásuk felülvizsgálatára.

A felszínes gondolkodásúak képtelenek – és néha lusták ahhoz –, hogy egy kérdés minden oldalát megvizsgálják, vagy hogy alaposan feltérképezzék a problémákat, mielőtt ítéletet vagy döntést hoznának. Erősen hisznek abban, hogy a véleményük mögött mélység áll, mert úgy gondolják, hogy véleményük az igazságos és vitathatatlan tényeken alapul.

A felszínesen gondolkodó csak az elsődleges következményeket nézi. A mélyen gondolkodó viszont a következmények, a hatások és az eredmények teljes láncolatát vizsgálja. A felszínesen gondolkodó egy problémát egyetlen, általa ismert megoldással old meg. A mélyen gondolkodó az összetett problémát különböző nézőpontokból közelíti meg.

Gyorsan változó, ingergazdag, zaklatott világunkban agyunk folyamatosan túlterhelődik, és így idővel csökken a kapacitása. Az egymásnak ellentmondó információk megzavarják az emberi szervezet egyensúlyát, stresszt okoznak. Ezzel szemben az olyan információk, amelyek megerősítik aktuális elképzeléseinket, dopamint szabadítanak fel a szervezetben, megnyugtatnak, ezért keresni fogjuk azokat. Ha következetesen olyan véleményeket keresünk, amelyek alátámasztják nézeteinket, rövid távon jobban érezhetjük magunkat, de a tetteinknek hosszú távon negatív hatásai lehetnek a hozzánk közel álló emberekre nézve is. A felszínesen gondolkodók elszántan ragaszkodnak a saját gondolkodásmódjukhoz, nem hajlandók szóba állni olyan más gondolkodási modellekkel, véleményekkel, érvekkel, elvekkkel és mintákkal, amelyek megkérdőjelezzik az életről és annak megéléséről alkotott felfogásukat.

Folyamatosan változó világunkra folyamatosan értelmesen kell reagálnunk. Az elmélyült gondolkodás erőfeszítést és türelmet igényel, de nagyon megéri. A gondolkodás létünk alapja. A felszínes, sekélyes gondolkodás felszínes életet eredményez, míg a mély gondolkodás értelmesebb és hasznosabb élet formál.



Ahogy már korábban szó esett róla, gondolkodásunk fejlődését befolyásolja, hogy kitől vesszük a gondolkodási mintánkat, és milyen határokkal működik a világmodellünk. Figyelemre méltó kijelentéseket és irányelveket találunk a Bibliában a gondolkodás jelentőségére és minőségére vonatkozóan. Megérthetjük, hogy a világot teremtő és gondviselése alatt tartó Isten gondolatai – és ebből fakadó cselekedetei – óriási mértékben különböznek az emberek gondolkodásától (akár az ég és a föld). Az is hamar nyilvánvalóvá válik, hogy Istennek az a szándéka, hogy összhangba hozza az ember gondolkodását a magáéval. Ez nem egy félúton való találkozást jelent, hanem a hibás emberi logika, értékrendszer és világnézet kijavítását, megtisztítását, Istenhez való felemelkedését jelenti. Olyannyira nagy horderejű dologról van szó, hogy 180 fokos fordulatot kell tennünk – szembe kell fordulnunk önmagunkkal. Ez nem megy a felszínesen gondolkodóknak, és még a mélyen gondolkodóknak is lehetetlen. Segítség kell, méghozzá Istentől, aki az egész kognitív „földrengést” elindítja mindannyiunk életében. Aki egyáltalán észleli ezt a földrengést, és szeretne újra biztonságos talajt érezni a talpa alatt, az a hit útján indul el. Bizalmat szavaz Istennek, belátja és elfogadja, hogy sokat kell tanulnia Tőle úgy, hogy az valóságosan átformálja a gondolkodását, a cselekedeteit, a jellemét. Aki valóban elfogadja és használja a hit ajándékát (mert a hit nem valami képesség), mélyen gondolkodóvá válik: mindent megvizsgál, és ami jó, azt megtartja. Ami pedig rossz, attól elhatárolja magát.

Az igazán boldog ember az, akinek nem kell csalódnia abban, akibe vagy amibe vetette a bizalmát. Bízni pedig abban érdemes, aki vagy ami nem változik. Van ilyen az egy, örökkévaló Istenen kívül?

„Mert az én gondolataim nem a ti gondolataitok, és a ti útjaitok nem az én útjaim, így szól az ÚR! Mert amiképpen magasabbak az egek a földnél, akképpen magasabbak az én útjaim a ti útjaitoknál és az én gondolataim a ti gondolataitoknál!”

Ésaiás 55,8-9



„Az emberek öt százaléka gondolkodik; az emberek tíz százaléka azt hiszi, hogy gondolkodik; a többi nyolcvanöt százalék pedig inkább meghalna, minthogy gondolkodjon.”

Thomas Edison

„Boldogság az, amikor az, amit gondolsz, amit mondasz és amit teszel, összhangban van.”

Mahatma Gandhi

„Nem vagyunk békében másokkal, mert nem vagyunk békében önmagunkkal, és nem vagyunk békében önmagunkkal, mert nem vagyunk békében Istennel.”

Thomas Merton

„A békét nem lehet erővel fenntartani; csak megértéssel lehet elérni.”

Albert Einstein

„A hit bölcs fogadás. Ha a hitet nem lehet bizonyítani, akkor mi bajod származik abból, ha az igazságára fogadsz, és az hamisnak bizonyul? Ha nyersz, mindent nyersz; ha veszítesz, semmit sem veszítesz. Fogadj tehát habozás nélkül arra, hogy Ő létezik.”

Blaise Pascal

„A béke nem a háború hiánya, hanem erény, lelkiállapot; jóindulatra, bizalomra, igazságosságra való hajlam.”

Baruch Spinoza

„Az igazság annyira homályos ezekben az időkben, és a hamisság annyira megalapozott, hogy ha nem szeretjük az igazságot, nem ismerhetjük meg.”

Blaise Pascal

Mire jók az évfordulók?

PÁSZTOR KATALIN

Ismét naptárt cseréltünk a falon, és néhány nap alatt meg kellett szoknunk az új dátumot. Repül az idő; eltelt egy újabb év. Mi változott? Jobb, vagy rosszabb most? Mit kellene másképp csinálni? Adjunk egy kis időt magunknak, hogy átgondoljuk, mi minden történt velünk az elmúlt évben.

Az idő fontos és érdekes tényezője az életnek. Számolhatunk vele úgy, mint ami ciklikus, és mint ami mindenki számára tárgyilagosan azonos adottság, azonban valahogy hangsúlyosabb az a szubjektív minősége az időnek, hogy lineárisan, érzékeink szerint változó sebességgel tűnik tova. Az időben nem tudunk szabadon mozogni úgy, mint ahogyan a térben. Ha az élet hosszát nézzük, akkor azt mondhatjuk, hogy mindenki számára egyedi idő szabatotott. Ha objektív oldalról közelítünk, akkor az a helyzet, hogy valójában mindenkinek ugyanúgy 24 órából áll egy nap, 7 napból egy hét, 365 nappól egy év.

Mit tudunk kezdeni az időnek ezzel a furcsa kettősségével? Azt nem tudhatjuk, mennyi időnk van élni, de azt megérthetjük, hogy minden perc értékes, amit érdemes értelmesen és hasznosan tölteni. Bár az óramű szabályosan és egyenletesen ketyeg, mi úgy érzékeljük, hogy az idő rohan, amikor nagyon jól érezzük magunkat, vagy épp vizsgakérdésre kellene befejezni a választ; máskor meg kínos lassúsággal vánszorog, például amikor sorban kell állni, vagy szabadulnánk egy-egy nehéz helyzetből, betegségből. Van amikor jól érezzük magunkat a „most”-ban, de előfordul, hogy a múltba vagy épp a jövőbe vágyódunk. Mi azonban csak „most” tudunk aktívak lenni, és ez határozza meg a múltunkat és jövőnket. Egyedül a gondolkodás képez hidat a múlt, a jelen és a jövő között.

*„Emlékezzél meg az ős időkről;
gondoljátok el annyi nemzedék éveit!
Kérdezd meg atyádat és megjelenti néked,
a te véneidet és megmondják néked!”*

Mózes 5. könyve 32,7

A világ teremtésekor Isten a negyedik napon világító testeket helyezett az ég mennyezetére, „hogyan elválasszák a nappalt az éjszakától, és legyenek jelek, és meghatározói ünnepeknek, napoknak és esztendőknak.” (1Móz 1,14) Már itt felsejlik, hogy a nehezen megfogható idővonalon szükségünk van valamilyen eszközre vagy technikára, amely segít rögzíteni fontos dolgokat, hogy emlékezni tudjunk ezekre. Miért fontos emlékezni? Hogy ne kövessünk el feleslegesen hibákat rossz döntések megismétlésével, hogy nehéz helyzetekben a megoldás reményét tápláljuk korábbi jó tapasztalatok nyomán, hogy erősítsük kapcsolatunkat közös élmények felidézésével. Isten is sokszor felhívja a figyelmet, mennyire fontos emlékezni.

Milyen eszközöket használhatunk? Gondolom mindenkinek először az információ-gazdag kép- és hangrögzítés jut eszébe, mint kézenfekvő és objektív technikai lehetőség. Azonban van egy szubjektív, egyedi emléket létrehozó „technika”: az értékelő / értelmező visszatekintés. Témánk szempontjából most ez a lehetőség az izgalmasabb.

Amikor a gyerekeink kisebbek voltak, sokszor azzal zártuk a napot, hogy elmondtuk egymásnak – teljes kiscsaládi körben – „mit csináltunk ma”. Ez nem csupán eseményfelsorolás volt, hanem valamiféle kiértékelés is. Ha közös volt az élmény, akkor jó volt látni, ki mit fogott fel belőle; ha pedig valamelyikünk nem volt részese, akkor alkalmas tájékoztatást nyertünk, gazdagodtunk nem személyesen megélt élménnyel, ami mégis közösséget teremtett („Örüljete az örülőkkel, és sírjatek a sírókkal.” Rm 12,15).



Az évfordulók életünk fontos – személyes vagy kulturális – eseményeire emlékeztetnek. Akár születésnapról, házassági vagy civil kapcsolatról, jeles eseményről, vagy egy szeretünk haláláról van szó, az évfordulóval a naptárban rögzítünk egy olyan pillanatot, ami sokat jelent a számunkra. Lehetőségünk van újraértékelni életünk mozzanatait, tanulni belőlük, és reflektálni arra, hogyan formálták jellemünket. A múltat emlékezni – anélkül, hogy uralna bennünket – fontos ahhoz, hogy megértsük, kik vagyunk valójában.

Természetes antibiotikumok

PINTÉR ÉVA

Az elhúzódó világjárvány okán, remélem egyre többen komolyan veszik a betegségekkel szembeni védekezés időszerűségét és fontosságát. Az immunrendszer hatékony működését biztosítani egy életen át tartó feladat, és mindenkinek saját felelőssége.



Számos növény csodálatos mennyiségben és összetételben tartalmaz gyógyító hatású természetes vegyületeket, melyek szelíden és hatékonyan dolgoznak az egészség helyreállításában.

Petra Neumayer Természetes antibiotikumok

című könyvét régóta forgatom, és a benne foglalt tanácsokat többször is jó haszonnal alkalmaztam. Szeretnék most ebből a tudástárból 4 növényt reflektorfénybe helyezni, melyek – úgy gondolom – mindannyiunknak segíthetnek hatékonyan harcolni a kórokozók ellen, és egészségünket kompromisszumok nélkül szolgálni.

Ha nem is sikerül minden, alább összegyűjtött információt észben tartanunk, elég, ha megjegyezzük, hogy a fokhagyma, a vöröshagyma, a kakukkfű és aloé vera azok a könnyen elérhető növények, melyek nagy segítségünkre lehetnek sok betegség esetében. Ha belsőleg fogyasztjuk ezeket, a legjobb frissen és nyersen használni. Az említett mellékhatások enyhítésére megoldás tehát a szelíd hőkezelés, hígítás vízzel, vagy az ízek elfedése pl. mézzel vagy gyümölcslével.



Fokhagyma

Az egyik legrégebb óta használt és legszélesebb körben elterjedt gyógy- és fűszernövényünk. A Papyrus Ebers – az ókori egyiptom egyik legrégebbi (i.e. 1550 körüli) és legfontosabb orvosi régészeti papirusz lelete, melyet Georg Ebers, német egyiptológus vásárolt meg Luxorban 1873-74. telén –, huszonnégy alkalommal említi a fokhagyma orvostudományi felhasználási lehetőségeit.

A fokhagymában található igen bomlékony, kén-tartalmú allicin nagyon erős antibiotikum – még 1:125 000-es hígításban is gátolja számos baktérium szaporodását –, valamint kénmentes alkotórészei (scordinin, garlicin) ugyanúgy baktériumgátló hatásúak. Sőt a penicillinrezisztens baktériumok ellen is hatékony. Louis Pasteur már 1858-ban felismerte erős antibakteriális és gombaölő hatását, valamint az első világháborúban, még az antibiotikumok megjelenése előtt, friss fokhagymalével fertőtlenítették a nyílt sebeket.

A fokhagyma nagy mennyiségben tartalmaz:

- ásványi anyagokat (kovasav, kálium, magnézium, kalcium, foszfor, jód, vasat)
- nyomelemeket (cink, mangán, szelén)
- vitaminokat (provitamin A, B1, B2, niacin, valamint csak a nyers fokhagymában C-vitamin).

Gyógyhatásai

Elfogyasztása után a friss vagy feldolgozott fokhagyma az emésztőrendszerbe kerül, ahol a mirigyek és a bél nyálkahártyájának működését erősíti. A nyálkahártya így képes magától felépíteni és helyreállítani a természetes bélflórát. A zavaró mikroorganizmusokat a fokhagyma legyengíti, és elősegíti a kiválasztódásukat. A fokhagyma kiváló gyógyszere a bélpanaszoknak: hatékony puffadás, hasmenés és bélgörcsök esetén, valamint krónikus és akut hasmenés esetén, még akkor is, ha ez véres nyálkás széklettel párosul. A bélfertőzések kórokozóit is hatékonyan legyőzi.

- Megtámadja a **Helicobacter pylorit**, amely a gyomorfekély és – újabb kutatások szerint – a gyomorrák kialakulásáért is felelős baktérium.
- Elősegíti az **epe** termelését és kiválasztását.
- A **tápanyagok** lebontását és megemésztését támogatja.
- Gátolja a gázképződéssel járó **rothadási és erjedési folyamatokat**.

- Serkenti a **hajnövekedést** és az **egészséges bőr** kialakulását. A fokhagyma fitinsavat tartalmaz, amely ásványi anyagokat köt meg, de átalakulhat inozittá is, amely egy – a vitaminokhoz hasonló – növekedést serkentő anyag.
- **Cukorbetegség**ben kiegészítő terápia lehet, mivel a fokhagyma-alkaloidoknak inzulinhoz hasonló, és ezáltal vércukorszint-csökkentő tulajdonságai is vannak.
- **Vérnyomás-szabályozó**
- Az **érelmeszesedés** kockázatát csökkenti, rugalmasabbá teszi az ereket.
- **Trombózis** kialakulását gátolja.
- **Koleszterinszint-csökkentő**
- **Immunerősítő**
- **Paraziták** ellen is hatékony.
- **Rákmegelőző** hatású
- A légcsövek görcsét oldja, így elősegíti a **köhögés** felszakadását. A népi gyógyászatban a hörghurut (bronchitis) ellen is használják.
- Kovasavtartalma miatt a régi füveskönyvek kiegészítőszerként ajánlják **krónikus időskori köhögés, tüdőgyulladás** és **tuberkulózis** gyógyításánál.

A fokhagymában található kénvegyületek képesek arra, hogy hosszú távon a látóidegeket, a vesét, a tüdőt és a májat károsító **nehézfémekkel** (pl. higannyal, ólommal, kadmiummal) ártalmatlan vegyületeket képezzenek, melyeket a szervezet viszonylag könnyen ki tud választani.

Fogyasztás, adagolás

Ajánlatos egész napra elosztva fogyasztani a fokhagymát, mert a benne található illóolajok nagy mennyiségben irritálják az érzékeny gyomrot.

- Megelőzésre és egészségmegőrzésre: 2-3 gerezd naponta, folyamatosan.
- Hasmenés kezelésére: 5-10 gerezd naponta.

A fokhagyma antibiotikus tulajdonságai melegítés hatására csökkennek, de nem tűnnek el teljesen. Nem szabad azonban a fokhagymát túlságosan felmelegíteni, mert keserű lesz, és az ételek átveszik ezt az ízt. Ezért a főzés vagy sütés végén adjuk hozzá az ételhez.

Az ép fokhagyma szinte teljesen szagtalan, csak akkor érezhető jellegzetes illata, ha rágással, vágással, préseléssel "megsérül" a sejtfal, mert ilyenkor a szagtalan alliin az alliináz enzim felbontja, és "szagos" allicin keletkezik.

Fokhagymatinktúra

400 g hámozott fokhagymagerezdet fokhagymanyomóval törjük össze, és 1 liter magas alkoholtartalmú, tiszta tömény szeszben, jól lezárva, két hétig hűvös, sötét helyen hagyjuk ázni. Utána szűrjük le, és még egy hétig hagyjuk állni.

Az adagolást érdemes hullámzó dózisban végezni, hogy a szervezet ne szokjon hozzá a folyamatos, azonos nagyságú ingerhez. Ezáltal megakadályozhatjuk a túlérzékenység kialakulását.

A tinktúrát naponta háromszor kell fogyasztani: reggel, délben, este. Egy cseppel kezdve, minden bevételnél egy-egy cseppel növeljük a mennyiséget, míg a hetedik napon délben elérjük a 20 cseppet. Ezután újra csökkentjük a cseppszámot folyamatosan egy-egy cseppel. 5 csepptől kezdjük újra emelni húszig és így tovább.

A jobb elviselhetőség érdekében használhatunk háromszor 15 cseppet több héten keresztül.

Külsőleges alkalmazás

- Kisebb **sebek**, **rovarcsípések** vagy **bőrgombásodás** kezelésére: törjük össze 5-10 fokhagymagerezdet, és a levéhez adjunk tízszeres mennyiségű 30-40%-os alkoholt. Ez a keverék, ha sötét, hűvös helyen tartjuk, több hónapig eláll.
- **Szemölcsökre**, **kelésekre** és nehezen múló **pattanásokra** sebtapasszal közvetlenül ragasszunk fel egy gerezd zúzott fokhagymát, és hagyjuk rajta több órán keresztül.

Tapasztalataim

A fokhagyma használatával nekem is számos jó tapasztalatom van. Már korábban is rendszeresen fogyasztottam néhány gerezdjét ételekhez; főként nyersen, hiszen így a fontos antibakteriális illóanyagok is benne maradnak. Sokszor segítette elmulasztani a náthát, a számban kezdődő gyulladásokat, torok- és fogfájást, aftát.

A covid-járványos időben – mikor magam is megbetegedtem a vírustól –, növeltem a mennyiségét. Bár korábban lehetetlennek láttam, hogy napi 1-2 gerezdnél több fokhagymát egyem, elhatároztam, hogy minden étkezésnél használom, így sikerült naponta 6-8 gerezdet is fogyasztani belőle.

Azt tapasztaltam, hogy enyhítette a tüneteimet, a köhögést, a letapadt nyálka könnyebben felszakadt. Emellett még számos gyógynövényt (pl. kamillát, kasvirágot), vitamint, gyógyterméket használtam. Gyümölcsöt, zöldséget nyersen vagy párolva ettem, valamint az egészség ismert alapelveit igyekeztem átgondolni, miben kellene javítani a szokásaimat. A változtatások idővel meghozták az eredményt, és – nem utolsó sorban a jó Isten kegyelméből – meggyógyultam.

Vöröshagyma

Ismert, hogy azokban az országokban, ahol – részben a szegénység, részben a helyi szokások miatt – még ma is sok fokhagymát és vöröshagymát fogyasztanak, lényegesen ritkább a rák, a cukorbetegség és a szívinfarktust előidéző érlemezesezés (arterioszklerózis) előfordulása.

A hagyma a benne található, allicinné és cikloalliinné alakuló erős kéntartalmú vegyületeknek és hidrogén-rodanidnak köszönheti kiváló antibiotikus hatását. Illóolaja, mely a hagyma szeletelésénél távozik, szintén ként tartalmaz, és erős baktériumölő hatása van.

A hagyma azonban nemcsak erős természetes antibiotikum, hanem kiváló vitaminforrás is. A hagymában A-, B1-, B2-, C-, E-vitamin és nikotinsav, ezenkívül ásványi anyagok, például kalcium, magnézium, mangán, foszfor és vas, valamint fehérjék és szívre jótékonyan ható anyagok találhatóak.

Az egész szervezetnek javára válhat az az erőteljes hatás, amit a nyers hagyma gőze okoz, és ami annyira irritálja a szemet:

- az emésztőrendszer a szervezet mirigyeivel együtt aktiválódik;
- a felesleges felgyűlt víz eltűnik – ezzel a szívterhelése csökken;
- koleszterinszint csökken – így megelőzhető az érlemezesezés és a szívinfarktus;
- a cukorbetegség kockázata csökken – a növényi hormonok szabályozzák a vércukorszintet,

Ha a hagymát melegítjük, gyógyhatású anyagainak nagy részét elveszíti, viszont az érzékeny gyomrúak számára fogyaszthatóvá válik. Aki nem szenved gyomorsav-túltengésben vagy gyomorégésben, annak ajánlatos minél több nyers hagymát fogyasztani.

Aki hiperaciditásban szenved, ami azt jelenti, hogy szervezete túl sok gyomorsavat termel, annak csak mértékkel szabad nyers hagymát fogyasztania. Sok embernél azonban a sav felszökését és a gyomorégést éppen a túl alacsony savszint okozza. Ez ellentmondásosnak tűnhet, de a magyarázat igen egyszerű: Ha egy érzékeny gyomor nem termel elég savat, akkor nem képes a táplálékot elég gyorsan és alaposan megemészteni, ami azután ott marad a gyomorban, és erjedése közben sav termelődik. Ez irritálja a nyálkahártyát, és savfelszökést okoz. Ebből az következik, hogy érdemes a nyers hagyma fogyasztását annak is megpróbálnia, akinek túl sok a gyomorsava, mert lehet, hogy ezzel megerősíti és aktiválja az emésztőmirigyeket.

Gyógyhatásai

- A nyers hagyma megöli a gyomorban és bélben található kórokozókat.
- Erősíti a természetes bélflórát.
- Javítja az általános emésztést az epefunkció aktiválásával.
- Gátolja azokat a kórokozókat, amelyek húgyhólyag- és vesegyulladásokat okoznak.
- prosztatagyulladás esetén is hasznos.
- Elősegíti a vizeletképződést, ami által a vizeletképző szervek átmosódnak. Ennek a folyamatnak a vértisztításban is szerepe van.
- Eltávolítja a lábból és a hastájérról a szívet terhelő, felgyülemlett folyadékot.
- Javítja a szívizom keringését, és növeli a szívizom rugalmasságát.
- Csökkenti az érlemezesezés kockázatát.
- A vöröshagyma leve felszakítja a köhögést és oldja a váladékot.
- Enyhíti a hörghurutot, az erős köhögést és a rekedtséget.
- Az antibiotikum-korszak előtti időkben élő orvosok feljegyzéseiből tudjuk, hogy még a tüdőgyulladás is sikeresen kezelhető hagymával.
- Jótékony hatású megfázás, influenza, torok- és garat- és orrmelléküreg-gyulladás esetén is .



Külsőleges alkalmazás

- A hagyma hatékony **rovarcsípések, szemölcs, kelések, furunkulusok, égések és fülfájás** ellen. A hagymát vágjuk fel, és egy-egy szeletet tegyünk a kezelendő felületre. Fülfájás esetén egy szelet hagymát ruhával erősítsünk a beteg fülre.
- **Megfázás** megelőzésére és kezelésére éjszakára tegyünk egy szelet hagymát egy kis tányéron az ágy mellé, és így az illóolajat be tudjuk lélegezni.
- Vizelettartási zavarok esetére egy régi füveskönyv azt javasolja, hogy egy-két hagymát vágjunk apróra, és tegyük a húgyhólyag és a belek fölé a hasra. A borogatást legkésőbb akkor távolítsuk el, amikor a bőr elkezd pirosodni.
- **Zúzdásoknál, rándulásoknál és izom- és ínhúzódásoknál** a következő hagymaborogatás lehet a segítségünkre: egy hagymát vágjunk apróra, egy kis vízzel és egy csipet sóval készítsünk belőle pépet, és tegyük a fájó területre – különösen jó fájdalomcsillapító hatása van.

Mézes hagyma köhögésre és hörghurutra

Apróra vágott hagymát mézzel keverjük össze, és naponta háromszor egy evőkanálnyit együnk meg belőle. Gyermekek is fogyaszthatják. Erősebb hatást érhetünk el, ha tormát vagy kakukkfűvet is teszünk a keverékhez. Az előbbi asztmások számára kiváló, a kakukkfű pedig segít felszakítani a köhögést.

Alkoholos hagymatinktúra

Intenzív hagymakúrát végezhetünk, ha a hatóanyagokat alkohollal vonjuk ki. Egy friss hagymát vágjuk nagyon apróra, és öntsük fel ¼ liter 70%-os alkohollal, hogy ellepje. 10-14 napig hagyjuk állni, majd szűrjük le. A visszamaradó hagymadarabkákat passzírozzuk át, ezt is szűrjük át kávészűrőn hogy a maradék hagymadarabokat eltávolítsuk az értékes folyadékból.

Az így nyert kivonatból háromszor 15 cseppet használunk legalább egy deci vízben feloldva több héten keresztül. Amennyiben kitöltjük az adagot vízbe, egy pohárba előre, és állni hagyjuk, az alkohol egy része elpárolog és nem terheli a szervezetünket.



Kakukkfű

Illóolaja belégzéssel a tüdőhólyagocskákba kerül, és így közvetlenül a betegség helyén hat. Oldja a hörgők görcsét, feloldja a váladékot, és felszaggatja a köhögést. A kakukkfűvet a népi és a természetgyógyászatban **tea** formájában a légutak görcsének oldására alkalmazzák, de a gyomor- és bélpanaszokra szolgáló teákban is megtalálható. Enyhíti a puffadást, és az emésztést is elősegíti, ezért nehezen emészthető ételek fűszerezésére is alkalmas. Gyulladáscsökkentő hatása is ismeretes, éppen ezért borogatásokhoz és fájdalomcsillapító kenőcsökhöz is használják.

Hildegard von Bingen zárdafőnöknő feljegyzései szerint a kakukkfű általános erősítőszerként is alkalmazható. Más középkori füveskönyvek szerint a havivérzéssel kapcsolatos problémákra, mindenféle parazitára, fejfájásra, reumás fájdalmakra, valamint a torok és a gége gyulladására is jótékony hatású. 100 g fűből 1 liter forróvízzel készített teát a fürdővízhez keverve kellemes formájában élvezhetjük a kakukkfű idegekre, hörgőkre, bőrre és ízületekre gyakorolt gyógyhatását.

Ezeket az alkalmazási formákat a többszázéves népi gyógyászat tapasztalatai igazolták, és manapság ezek közül sokat a modern gyógynövénykutatás is alátámasztott.

A kakukkfű a következő kórokozócsoportok ellen hatékony:

- Proteus
- Neisseria
- Alcalescens dispar
- Candida albicans
- Corynebacterium
- Enterococcus
- Staphylococcus
- Pneumococcus
- Streptococcus



Izolált hatóanyagként a timolnak (természetes fenol) van a legerősebb antibiotikus hatása.

Aloe vera, Aloe arborascens

Eddig több mint 160 különböző hatóanyagot sikerült az Aloe verában azonosítani, amelyek együtt nagyon hatékony gyógyító hatást fejtenek ki az egész szervezetre. Bár a gyógynövénykutatás mindig igyekszik egy-egy hatóanyagot azonosítani, amely a növény speciális hatásáért felelős, azonban egyre inkább bebizonyosodik, hogy több különböző hatóanyag kombinációja, azaz a biológiai anyagok természet által optimalizált összetétele az, amely a kívánt gyógyhatást létrehozza.



13 különböző vitamint, ugyanennyi ásványi anyagot, 15 enzimet, több aminosavat (amelyek a létfontosságú fehérjék építő anyagai), esszenciális zsírsavakat, több mint 10 különböző szacharidot (cukormolekulát), a sebgyógyulást elősegítő szaponinokat, illóolajokat és sok egyéb más hatóanyagot tartalmaz.

Gyógyhatásai

- Erősíti és tisztítja az egész szervezetet; vannak vértisztító tulajdonságai.
- Elősegíti a sebgyógyulást, és megelőzi a sebek elfertőződését.
- Bizonyos szintig regenerálja azokat a szöveteket, amelyek sugárzás miatt károsodtak.
- Természetes fájdalomcsillapító
- Enyhe és könnyen tolerálható tisztálkodó- és testápoló szer.
- Ellátja a szervezetet értékes ásványi anyagokkal, vitaminokkal és nyomelemekkel.
- Csökkenti a gyulladást, és hűti a gyulladt felületet.

Acemannan

Az Aloe veraban található acemannan nevű poliszacharid potenciálisan immunstimuláns, vírusellenes, daganatellenes és gyomor-bélrendszeri tulajdonságokkal rendelkezik.

- Aktiválja az interleukin-1 és a prosztaglandin-E nevű hírvivő anyagokat.
- Elősegíti, a védekezősejtek, a B- és T-lymphocyták képződését.
- Növeli a makrofágok és a természetes ölüsejtek aktivitását. Ezáltal a szervezet általános védelemre tesz szert a kórokozókkal szemben.
- Vírus-, baktérium- és gombaölő hatása van.

Az acemannan a testi sejtek membránjában halmozódik fel, és megerősíti annak ellenálló képességét, mely által csökken a fertőzés veszélye és a már megkapott fertőzések súlyossága.

Külsőleg és belsőleg egyaránt hasznos

Az Aloe vera otthon is termeszthető, így könnyen elérhető sürgős esetben is, mint például háztartási égési sérülésnél.

A levét tövében vágjuk le a növényről, mossuk meg, majd vékony csíkban vágjuk le a széleket egészen a csúcsig, hogy könnyen ketté tudjuk nyitni. Ha nem kell az egész levél, akkor a szélesebb rész felől vágjuk le a szükséges darabot, a maradékot pedig műanyag fóliába csomagolva tegyük hűtőbe.

A levél belső részében található szintelen, átlátszó, kissé nyálkás zselét használjuk.

- Közvetlenül rátehetjük sebre, égési sérülésre.
- Felhasználhatjuk bőrápolásra, bőrtisztításra.
- Alkalmazható psoriasis, neurodermatitis, krónikus ekcéma és akne esetén.
- Hatékonyan kezelhető vele a bőr, a hónaljzsőrzet, a kéz vagy a láb körmeinek gombás fertőzése.
- Jól reagálnak a nehezen gyógyuló vagy elfertőződött sebek.

A zselé kevés vízzel, gyümölcs-, zöldség- vagy savanyúkáposztalével turmixolva fogyasztható. Az így elkészített ital hatékonyan megelőz sokféle kellemetlen megfázást, és akkor is segít, amikor már az influenza első tünetei is megjelentek. Figyeljünk arra, hogy a levél zöld részéből – ami jelzéseképpen keserű ízt ad – ne kerüljön az italba, mert hashajtó anyagok vannak benne.

- Jótékony hatása van gyomor-, bél- és epepanaszokban.
- Köhögés, hörghurut és a légzőrendszer más betegségeiben is hatékony.
- Cukorbetegségben, gyomorfekélyben és asztmában is jó eredményeket értek el aloe itallal.



Házi gyógymódok – egyszerű kezelések otthoni használatra

1. fejezet: Gyógymódok intézetben és otthon

DR. AGATHA THRASH ÉS DR. CALVIN THRASH

Kedves Olvasó!

Szeretnénk széles körben megismertetni azokat az egyszerű és természetes gyógymódokat, melyeket betegségek esetén jó hatékonysággal, orvosi közreműködés nélkül, otthon alkalmazhatunk. Ezekkel az eljárásokkal elkerülhetjük a felesleges gyógyszerfogyasztást, és személyes törődésünk által a beteg ember lelki erejét és a vele való kapcsolatot is erősítjük.

A szerzők sok-sok év tapasztalata alapján írták le könnyen érthető és alkalmazható formában a gyógyuláshoz vezető egyszerű, a természet törvényeire épülő kezeléseket.

Agatha és Calvin Thrash: Házi gyógymódok – vízterápiás, masszírozásos, faszenes és más egyszerű kezelések – otthoni használatra és egyszerű körülmények között laikus és egészségügyi dolgozók számára című könyvét fejezetenként közöljük. (a szerkesztő)

A természetes gyógymódok időt kívánnak és ügyességet, mely inkább gondosságot, mint szakértelmet jelent. Mivel közülünk csak kevesen hajlandók időt áldozni, és gondot fordítani erre, ezért a természetes gyógymódok kihalóban vannak. Nem azért, mert kevésbé hatásosak, mint a gyógyszeres kezelés, hanem az utóbbi sokkal kevesebb személyes törődést, ápolást igényel.

Az egyszerű gyógymódok nem annyira drámaian hatnak, mint sokszor a gyógyszerek, gyógyító hatásuk az érzékelésünkben enyhébben jelentkeznek, de általában hatékonyabbak, és sokkal kevesebb a mellékhatásuk. Az erős gyógyszerek hatását gyakran azonnal érezzük. S mivel hozzászoktunk a gyors eredményekhez, melyeket a „csodálatos gyógyszerek” hoznak, ezért félünk a lassabban ható természetes gyógymódoktól, és nem hiszük, hogy hatásos terápiák. Amikor testünk vegyi összetétele vagy táplálkozásunk erősen eltér a normálistól, és gyógyszert veszünk be, az idegrendszerünk érzékeli a szervezeten belüli egyensúly megváltozását, és e tény azonnal jelzi a központi idegrendszernek. Az agy ezt az eltérést bejelentett változásként értékeli. A gyógyszer bevétele után az egyén hamarosan intenzíven megtapasztalja annak hatását. Mivel a gyógyszert a tudat hasznosnak könyveli el – ahelyett, hogy a drasztikus változást vészjelző reakcióként értékelné –, így az egyén maga is kívánatosnak tartja. A legtöbb orvosnak és betegnek utópisztikus elképzelése van a terápiáról, és nem értik, hogy a gyógyszerek a betegség mellett a szervezetet is különböző módon befolyásolják.

A sajtó gyakran hangos új gyógyszerek terápiás előnyeinek és a rák elleni küzdelem legújabb lehetőségeinek dicséretétől. Ahogy azonban telik az idő, a korlátok és az új „csoda” veszélyei nyilvánvalóvá válnak, de a média ilyenkor sajnálatos módon hallgat, mert a nagyközönség azt szeretné hallani, hogy minden betegségre azonnal ható kezelés van vagy lesz. Ez azonban lehetetlen.

Elvárható lenne az orvostól, hogy elmagyarázza a betegség természetes lefolyását, hogy megnyugtassa és tájékoztassa a beteget a házi gyógymódokról. A víz használata, a test bedörzsölése, rövid böjtök, a napfény és a testmozgás rendszerint nincsenek besorolva a gyógyászati kezelésekre sorába. Elfelejtődtek, pedig a hidroterápia, a passzív és az aktív testmozgás, a megszabott, ellenőrzött diéta, a masszázs és más terápiák helyes használata sikeres volt az antibiotikum korszak előtt olyan betegségek esetén, mint a tüdőgyulladás, a reumatikus láz, a tífusz vagy a gyermekbénulás. Az orvos valószínűleg ódivatúnak tünne, ha egy-két napos böjtöt javasolna, pedig egyre gyakrabban kényszerül rá, hogy felírja a kórlapra: „NPO (Non Per Os = semmi szájon át), kivéve víz”. A gyógymód éppen olyan jól működik akkor is, ha böjtnek hívjuk. Engedjük, hogy „autodidakta orvosok” – akik felelősséget vállalnak családjuk egészségéért – tanulják meg sok betegség gyógymódját és az egyszerű szakkifejezéseket. Hadd fejlődjön ki mélyen bizalmuk, hogy a jóságos Teremtő mindazzal az egyszerű dologgal felruházta a természetet, amire szükségünk van az egészség megőrzéséhez és a betegség leküzdéséhez.

Az egyszerű gyógymódok mélyreható ismerete nem ódivatú néphagyomány.

Az értelmi képesség, a fizikai kitartás és az élet hossza megváltozhatatlan törvényektől függ. Ha engedelmessé válnánk ezeknek a törvényeknek, legyőzhetjük önmagunkat és hajlamainkat, valamint azt a hatalmat és azokat az elveket, melyeket a magasságban lévő gonosz lelkek és a sötétség világbírói gyakorolnak (Ef 6,12).

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy az egészség nem a véletlenül múlik, hanem a törvénynek való engedelmesség következménye. Nem foghatjuk fel úgy ezt az engedelmességet, mint szabadságunk korlátozását vagy terhet, hanem felbecsülhetetlen áldásnak kell tekintenünk. Ezt az elvet ismerik fel a versenyzők is az atlétikai versenyekre való felkészüléskor, ami erőpróba is egyben. Ők a leggondosabban készülnek erre, s szigorú önfegyelmet tanúsítanak az edzések folyamán. Minden cselekedetük gondosan szabályozott. Tudják, hogy a gondatlanság, a túlzás vagy a hanyagság – bármi, ami gyengíti, illetve megbénítja valamelyik szervüket vagy a test bizonyos funkcióját – a biztos vereséget jelenti számukra.

Mennyivel fontosabb az ilyen gondosság és figyelem, hogy biztos legyen a siker az élet konfliktusaiban. Nem mesterkélten harcba köteleztük el magunkat. Olyan hadviselést folytatunk, melynek kimenetelétől függ örök életünk.

Bármi rombolja is egészségünket, nemcsak testi erőnket érinti, hanem szellemi és erkölcsi érzékünket is gyengíti.

Thomas Sydenham, az angol Hippokratészként elismert XVII. századi híres angol orvos, az *Observationes Medicae* szerzője – mely írás két évszázadon keresztül orvosi tankönyvként is szolgált – láz kezelésében az érvágás helyett a vízterápiát javasolta. Bár mentegetőzve használta a vízterápiát – hogy hírnevén foltot ne ejtsen –, mégis az ehhez hasonló egyszerű gyógymódok alkalmazásával olyan eredményeket ért el orvosi praxisában, amilyeneket ma nekünk csak bonyolult, drága műszerek és eszközök segítségével sikerül.

Mi most mentegetőzés nélkül, segítségnyújtó szándékkal kínáljuk fel természetes gyógymódokkal foglalkozó könyvünket praktizáló orvosoknak és mindazoknak, akik vállalni akarják a felelősséget saját egészségük megőrzéséért. A legtöbb szükséges felszerelés megtalálható otthonainkban, vagy könnyedén beszerezhető anélkül, hogy receptre kellene felíratni, vagy sokat költenénk rá. Azt tanácsoljuk, hogy az összes eszközt, melyre betegség esetén szükség lehet, tartsuk egy dobozban vagy szekrénykében, mindig használatra kész állapotban. Ne habozzunk némi pénzt áldozni a megfelelő eszközök beszerzésére. Tartsuk ezt a könyvet is mindig könnyen hozzáférhető helyen, és tanulmányozzuk még akkor is, ha mindenki egészséges.

Különböző nézetek az orvostudományban

Az oroslás története során mindig vita volt a különböző nézetek, felfogások között a kezelési módszereket illetően. Mindenki egységesen elfogadja az anatómiát, az élettant, a patológiát és a többi alapvető tudományt, de amikor a gyógyítás témája felszínre kerül, eltérő vélemények fogalmazódnak meg. Allopatia, masszázs, homeopátia, természetes gyógymódok és egyebek. Mindegyiknek van jó és rossz oldala. Az ideális gyógyítás célja az, hogy a különböző módszerek előnyeit felhasználja, és gyengeségeit kiküszöbölje.

A XX. század fordulóján az egyik nézet olyan erősen dominált, hogy Ellen G. White a kor kimagasló egészségreformere sokszor és sok helyen határozottan szólalt meg:

„A mérgező szerek használata egyre inkább előtérbe kerül. Az Úr azt a világosságot adta nekem, hogy olyan intézményeket létesítsünk, ahol megszüntetjük a gyógyszerek használatát, és az ő közreműködésével gyógyítunk, naponta útmutatást kérve Tőle.

De az Úr módszereire és utasításaira nem figyelünk, ezért a megvalósítható jó dolgoknak még egy huszad részét sem használjuk ki, amit megtehetnénk akkor, ha a keresztény orvosok figyelnének a Mindenható feddéseire és tanácsaira.”

A gyógyszerekben található káros vegyületek fogyasztása oly gyors és folyamatos mértékben növekszik, hogy már jó néhány évtizede látható a statisztikákban, hogy a vezető halálozási okok között dobogós harmadik helyet foglalnak el a gyógyszer mellékhatások.



„Több halált okoz a gyógyszeresedés, mint az összes többi ok együttvéve. A gyógyszerek tudománya egyre kifinomultabbá, erőteljesebbé válik, és alkalmazásuk potenciálisan veszélyesebb lesz évről évre...

Ez a mi feladatunk. Kis csoportoknak kell felvállalni és tovább vinni ezt a munkát, amit Krisztus kijelölt tanítványainak. Amíg evangélistaként dolgoztak, meglátogatták a betegeket, imádkoztak velük. Ha szükséges volt, kezelték őket, de nem gyógyszerekkel, hanem azokkal a gyógymódokkal, amit a természet nyújtott.”

Ellen G. White

A hidroterápia hatásos, egyszerű gyógymód, de ügyességet, gyakorlatot és eszközöket kíván. Általánosságban szólva elmondhatjuk, hogy bárki könnyen megtanulhatja a hidroterápia alkalmazását. A White család és az úttörő hetedik napot ünneplő adventisták a hidroterápiát addig családtagjaikon és rokonaikon gyakorolták, míg meggyőződtek hatásosságáról, és gyakorlatot szereztek használatában. Példájuk modellértékű lehet napjainkban is. Mielőtt a módszert barátainkon kipróbálnánk, gyakoroljuk és szerezzünk jártasságot az által, hogy önmagunkon és családtagjainkon alkalmazzuk. Ha barátok vagy szomszédok kérik segítségünket, képesek leszünk vigaszt és segítséget nyújtani. A legtöbb ember jól reagál a helyesen alkalmazott házi gyógymódra.

Soha ne vitatkozzunk az orvossal, bármelyik nézet képviselője legyen is. Ha bíráljuk, a helyzet elmérgesedik, és nehezen kezelhetővé válik, és lehet, hogy emiatt a beteg végül silány, hatástalan kezelést kap. Nem árt beszélni a beteg orvosával, hogy jobban megértsük a problémát. Nem kell azt javasolni a betegnek, hogy tartsa titokban a kezelést orvosa és családtagjai előtt. Ha úgy érezzük, hogy az orvos neheztel a segítségnyújtás miatt, azonnal tudassuk a beteggel, hogy készek vagyunk leállítani a házi gyógymódot. Szükségünk lesz a józan észre, alkalmazkodásra és belátásra. A kapcsolatot, melyet kiépítünk a beteggel, és a rááldozott időt majdnem mindig méltányolják a családtagok és az orvos is. Mivel a gyógymódot a házi ápolás területén használjuk, nem fognak illegális gyógyítással vádolni, hiszen nem kérünk anyagi ellenszolgáltatást, nem használunk gyógyszereket, és nem tartjuk magunkat az orvostudomány hivatásos képviselőinek sem.

Tanuljuk meg az egyszerű, természetes gyógymódokat, hogy taníthassuk azokat!

Helyes igénybe venni a beteg családjának segítségét – hogy miközben figyelnek, megtanulják a gyógymódok alkalmazását –, és célszerű részletes, írott utasításokkal is ellátni őket. Ez megkönnyíti munkánkat, ugyanakkor másokat is kiképez. A súlyos betegeket naponta szükséges meglátogatni, és fel kell ajánlani segítségünket. A beteg és családja méltányolni fogja erőfeszítéseinket.

„A természetes azt jelenti, hogy az Úr akaratával összhangba hozzuk; ezáltal természetfeletti eredményeket érünk el.”

„Bizonyos esetekben szükséges kikéri világi orvos véleményét, tanácsát.”

„Az Úr azt akarja, hogy a lelkészek és gyülekezeti tagok aktív érdeklődést mutassanak, valamint kötelezzék el magukat az orvosi misszionáriusi munkában.”

Ellen G. White

Teremtőnk azt szeretné, ha mindannyian tudatában lennénk annak, hogy a föld teremtésekor Ő minden szükséges dologgal ellátott minket. Mielőtt Ádámot a földre helyezte volna, minden előkészületet megtett annak érdekében, hogy a betegségektől megóvja.

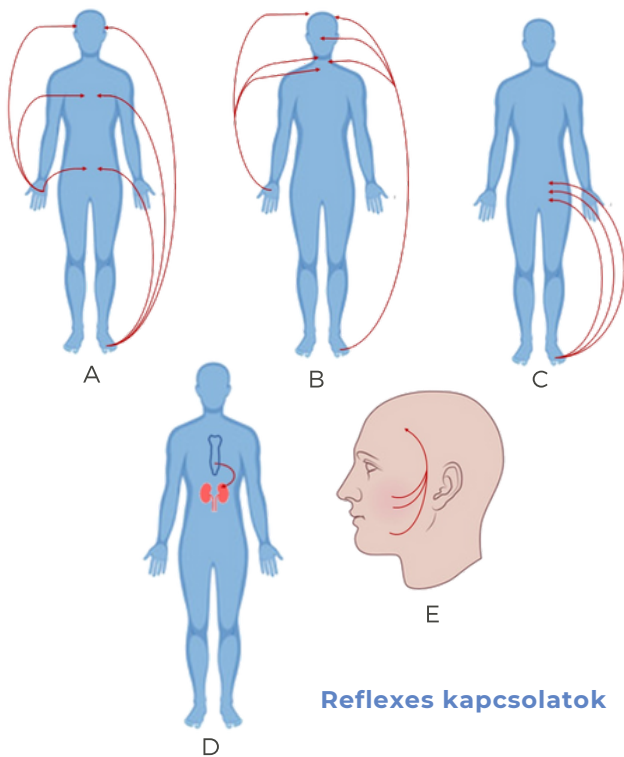
A betegségek annak a következményei, hogy a természet törvényeit áthágtuk. A gyógyulás lehetősége azonban a testünkben és a természetben egyaránt adott, éppen úgy, mint ahogy a bűntől való szabadulás lehetősége is elkészítettett jó előre – még mielőtt az erkölcsi törvényt megrontottuk volna.

Mennyire van testünk az egyszerű, természetes gyógymódokra tervezve?

A bőrünk, a benne található millió idegvégződésen keresztül közvetlen kapcsolatban van a központi idegrendszerrel. A hidroterápia elsősorban a bőrön keresztül fejti ki hatékony élettani hatását.



Minden szervünk reflex-kapcsolatban van a bőrfelülettel. Néhány esetben a bőr is jelentősen visszahat a belső szervekre. Végtagjaink kölcsönhatásban vannak a szervezet véredényrendszerével, a felső légutak nyálka hártájával és az aggyal. A lábfej a hólyaggal, a prosztatával és az anyaméhvel, a hasi rész pedig a fej véredényrendszerével, a szegycsont alsó harmada pedig a vesékkal. Az arcot érő hideg stimulálja a trigeminusz ideget, amely reflexesen összehúzza az agyi ereket, és ezáltal serkenti a vénás visszafolyást az agyból. De sok egyéb más kapcsolat is ismert.



Reflexes kapcsolatok

- Reflexes kapcsolat van bőrünk és bizonyos távoli szervek érrendszere között. Ha változik a kéz vagy a láb hőmérséklete, ez megváltoztathatja a keringést a medencében, a mellkasban és a fejben – különösen a felső légutak nyálkahártyájára, az orra, a torokra, a hörgőkre és az agyra van hatással. (A. és B. ábra)
- A lábfej reflexes kapcsolatban van a hólyaggal, férfiaknál a prosztatával, a nőknél pedig a méhvel, a petefészkekkel, a petevezetékkel és hüvellyel. (C. ábra)
- A szegycsont alsó része feletti bőr kapcsolatban van a vesékkal. (D. ábra)
- Ha az arc hideg, összeszűkülnek az agyi erek. (E. ábra)

2. fejezet: A hidroterápia története

A Battle Creek-i szanatórium

Száz évvel ezelőtt dr. John Harvey Kellogg idejében az egész világról jöttek az emberek a hetedik napot ünneplő adventisták szanatóriumába, Battle Creek-be. Az esetek többsége bár reménytelennek tűnt, mégis sokan felgyógyultak. Az 1200 ágyas intézmény telt házzal működött. Az intézet felölelte a legjobb orvosi iskolák különböző gyógymódjait, kikerülve azok ártalmas vonatkozásait. A Battle Creek-i szanatóriumban a kort megelőzve diétával, hidroterápiával, fitoterápiával gyógyítottak mindamelllett, hogy használták társadalmuk valamennyi jó, tudományos, orvosi felfedezését. Ezzel a terápia-kombinációval kiemelkedő eredményeket értek el, gyakorlatilag káros mellékhatások nélkül. Habár néhány műtétet is elvégeztek és néhány gyógyszert is beadtak, ezek a kezelések alig voltak hasonlíthatók a gondosan kivitelezett fizioterápiás eljárásokhoz. Az orvosok mesterei voltak az élettannak és jóval utódaik előtt jártak.

A Battle Creek-i szanatórium orvosai a hidroterápiát a legmagasabb színvonalra fejlesztették, alkalmazásával John Harvey Kellogg világhírnévre tett szert. Sikeresen kezelte hidroterápiával komoly fertőzéseket, tüdőgyulladást, vesemedence-gyulladást, műtét előtti és utáni fájdalmakat.



Abban az időben Kelloggot sokan a legnagyobb élő orvosnak tartották. Sebészeti eredményei kimagaslóan jók voltak. Ezt bizonyítja egyik ismert rekordja: 150 nagy operációt végzett el anélkül, hogy komoly műtét utáni komplikáció lépett volna fel.



Figyelemre méltó megfigyelések a múltból

A korai történelmi feljegyzések szerint különböző fürdőket használtak a betegségek kezelésére. A babiloniak, az egyiptomiak, a görögök és rómaiak valamennyien alkalmaztak többféle gyógyfürdőt. Spártában a hidroterápia kötelező volt. Törvény kötelezett minden városlakót, hogy gyakran vegyen hideg fürdőt. Ezeket általában kezelés gyanánt használták, akár meleg, akár hűtő fürdő volt. Az antik világban valószínűleg a rómaiak használták legmagasabb szinten a fürdözést terápiás céllal. Megállapítást nyert, hogy a gyógyítást több mint 500 évig az elkülönített közfürdőkben végezték.



A hidroterápia Amerikában

A magyar Semmelweis Ignác volt az első orvos, aki bevezette a páciensek lemosását (szó szerint leöntötte őket vízzel), mint a betegségek kezelésére való gyógymódot. 1843-ban a bostoni Oliver Wendele Holmes kijelentette, hogy a gyermekágyi láz, fertőző betegség. Nem sokkal ezután Semmelweis bevezette a hidroterápiát, vagyis a betegek vizsgálata közötti kézmosást – mint a fertőzések megelőzésének leghasznosabb módját. Milyen egyszerű újítás! Igen, ez az alapvető dolog olyan jelentőséggel bírt, mint az, amikor az Úr Mózes a víz használatára utasította, amely évszázadokon keresztül áldás volt a legszívósabb ősi népnek, a zsidóságnak.

Éveken keresztül a gyógyítás egy módszerének tekintették a hidroterápiát az Egyesült Államokban. Az Amerikai Orvosi Társaság 1927-ben tartott ülésén a gyógyszeres és terápiás szekcióban felolvastak egy cikket, amely illusztrálta a század első felében hidroterápiával kezelt betegek eseteit. Dr. Guy Hinsdale (1858-1948) megállapította, hogy a víz – hőmérsékletétől függően – hatásos serkentőként szerepelhet, és hogy a hosszú időn át alkalmazott semleges, langyos fürdő hatásos kezelésnek bizonyult izgatott mentális állapotú betegek körében.

A Brand-fürdő (hideg vizes permetezés erőteljes szivacsos dörzsöléssel párosítva) hasznosnak tűnt a tifusz kezelésében. Felismerték, hogy hatásosan serkenti az idegrendszert, és növeli a páciens fertőzésekkel szembeni ellenállását. Úgy érezték, hogy kedvez a vérkeringésnek, az immunrendszernek és a neuromuszkuláris működésnek. Az Egyesült Államok gyakorló kórházai a hidroterápiát használták elmebetegségek kezelésére, valamint általános orvosi és sebészeti beavatkozások során, ritkán (kb. 9%) tuberkulózis esetén is.

Ugyanezen a találkozón a philadelphiai dr. James M. Anderson a tüdőgyulladás kezelésére adott tanácsot. Elmondta, hogy a beteg testét elől és oldalt, valamint a végtagokat kicsavart szivaccsal kell megdörzsölni. Hűtő dörzsölést alkalmaztak 26°C fokos vízzel indítva, majd kétfokunként csökkentették a fürdő hőmérsékletét, amíg a 21°C fokot elérték. Megemlítet olyan tüdőgyulladásos eseteket – többnyire gyermekeknél –, melyeket sikeresen kezeltek ezzel a módszerrel. Minden fürdőt gyengéd dörzsölő törölközővel fejeztek be, bőrvörösséget előidézve. Ehhez kicsavart törölköző, majd száraz, puha, bolyhos ruhát használtak. Dr. Anderson előnyben részesítette ezt a gyógymódot a súlyos tüdőgyulladásban szenvedő gyermekek esetében mindenféle gyógyszeres kezeléssel szemben. (1927-ben még nem volt antibiotikum.)

Dr. Hinsdale rámutatott, hogy a hosszan tartó hideg fürdő először serkentőleg, majd nyugtatólag hat az agyi hőközpontokra gyakorolt hatása miatt. Dr. Anderson szerint, a semleges, 35°C fokos fürdő jó hatással van a pszichiátriai betegeknek. Dr. George Knapp Abbott (1880-1959 sebész; former president of the College of Medical Evangelists in Loma Linda) kijelentette, hogy a heveny vagy műtét utáni fertőzések csakúgy, mint a krónikus betegségek, valamint a sérülések rehabilitációja is történhet hidroterápiával. Hitt abban, hogy az 1918. évi influenzajárvány idején a hidroterápia életmentő lesz a gyakran szövődmenyként fellépő tüdőgyulladással szemben. Sikeresen használta a hidroterápiát a medence fertőzései esetén, valamint petevezeték-gyulladás és más nőgyógyászati betegségek kezelésében. Alkalmazta annak másodlagos hatását is (felmelegíteni távolabbi területeket, ezáltal elvonni a vért a vérbő területekről) tüdőgyulladásban szenvedő betegeknek. A kezelést jól alkalmazott hideg vizes kézi ledörzsöléssel fejezte be. Hideget alkalmazott a nyakra, míg a Raynaud szindrómában csak a meleg adott enyhülést. A végtagok infekciója esetén váltakozva hideg-meleg vizet használt.

Dr. Hinsdale azt tanította, hogy a hidroterápia által kiváltott impulzus az afferens idegpályán keresztül terjed az agyközpontba. A kezelés során a bolygó-ideg és a szimpatikus idegek, amelyek a bőr-arteriolákat ellenőrzik, ellentétes jellegű változást produkálnak, mint a zsigerekben. Az Amerikai Orvosi Társaság folyóiratában 1936-ban megjelent, hogy a lázterápia előnyösen használható Sydenham vitus-tánc, gonorrhoea és más betegségek esetén is.

Szifilisz, avagy a terápia történeti szempontjai

A szifilisz kezelésének 1974-ig tartó 40 éves időszakáról számolt be dr. William H. Crosby az Amerikai Orvosi Társaság folyóiratában 1974. december 2-án. Eredetileg Salvarsan nevű szert adtak intravénás infúzió formájában, melynek lecsepegése kb. 1 órát vett igény be. Azután váltakozva higanyos bedörzsölést alkalmaztak, és intravénásan is adtak higanyvegyületet. A bedörzsölés foltokat hagyott a ruhán és jellegzetes illatot kölcsönzött, amit nem szerettek a betegek. Később a bedörzsöléshez bizmutot használtak. Azt követően arzént és bizmutot adtak intravénásan és intramuszkulárisan külön-külön 6-8 hétig. Legalább 20 injekciót az első menetben és 30-40-et a másodikban. A betegek gyakran hánytak és hasmenésük volt, valamint aggasztóan leesett a vérnyomásuk. Ha a kezelést közvetlenül az idegrendszerbe adták, komoly gerincvelő ártalmat okozhatott. A toxikus nehézfémek okozta sok probléma miatt az orvosok elkezdték használni a központi idegrendszert támadó szifilisz esetekben a lázterápiát, ugyanúgy, mint az akut szifilisz megbetegedéseknél. Hosszú ideig mesterségesen maláriát váltottak ki, míg később ezt a fajta lázat forró fürdők helyettesítették. Máskor tífusz vakcinát adtak intravénásan akkora dózisban, amely elegendő volt ahhoz, hogy 40-41°C fokos mesterséges lázat produkáljon.



A fürdők nagyobb biztonságot adtak, de nagyobb odafigyelést és több időt is kívántak mind az orvosok, mind a nővérek részéről. Ezt 1945-ig gyakorolták, amikor is bevezették a terápiába a penicillint.

„A modern kezeléssel összehasonlítva, a kúra legalább olyan sikeres volt azoknál a betegeknél, akiknél időben megkezdték a kezelést, és lelkiismeretesen végigcsinálták a teljes kúrát.” Igazi elismerés!

A penicillin bevezetésekor kialakult megalapozatlan optimizmus – amely a szifilisz gyökeres kiirtását vizionálta – az állami pénzalapok kivonását eredményezte, melynek szükségszerűen kudarc lett a vége, így jelentősen növekedett az szifilisz új betegek száma. Úgy tűnik, hogy a nagy különbség a penicillin alkalmazását megelőző és azt követő időszakok tekintetében a Közegészségügyi Szolgálat által kiadott betegjelentésekben és a betegek szoros nyomon követésében volt. A hatékony felvilágosító kampánynak köszönhetően jelentős javulás állt be a szifilisz betegek kezelésében. A szifilisz penicillin előtti és jelenlegi kezelésében a nagy különbség nem a sikeres gyógyulások számában van, hanem abban, hogy szigorú orvosi és nővéri felügyelet nélkül is lehetett kezelni. Sajnos ez a szabadság sokba kerül: rengeteg mellékhatással jár a gyógyszerek mérgezőképessége miatt.

A gyógyító mechanizmus

A gyógyítás, illetve a sérülések és betegségek elleni védelem minden mechanizmusát bölcsen tervezte meg egy szerető Alkotó, hogy a betegségeket és szenvedést világunkra szabadító bűn 6000 éves, rettenetes tapasztalatának időszakán az emberiséget átsegítse. Ezeknek a mechanizmusoknak valószínűleg más funkciója lesz az újjá teremtett földön, mivel a tökéletes világban a tökéletes képességek lehetővé teszik a sérülések elkerülését. A büntől való megszabadulás a betegségekkel való megszabaduláshoz vezet. Valószínűnek tűnik, hogy a gyógyító mechanizmusnak valami más, hasznos funkciója lesz. Új és minden képzeletet felülmúló élmények távlatát nyitja meg, melyekről egyelőre fogalmat sem tudunk alkotni. Töltse be hála szívűnkét ezért az egyedülálló, különleges lehetőségért. Bár más funkciójuk is van, a következő tényezők is abba a kategóriába esnek, melyeknek szerepük van a betegségeket gyógyító folyamatokban vagy degeneratív változásokban.

- Fájdalomrostok.
- A káros anyagok kiválasztási mechanizmusa bőrön, veséken, beleken és a tüdőn keresztül.
- A fehérvérsejtek, a falósejtek (nagy monocyták) és a falósejtműködés folyamata (a mikrobák és idegen anyagok elnyelése és elpusztítása).
- A vér alvadékonysága és újratermelődése a csontvelőben.
- A kimerültségből való regenerálódás.
- Alvás.
- Vészreakció (menekülj vagy küzdj rendszer).
- A sebgyógyulás, egy ujjtörés, a gyulladós folyamatok és a sebhegyesedés.
- A fájdalmas dolgok elfelejtése.
- A haj, a köröm és a bőr növekedése, megújulása.
- A sejtosztódás és más regeneráló folyamatok.

Mindennapi kenyерünk

Részlet az *Eleki Életmódközpont* szakácskönyvéből...

A frissen sült kenyérnek kétségtelenül különleges varázsa van, illata jó emlékeket, kellemes érzéseket idéz fel. A kenyér az emberi történelem folyamán mindig is az étkezés alapját jelentette. A tömeggyártás azonban megváltoztatta a kenyér összetételét, jellegét, ízét és tápanyagtartalmát. Mivel a kenyér továbbra is alapélelmünk, fontos tudnunk, milyen a jó kenyér, amely betölti szervezetünk szükségleteit, és amelynek fogyasztása valóban élményt jelent.

Ha szeretnénk egészségesen táplálkozni, jobban tesszük, ha nem hagyatkozunk az élelmiszeriparra, hanem magunk gyúrjuk meg a kenyér tésztaját, és bekapcsoljuk a sütőt. A jó kenyér alapanyagai a következők: teljes kiőrlésű liszt, élesztő (vagy kovász), kevés főtt burgonya, víz, só, esetleg magvak, gabonapelyhek és némi fantázia.



Miért használnak finomított – közismert nevén fehér – lisztet a teljes kiőrlésű helyett?

- Eltarthatósága miatt, a nagyobb haszon érdekében. Az 1850-es években felfigyeltek arra, hogy a teljes értékű gabonaliszt hamarabb avasodik, mint a fehér liszt, és a kártevők is szívesebben fogyasztják. A malomipar fejlődése lehetővé tette az olajat és vitaminokat tartalmazó búzacsíra, valamint a rostokat és ásványi anyagokat tartalmazó korpá eltávolítását. Az így előállított fehér liszt a cukrászok és pékek álma.
- A modern ember megszokta a fehér lisztet – sokan idegenkednek a „szürkésbarna” színű teljes kiőrlésű kenyér és péksütemények ízétől, látványától és állagától.
- Nem lehet habkönnyű vagy foszlós kalácsokat és egyéb péksüteményeket készíteni teljes kiőrlésű lisztből.

Miért rossz, ha eltávolítják a korpát és a csírá a lisztből?

A korpá gazdag rostokban, aminek igen nagy szerepe van a tápanyagok továbbításában, mivel serkenti a bélműködést, megakadályozza a székrekedést. A rostszegény táplálkozás kockázati tényezője a vastagbélgyulladásnak, a vastagbél- és végbélrának.

Az „új élet alapjául” szolgáló csíra nagy számban tartalmaz enzimeket, fontos fehérjéket, vitaminokat (B1, B2, B3, B5, B6, B10), ásványi sókat és E-vitamint. Az E-vitamin antioxidáns (szabadgyökfogó), ami részt vesz a sejtek regenerálásában. Az idegek, az izmok és az immunrendszer megsínyli az E-vitamin hiányát.

A gabonaszem belső részét a vitaminokban és ásványi sókban szegény, de szénhidrátokban (keményítő, kb. 70%) és fehérjében (kb. 15%) gazdag liszttest alkotja kb. 85%-ban. A sok szénhidrát elhízáshoz, a koncentrált fehérje glutén-érzékenységhoz vezet. Az eltávolított korpával és csírával a fontos tápanyagok jelentős része elvész, többek között a vas és kalcium is.

Miért érdemes otthon sült, teljes értékű kenyeret fogyasztani?

- Tudjuk, hogy milyen alapanyagokat tettünk bele.
- A teljes értékű gabonamag felhasználásával különböző értékes tápanyagokban, vitaminokban, rostokban gazdag kenyeret készíthetünk.
- A magas rosttartalom teltségérzetet ad, ezért kevesebbet fogyasztunk belőle, így kevésbé hizlal, mint a fehér kenyér.
- Élénkíti az anyagcserét, megelőzi a székrekedést.
- Fokozza a szervek vérellátását.
- Csökkenti a vér koleszterintartalmát – a koleszterin az érlemezés rizikófaktora.
- A teljes értékű gabonából készült kenyér – különösen burgonyával együtt – a legtökéletesebb tápláléka az idegrendszerünknek.
- Gazdaságosabb otthon megsütni, mint boltban megvenni a teljes kiőrlésű pékárut.
- A kenyérsütésnek varázsa van (illat, íz, sikerélmény).
- Az otthon sült kenyér megtanít takarékoskodni is, hiszen a szívvel lélekkel sült kenyereknek minden grammját elfogyasztjuk.

Biológiailag értékeesebb a kenyér, ha többféle összetevőt tartalmaz

Többféle lisztből süssünk kenyeret; készítsünk lisztkeveréket! A rozs-, a szója-, a zab-, a kukoricaliszt, a különféle gabonapelyhek és magvak fokozzák a kenyér beltartalmi értékét. A Szentírásban említett Ezékiel kenyér (Ezékiel könyve 4. fejezet 9. vers) búza-, árpa-, bab-, lencse-, köles- és tönkölylisztet tartalmaz, ezért teljes táplálékhoz jutunk fogyasztása által, mert komplett fehérjét tartalmaz. Ugyanis minden gabona fajta más-más arányban tartalmaz értékes aminosavakat; ezért, ha különböző gabonákat használunk kenyérsütéshez, szervezetünk jó minőségű fehérjeforráshoz jut. Ha kenyérünket gabonapelyhekkel is szeretnénk gazdagabbá, tartalmasabbá tenni, akkor előzetesen áztassuk be a pelyhet – 500 g liszthez 4-5 evőkanálnyit. (Ne legyen ennél több, mert ragadóssá teszi a tésztát.) A kenyér 40%-a búzaliszt (tönkölyliszt), 5-10%-a egyéb liszt (rozs, zab, szója stb.) legyen.

Gluténmentes kenyerek sütése

Egyre több gluténmentes kenyérlisztkeverék van a hazai szaküzletek polcain. Ezek a keverékek többféle gluténmentes lisztből, keményítőből és olyan adalékanyagokból (sűrítők, térfogatnövelők, cukrok, rostok) készülnek, melyekkel magasabbra kel a tészta, és puhább lesz a kenyér belseje. Gluténmentes lisztkeveréket házilag is összeállíthatunk, ami nemcsak olcsóbb megoldás, mint a kész keverékek megvásárlása, de azt is mi döntjük el, hogy mi kerüljön bele. Így csökkenteni tudjuk a sokszor szükségtelen adalékanyagokat és szénhidrátmennyiséget.

A kenyér rugalmasságát, vázát, formálhatóságát adó glutén (siker) helyett használjunk gluténmentes gabonaféléket (barna rizs, köles, kukorica, gluténmentes zab), ún. álgabonákat (cirok, hajdina, amaránt, quinoa), és magliszteket (lenmag, útifűmag). Mivel a gluténmentes tészta vízmegkötő képessége más, mint a glutén-tartalmúé, ezért több folyadékot kell használni az összeállítás során, amitől a tészta ragacsossá, nehezen formálhatóvá válik. A tésztához adott 2-3 teáskanálnyit citromlé megemeli, könnyebbé teszi a tésztát. Szükség lehet még tojáspótlóra (vízben elkevert őrölt lenmagra), 1-2 evőkanál olívaolajra és 1-2 dl növényi tejre is – ezekkel lágyíthatjuk, rugalmasabbá tehetjük a gluténmentes kenyeret.

A gluténmentes tésztát nem kell dagasztani; a hozzávalókat elegendő csak alaposan összekeverni, és egy órát keleszteni, amíg duplájára nő a tészta. Sütési ideje 40-50 perc, 180-200°C-on.

A tönkölybúzaról

A kenyér készítéséhez általában búzalisztet és rozslisztet használunk. A tönkölybúza viszont egyike azoknak az élelmiszereknek, amelyek nem hiányozhatnak a tudatosan fogyasztott minőségi és egészséges étrendből. Az általánosan használt „modern” búza nemesített és génmanipulált, egyre többeknél okoznak allergiát. Az „ősi” tönkölybúza viszont tökéletesen alkalmas a búza helyettesítésére. A tönkölybúzának számos kedvező élettani hatása ismert, ezért is érdemes a közönséges búza helyett használni.

- Könnyen, gyorsan felhasználható energiával látja el a szervezet minden sejtjét.
- Pelyvéja antibiotikus hatású, erősíti az immunrendszert.
- Könnyen emészthető, emellett gazdag rosttartalma kefeként tisztítja a beleket.
- Javítja a vérkeringést, rosttartalmánál fogva csökkenti az érlemezsedés veszélyét.
- Fehérjetartalma 50%-kal meghaladja a közönséges búzafajtákat, melyek fehérjetartalma 13-14%. Mivel aminosav-összetétele is jó (ebből épülnek fel a fehérjék), szervezetünk jobban hasznosítja. Fogyasztása kifejezetten ajánlott azok számára, akiknek szervezete nagyobb igénybevételnek van kitéve: gyermekek, serdülők, idős emberek, nehéz fizikai munkát végzők, sportolók, vegetáriánusok, várandós, illetve szoptató anyukák.
- Vitamin- és ásványanyag-tartalma egyedülálló: megtalálható benne szinte a teljes B-vitamin csoport (a B12 kivételével), és E-vitamin tartalma sem csekély. A tönkölybúzából készült termékek kalcium-, magnézium-, foszfor- és szelén-tartalma 7-8-szor magasabb, mint más gabonák esetében. Szeléntartalmát azért is fontos kiemelni, mert ennek hiánya egyes kísérletek alapján szerepet játszik a rákos megbetegedések kialakulásában.
- Rendszeres, hosszú távú fogyasztásával csökkenthető a koleszterinszint és az erek falain lerakódott, meszesedésre hajlamosító zsírréteg. A hagyományos gabonafélékhez hasonlítva alacsonyabb szénhidráttartalmú, mely lassabban is szívódik fel; emiatt cukorbeteg étrendjében is ajánlható.
- Esszenciális zsírsav-tartalma jótékonyan hat az idegrendszerre.
- A tönkölybúza a betegségekkel és kártevőkkel szembeni ellenálló-képességének köszönhetően nem szorul vegyszeres védelemre. Jól tűri a szárazságot, a tápanyaghiányos talajt és a változékony időjárást is.

Étrendi és táplálkozási tanácsok Ellen G. White-től

„A vallás rávezeti az anyákat a legjobb minőségű kenyér sütésére. A kenyeret kívül és belül alaposan át kell sütni, mert a gyomor egészsége megköveteli, hogy könnyű és száraz legyen. A kenyér az élet valódi kenyere, ezért készítésében minden szakácsnak ki kell tűnnie.”

315.3 (Kéziratok 34.1899)

„Kelt és élesztős tészták készítésénél nem szabad víz helyett tejet használni. A tészta nem marad olyan friss a sütés után, mint a vízzel készített, és könnyebben okoz erjedést a gyomorban.”

316.3

„A kenyérnek könnyűnek és ízletesnek kell lennie. Az erjedtség legkisebb jelét sem szabad eltűrni. A cipók legyenek kicsik és olyan alaposan átsültek, hogy – amennyire csak lehet – az élesztőcsírák elpusztuljanak. Mindenféle kelt kenyeret, amikor meleg vagy frissen sült, nehéz megemészteni. Azt soha nem szabad az asztalra tenni. Ez a szabály azonban nem vonatkozik a kovásztalan kenyérre. A búzalisztból, élesztő vagy kovász nélkül készült és jól felmelegített kemencében sült friss zsemle egészségesek és ízletesek.”

316.4

„A kétszersült az egyik legkönnyebben emészthető és legízletesebb táplálék. A szokásos módon elkészített kenyeret szeleteljük fel, és meleg sütőben addig szárítsuk, míg az utolsó csepp nedvesség is elpárolog belőle. Azután pirítsuk egyenletesen világos barnára. Száraz helyen ez a kenyér sokkal hosszabb ideig eláll, mint a szokványos kenyér, és fogyasztás előtt megmelegítve visszanyeri eredeti frissességét.”

317.1

„A néhánynapos kenyér egészségesebb, mint a friss sütés. A sütőben szárított kenyér az egyik legegészségesebb táplálék.”

317.2

Receptek



Diós-burgonyás kenyér

Tönkölybúza kenyér

Hozzávalók:

- 50 g friss élesztő (vagy 2x7 g szárított sütőélesztő)
- ½ tk méz
- 300 ml langyos víz
- 400 g teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt
- 100 g durumliszt
- 2 ek zabpehelyliszt
- 1 ek zsírtalan szójaliszt
- 1 tk örölt kömény
- 1 tk só
- 2 db kisebb főtt burgonya, összetörve

Elkészítés:

- Keverjük össze az élesztőt a mézzel és 100 ml langyos vízzel lezárt befőttes üvegben, és meleg helyen hagyjuk felfutni.
- Keverjük össze a liszteket a sóval és köménnyel, majd a keverőtál közepén formáljunk egy kis mélyedést, ahová öntsük bele a felfuttatott élesztőt. Adjuk hozzá a tört burgonyát és – fokozatosan adagolva – a szükséges mennyiségű langyos vizet, majd dagasszuk ki a tésztát. Ezután meleg helyen hagyjuk kelni kb. 1 órán át fóliával vagy kendővel letakarva.
- Gyúrjuk át a tésztát deszkán és tegyük kerek formába. A tetejét vagdossuk be és letakarva még 20-30 percig pihentessük.
- Tegyük a kenyeret a 200°C-ra előmelegített sütőbe, majd 10 perc után csökkentsük a hőmérsékletet 180°C-ra. és süssük tovább 45-50 percig. Ha a kenyér alját megkopogtatva üresen kongó hangot hallunk, akkor megsült a belseje is.
- Vizes kézzel simogassuk át a cipót, és sűrű szövésű ruhával takarjuk le, hogy a héja puha maradjon. Miután kihűlt a kenyér, tároljuk vázonzsákban.

Diós-burgonyás kenyér

Hozzávalók:

25 g élesztő
1 tk méz
300-400 ml langyos víz
400 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
100 g fehér tönkölybúzaliszt
150 g héjában főtt burgonya, áttörve
5 ek extraszűz olívaolaj
1 tk só
60 g dió, darabosra vágva

Elkészítés:

- Futtassuk fel az élesztőt a mézzel és 200 ml langyos vízzel egy lezárt befőttes üvegben.
- Keverjük össze a liszteket a sóval és dióval, majd adjuk hozzá a burgonyát és az olajat. A felhabosodott élesztőt öntsük a lisztkeverékbe, és a maradék vízzel dagasszuk 10 percig.
- Félórányi pihentetés után dagasszuk újra a tésztát 1-2 percig, majd tegyük egy püspökkenyér formába, és hagyjuk kelni 15 percig.
- 180°C-ra előmelegített sütőben süssük kb. 45 percig.

Eleki gluténmentes lepénykenyér

Hozzávalók:

50 g puffasztott amaránt
400 g barna rizsliszt
2 ek útifűmaghéjliszt
300 g kölesliszt
7 g szárított élesztő
300 g őrölt napraforgómag
1 ek só
200 g őrölt lenmag
1300 ml langyos víz

Elkészítés:

- A száraz alapanyagokat keverjük össze, majd apránként adagoljuk hozzá a vizet. Sűrű, palacsintatésztához hasonló állagot fogunk kapni.
- Kelesszük a tésztát 45 percig, majd öntsük sütőpapírral bélelt nagy tepsibe, és 180°C-on süssük 50-55 percig. Túpróbával ellenőrizzük a lepény állapotát.
- A sütőből kivéve takarjuk le egy sűrű szövésű konyharuhával, hogy a teteje puha maradjon.
- Miután kihült, szeleteljük fel, és zárható dobozban, hűtve tároljuk. 4-5 napig megőrzi a savatosságát. Fagyasztva hosszabb ideig is tárolható.

Magvas kifli

Hozzávalók:

25 g élesztő
1 tk méz
300 ml langyos víz vagy növényi tej
300 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
100 g durumliszt
50 g zabliszt
50 g rozsliszt
1 csapott ek só
2-2 ek darált napraforgó-, tök-, len-, szezám-mag
6 ek extraszűz olívaolaj
150 g főtt burgonya, áttörve

Elkészítés:

- Futtassuk fel az élesztőt a mézzel és 200 ml langyos vízzel egy lezárt befőttes üvegben.
- Keverjük össze a liszteket, a sót, a magokat, adjuk hozzá az olajat, burgonyát és a habos élesztőt, majd gyúrjuk össze az egészet. Letakarva kelesszük 40-50 percig meleg helyen.
- Vegyük négyfelé a tésztát; az egyik darabot nyújtjuk ki kéttényérnyi átmérőjűre, és vágjuk 6 cikkre. A cikkeket nyújtjuk egyesével háromszög alakúra, 1/2 cm vastagra, majd a szélesebbik végétől kezdve szorosan – folyamatosan a csúcs felé haladva – vékony kifli formára sodorjuk.
- Tegyük sütőpapírral kibélelt tepsibe, és süssük 180°C-on kb. 25 percig. Túpróbával ellenőrizzük az állapotát, majd a sütőből kivéve permetezzük meg vízzel.
- Sűrű szövésű ruhával takarjuk le, hogy a kérge puha maradjon. Miután kihültek a kiflik, nejlonzacskóba téve 3-4 napig megőrzi jó ízüket és állagukat.



Magvas kiflik

Hírek

az Eleki Életmódközpontból

- 2021-ben is folytattuk a szokásos 10-napos gyógyturnusainkat, és tartottunk egy 18-napos gyógyturnust is kísérleti jelleggel, amelyet jó tapasztalatokkal zártuk.
- A járvány okozta korlátozások miatt, bizonytalan volt, hogy intézetünk fogadhat-e betegeket, vagy kénytelenek leszünk leállítani a programokat. Megkönnyebbültünk, amikor láttuk, hogy a korlátozások május végére enyhültek, így lehetőségünk volt programjaink lebonyolítására, bár az ősz és a tél ismét egy kicsit nehezebb volt. Csak Isten kegyelmében bízhattunk, és komolyan imádkoztunk, emellett pedig betartottuk az egészségügyi szabályokat is (maszk, távolságtartás, gyakori fertőtlenítés).
- Érdekes volt látni, hogy a járvány a jelentkezők számának növekedését eredményezte, és még a nyári programjainkra is túljelentkezés volt.
- Júliusban tartottuk meg a "Tanárok turnusát", amelyen a jelentkezők többsége aktív és nyugdíjas tanár volt. Programjainkon a résztvevők különösen fogékonyak voltak Isten Igéjére, és sokan érdeklődést mutattak bibliai programjaink iránt is.
- Sokáig emlékezni fogunk az egyik hölgy vendégünkre, aki egy rossz családi tapasztalat miatt még gyermekkorában elfordult minden fajta vallásosságtól, és azóta semmilyen gyülekezetben nem fordult meg. Elmesélte, ha templom közelébe került, akkor komoly fizikai tünetei jelentkeztek, például erős szívdobogás és pánik rohamok. A turnus első felében, nem vett részt lelki programjainkon, de egy idő után kezdett megnyílni a személyes beszélgetésekben. Sokat imádkoztunk érte, és az ötödik napon valami megváltozott. Elkezdett részt venni a reggeli áhítatokon, figyelmesen hallgatta az elhangzottakat. Láttuk, hogy a Szentlélek megérintette a szívét, mert a záró alkalmunkkor kifejezte, hogy szeretné mélyebben megérteni a Biblia tanításait és azt is elmondta, hogy nincsenek pánik rohamai már.
- Egy másik hölgy vendégünk súlyos bőrproblémával érkezett a központunkba. Kipróbáltunk számos természetes gyógymódot, de egy héten keresztül semmi jele nem volt a javulásnak. Feladta, és haza akart menni, de mi rábeszéljük, hogy tartson ki. Imádkoztunk és böjtöltünk érte. Másnap reggel a bőrprobléma javulni kezdett, ő pedig reménykedni. A turnus végére, a bőr-problémája jelentősen javult. Szintén záró alkalmunkkor könnyek között mondta nekünk, hogy soha nem tapasztalt még annyi szeretetet, mint amit itt kapott. Kifejezte, hogy mindenképpen szeretne visszatérni a következő évben barátaival.

Sok ilyen áldott élményben volt részünk, amikor Isten titokzatos módon munkálkodott az emberek szívében. Legyen minden dicsőség az övé!

- A legnagyobb örömünkre, fiatalok is csatlakoztak a munkatársi csapatunkhoz, új lendületet adva a munkánknak. Vajda Zita és Halász Márta rendszeresen kezelőként és masszörként dolgoznak, és Molnár József személyében kiváló karbantartót nyertünk. Nagy örömmel vettük Kiss Eszter és Kolozsi Márk szolgálatait, akik alkalmanként segítették a munkánkat.
- Két jelentős eseményben is volt részünk. Vereczki Anita munkatársunk házasságkötése és Dukai Angéla keresztsége nagy öröm volt számunkra. Isten vezesse és segítse őket útjaikban.
- Elkezdtünk egy kis boltot is működtetni Herba Kuckó néven, ahol a vendégek, testvérek rendelhetnek és vásárolhatnak alapvető élelmiszereket – gabonát, dióféléket, hüvelyeseket, szárított gyümölcsöket, olajokat, mézet, faszenet, könyveket, és ajándéktárgyakat is.

Isten gondoskodott az elmúlt évben is minden szükségletünkről volt vendégeink és barátaink nagylelkű adományain keresztül.

- Egy kedves holland házaspár (a feleség volt vendégünk) kiváló bútorokat, berendezési tárgyakat, házi terápiai felszereléseket (pl. infra-szauna, szobabicikli) küldött nekünk a saját költségén.
- Jelenleg folyamatban van egy hiperbár oxigén kamra vásárlása, amivel kiegészíthetjük a jelenlegi szolgáltatásainkat. Hálásak vagyunk azoknak, akik az eszköz megvásárlásához hozzájárultak.

Két év kemény munka eredményeként az egyik ingatlanunk felújításával is elkészültünk. A megújult szolgálati lakás az egyik nálunk dolgozó házaspár új otthona lett.

Köszönjük, hogy imádságaitokban továbbra is hordozzátok ezt a munkát, és várunk szeretettel minden érdeklődőt a képzéseinken.

Bízunk benne, hogy egyre többen csatlakoztok az egészségügyi munkához, mely az evangelizáció jobbkeze.

