

Az egészség törvénye, a nyolc pillér

DR. AGATHA THRASH

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

A természetes gyógymódok használata nagy gondot és erőfeszítést igényel, amire sokan nem hajlandóak. A természet fokozatosan gyógyít és állít helyre. A türelmetleneknek ez a folyamat lassúnak tetszik. A káros élvezetekről való lemondás áldozatba kerül. A végén azonban megmutatkozik, hogy a természet – amennyiben nem gátolják – bölcsen és jól végzi munkáját. Egészséges test és egészséges lélek lesz azok jutalma, akik szívós kitartással engedelmeskednek törvényeinek.

Általában kevés figyelmet szentelnek az egészség megőrzésének. Sokkal jobb megelőzni a betegséget, mint tudni, hogyan kezeljük, amikor már megkaptuk. Saját érdekünkben és az emberiség érdekében mindenkinek kötelessége, hogy tisztában legyen az élet törvényeivel, és hogy lelkiismeretesen engedelmeskedjék nekik. Mindenkinek meg kell ismernie a legsodálatosabb organizmust, az emberi testet. Meg kell érteniük a különböző szervek szerepét, és hogy egészséges működésük céljából hogyan függenek egymástól. Tanulmányozniuk kell a lélek hatását a testre és a testét a lélekre, valamint az őket szabályozó törvényeket.”

Ellen G. White: A Nagy Orvos lábnymán

Agatha Thrash (1931-2015) orvos, a Georgia állambeli Uchee Pines Intézet alapítója, író, az életmód-orvostan egyik neves képviselője.

Táplálkozás

Testünk azokból a táplálékokból épül fel, amelyeket elfogyasztunk. Éppen ezért igyekezzünk olyan ételeket választani, amelyek a lehető legjobb építőelem-utánpótlásról gondoskodnak a szervezetünk számára. A régi mondás, mely szerint: „az vagy, amit megeszel” komoly igazságtartalommal bír.

- Együnk a lehető legegyszerűbb módon elkészített teljes gabonaféléket, gyümölcsöket, olajos magvakat (étkezésenként egy-két evőkanálnyit), babféléket, valamint zöldségeket.
- Kerüljük az állati eredetű élelmiszereket, a finomított cukrot, illetve a szabad zsírokat.
- A folyékony ételeket leszámítva, ne fogyasszunk folyadékot az étkezésekhez.
- Csak a legszükségesebb mennyiségű táplálékot fogyasszuk – reggelizzünk, mint egy király, ebédeljünk, mint egy polgár, és vacsorázzunk, mint egy koldus (ha egyáltalán eszünk valamit vacsorára). A napi két étkezés előnyösebb, mint három.
- Két étkezés között legalább hat órának kell eltelnie. Előre meghatározott időpontban együnk, lassan, és minden falatot alaposan megrágva.

Mozgás

Váljon szokásunkká a napi testmozgás. Naponta 20 perc a legkevesebb, 1 óra már jobb, de bizonyos napokon akár 3-5 órára is szükség lehet. Étkezések után végezzünk kímélő testmozgást.

Víz

Minden nap igyunk meg 6-10 pohárnyi vizet a lehető legtisztább formában. A víz a legjobb szövet tisztító folyadék, kívül és belül egyaránt. Vegyünk naponta fürdőt.



Napfény

Minden nap töltsünk 20-60 percnyi időt a napon. A napfény elpusztítja az ártalmas baktériumokat, erősíti a fehérvérsejteket, csökkenti a vérnyomást, javítja a vér oxigénszállító képességét, és D-vitaminná alakítja a koleszterint a bőr alatt.

Mértékletesség

Legyünk visszafogottak és szelídek a beszélgetésben, az étkezésben, a munkában, a tanulásban, valamint az alvásban. A valódi mértékletesség segít megtartóztatni magunkat mindattól, ami ártalmas, és értelmesen felhasználni mindent, ami egészséges. Kerüljük a túlevést, a főétkezések közötti nassolást, a koffeint, a nikotint, az alkoholt, a hasajtást, a recept nélküli és receptköteles gyógyszereket, a késői lefekvést, a szoros öveket és a szűk ruhadarabokat, valamint az ártalmas, illetve serkentő táplálékokat.

Levegő

Igyekezzünk minél több friss, kinti levegőt belélegezni. Kerüljük a szmogot, a kipufogógázt, és a dohányfüstöt. Naponta 2-4 alkalommal vegyünk 20 mély lélegzetet a szabadban, vagy egy nyitott ablak közelében. Töltsünk minél több időt odakinn, a városoktól távol. Figyeljünk oda a helyes testtartásra, húzzuk hátra a vállainkat, és nyissuk meg a tüdönket. Gondoskodjunk a hálószoba megfelelő szellőzéséről, arra azonban figyeljünk oda, hogy ne aludjunk huzatban.

Pihenés

Az optimális teljesítőképesség eléréséhez naponta 6-9 órányi alvás szükséges. Egy óra éjfél előtti alvás kettő éjfél utáni órával ér fel. A lefekvés előtti étkezés rontja az alvás minőségét, így az kevésbé lesz pihentető



Az isteni hatalomba vett bizalom

Minden nap legelején vagy legvégén töltsünk el egy csendes órát Istennel, amikor imádkozunk, Bibliát olvasunk, és közeli kapcsolatot ápolunk Vele. Beszéljünk Istennel, és higgyünk az ígéreteiben. Legyünk hálásak, vidámak és imádságos szívűek. A felsorolt jellemtulajdonságok az endorfintermelésnek kedveznek – ezek a hormonok harcolnak a betegségek ellen, és elősegítik a jó közérzet kialakulását. A gyülekezetbe járók tovább élnek. Isten jó egészséggel áldja meg mindazokat, akik bíznak benne.

Mit tehetünk immunrendszerünk megerősítéséért?

DR. PÁSZTOR JUDIT

Minden évszakban megtörténhet velünk, hogy legyengül az immunrendszerünk. E csodálatos védelmi rendszer legyengüléséhez bőven elegendő, ha túlterhelődünk a munkahelyen, nem pihenünk eleget, nem táplálkozunk megfelelően. A téli időszakban még nagyobb nyomás alá kerülhet az immunrendszer a hideg időjárás, a napfény hiánya és a hiányos táplálkozás miatt.

Az immunrendszer szervezetünk egyik legfontosabb szabályozója, a megerősítéséhez bizonyos egészségügyi alapelveket pontosan be kell tartanunk. A következőkben arról írunk, hogyan erősíthetjük meg immunrendszerünket természetes módszerekkel.

Legelőször is fontos az **ideális étrend** kialakítása. Javasoljuk a teljes növényi alapú étrendet vitamindús friss zöldségekkel, gyümölcsökkel. Együnk sok hagymát, fokhagymát, sárgarépát, céklát, leveles zöldségeket, paprikát. A gyümölcsök közül részesítsük előnyben az almát, körtét, szőlőt, illetve a citrusféléket (citrom, narancs, mandarin, grapefruit).



Táplálkozás tekintetében az immunrendszer gyengesége két irányból eredhet. Egyrészt megtörténhet, hogy túl sok káros anyagot viszünk be, és ezzel kimerítjük a szervezetünket. Másrészt probléma lehet, hogy valamilyen hasznos tápanyag szintje lecsökken. Ez általában az A-, C-, E-, D-vitaminok, folsav, az ásványi anyagok közül pedig a vas, kalcium, magnézium, cink hiányát jelenti.

A hideg évszakban raktározásra áll át a szervezetünk, ezért még inkább fontos, mit viszünk be. Ne felejtjük el, hogy az emésztés energiaigényes folyamat. A zsíros ételek fogyasztása kifárasztja a szervezetünket, és tovább gyengíti immunrendszerünket.

Igyekezzünk csökkenteni a káros anyagok bevitelét a szervezetünkbe. **Fogyasszunk kevesebb feldolgozott, illetve finomított összetevőket tartalmazó élelmiszert, teljességgel mellőzzük a kristálycukor használatát.** Édesítés céljából használjunk aszalt gyümölcsöket, szteviát, vagy esetleg mézet, de mértékkel! Próbáljunk **minél több antioxidánst** bevinni a szervezetbe: fogyasszunk zöldturmixokat, hiszen ezeknek magas a klorofill-tartalmuk. Készítsünk ún. "energia-bombákat": darált tökmagot és kendermagot, száraz búzacsírát keverjük össze kevés sörélesztőpehellyel, és ezt fogyasszuk például salátára szórva. Igyunk rendszeresen paradicsomlevet egy kis olívaolajjal (a magas lipointartalma miatt). Tartsunk sárgarépa- és cékla-lé kúrát: 3 hétig igyunk meg naponta egy pohárral étkezés előtt fél órával.

Változatos étrend mellett nem szükséges **táplálék-kiegészítőket** fogyasztanunk, de ha úgy érezzük, hogy a változtatások ellenére továbbra is gyengék és kimerültek vagyunk, akkor kúraszerűen alkalmazzuk ezeket. Részesítsük előnyben a természetes táplálék-kiegészítőket, az ún. sűrített élelmiszereket (pl. homoktövis-sűrítmény). Szintetikus készítmények mellé is javasolt a természetes forrás. Íme néhány példa:

- Kasvirág (Echinacea) tea fogyasztása 2-3 hétig.
- C-vitamin (aszcorbinsav) citromlével és almaléval 1-2 hétig.
- Sárgarépa- és céklalé kúra 3 hétig. Tapasztaljuk, hogy jobb lesz a keringés, energiával töltődünk fel, szebb lesz a bőrünk, javulhat a látásunk.
- Piros szőlőmagörlemény 2-3 hétig gyümölcsturmixba keverve.
- Homoktövislé fogyasztása 2-3 hétig (vízzel hígítva).
- Propolisz, méhpempő 2-3 hétig, kiváló immunerősítő.
- Búzafülé 2-3 hétig.

Amilyen egyszerű, olyan hatékonyan megerősíti a szervezetet a **vízivás**. Minden tízpercben fogyasszunk el egy pohár vizet, egy órán keresztül. A vizet kiválthatjuk natúr gyógyteával is. Nagyon hatékony immunerősítő gyógyteák a kasvirág, La Pacho, ginzeng, gyömbér, borsmenta, oregánó és rozmaring teák.



Mértékletesen mozogjunk 20-30 percen keresztül. A mozgás hatására megnövekedik a fehérvérsejtek száma és aktivitása. Vérvétel is kimutatja, hogy a fehérvérsejtek száma 50%-kal is megnövekedhet a mozgás hatására. Fontos, hogy nem szabad gyorsan, intenzíven futni, az ugyanis inkább lecsökkenti testünk energiáját.



Töltsünk minél több időt kint a szabadban, **lélegezzünk mélyeket**, ezáltal is erősíthetjük immunrendszerünket.

A **napozás** is fontos tényező, a napsugarak ultravioleta sugárzása megöli a mikroorganizmusokat és serkenti az immunrendszer működését. Ezt a gyógy-módot tiszta, napsütéses napokon tudjuk gyakorolni, akkor fejt ki ugyanis a legjobban a hatását.



Fontos része az immunerősítésnek a **pihenés**. Próbáljunk minél többet aludni, vagy legalábbis csukva tartani a szemünket. A becsukott szem az agyat és az elmét egyaránt pihenteti. A szem behunyásának pillanatában átáll az agy a gyógyító ritmusra, amelynek rögtön vége szakad, amint a szemünket kinyitjuk. Ez a ritmus tulajdonképpen megtisztítja az agyat a „negatív töltésektől”. A szemek aktivitása késlelteti a regenerálódást, és a negatív befolyásoktól való megszabadulást.

Ha mindezekre odafigyelünk, akkor elkerülhetjük azt, hogy immunrendszerünk legyengüljön.