

## Természetes gyógymódok

Az adventisták arról lettek ismertek az évek folyamán, hogy nagy szakértelemmel használják a természetes, egyszerű gyógymódokat, amelyeket otthon is lehet alkalmazni. Az egészségügyi reform fő alkotóeleme a helyes táplálkozás volt, amely az egyik természetes gyógymód. A másik terület a víz-terápiás használata, valamint a faszén- és egyszerű gyógynövények alkalmazása a gyógygyógyászatban. Bár az orvostudomány a szintetikus gyógyszerek felé mozdult el, mivel a gyógyszereket könnyű alkalmazni, a segétséggel elkerülhetők a klinikai kezelések gyötrelmei, és a radikuláris statisztikai szempontból észlelt növekedés bizonyította, az egyszerű házi gyógymódok mégis népszerűségi szintjüket maradtak az egészségügyi evangélikai programokon.

Az a tény, hogy bemutatásának azonban nem szabad arra buzdítani az embereket, hogy az egyszerű gyógymódokat az elismert, orvosok által rendelt, jól bevált kezelések helyett alkalmazzák. Vannak esetek, amikor a modern orvoslás valójában sokkal megfelelőbb, biztonságosabb és bizonyított gyógymódokat ajánl, s ha valaki számára ez elérhető, hi lenne természetes gyógymódot alkalmazni, amikor valami hatékonyabb módszer is rendelkezésre áll. Mit értett Ellen White a természetes gyógymódról fogalmán?

Ellen White azt tanította, hogy a mentális, fizikai és lelki gyógymódok hatással vannak az egész szervezetre. A természetes gyógymódok általa elkészített listája a következőket tartalmazta.

Megfelelő étrend (A nagy Orvos Iűjnyomán, 163. oldal)

Tiszta étel (Szemelvények Ellen G. White rűjisaibán, 2. kötet, 269. oldal)

Egyszerű gyógyfűvek (Ugyanott, 276. oldal)

A házi étel a dicsegetéskel (A nagy Orvos Iűjnyomán, 175. oldal)

Jól szervezett munka (Testimonies for the Church, 2. kötet, 555-557. oldal)

Testmozgás, legajánlottabb a séta (A nagy Orvos Iűjnyomán, 165-166. oldal)

Isten hatalmába vetett bizalom (Ugyanott, 78-79. oldal)

Pihenés (Ugyanott)

Napfény (Ugyanott)

Mórtakletesség, ájnuralom (Ugyanott)

Víz (Testimonies, 5. kötet, 443. oldal)

Tiszta levegő (Ugyanott)

A test tisztán tartása (Ugyanott)

Tiszta, rendezett környezet (Ugyanott)

Â

Az adventista egyház az aktív hirdeti az ismertetett életermészetes gyógyászatokat, amelyeknek eredményességét modern orvostudomány is alátámasztotta. Ma már a vegetáriánus ételmódot is elismerik az egészségügyi szakemberek. Ezek a természetes gyógyászatok, házi szerek megelőző szerepűek. De mi a helyzet a terápiás jellegű szerekkel, a faszén, a gyógyfűvek és a vitaminok alkalmazásával? Foglalkozunk-e ezekkel egészségnevelő programjainkon?

Amit Ellen White ezekről a gyógyászatokról ír, ellentétben az ő korában alkalmazott mérgező gyógyszerekkel, betekintést ad számunkra abba a gyakorlatias és jótanácsokat tartalmazó munkába, amely az adventista írásokból származik.

Nem tisztázott, hogy amit Ellen White ajánl a faszén használatára, az Isten kijelentése volt-e számára, vagy egy általánosan használt házi gyógyászat, amely szeszcseng Isten általános tanácsaival. Isten gyakran ihlette Ellen White-ot olyan gondolatokkal, amelyeket aztán ő "saját álettapasztalatából" merítve "további fejlesztett."

Például ezt írta: "Ugyanezt a kezelést (szenes borogatást) rendeltem el még olyan betegek esetében is, akik nagy fájdalomtól szenvedtek. A kezelés enyhítést hozott, és életet mentett. Anyámtól hallottam, hogy a kágyásmarás még császárk, valamint a mérgező rovarok csápja is ártalmatlanná tehető faszénborogatás segítségével." (Szemlények Ellen G. White írásai, 2. kötet, 276. oldal).

Érdekes eset, amikor Ellen White faszénkezelést tanácsolt.

1899. Válasz a malária, valamint éleztársanyargatás, vagyis a fizikai vitaminok szenvedélyek feletti uralom ártalmatlanításával és békével. (Ugyanott, 280. oldal). Kezelés. Szenes víz itása, és faszén borogatás a belekre gyomorra.

1889. 18 napos gyermek, fertőző rovarcsápjal a tórán. Kezelés. Faszén borogatás, majd a terület bemetszése, és a vitaminok levezetése. (Az esetet azért említette meg Ellen White, hogy hangsúlyozza egy káros hatás csökkentését.) (Ugyanott, 280. oldal)

1897. Olyan esetek, amikor a beteg nagy fájdalomtól szenvedett, és az orvos már feladta a reményt. Kezelés. Faszénborogatás forró vízbe mártva. (E levelben, amelyet dr. J. H. Kellogghoz intézett, még hozzáírt: "Gondolom, nevetni fogtok ezen, de ha valami idegen hangzású, rajtam valószínűleg senki által nem ismert nevet adnak ennek az orvoságnak, akkor azzal nagyobb hatást érhetnek el.") (Ugyanott, 275-276. oldal)

Lázas fiatalasszony, akiről azt gondolták, hogy már csak néhány napja van az életéből. Dr. Merritt Kellogg megkérte Ellen White-ot, tud-e valamivel segíteni ebben az esetben. Kezelés. Faszén hoztak a kórházból, és borogatást károsztettek belőle az asszony gyomrára és oldalára. A beteg állapota 30 percen belül javult. (Ugyanott, 276. oldal)

1903. Az emésztési zavarok néhány napos. Kezelés. Kétszer olajjal kevert faszénpor itása. (Ugyanott, 279. oldal)

1908. Felhagyott, sebzett kéz a munkában szerzett sérülések miatt. Kezelés. Faszénborogatás. (Ugyanott, 276. oldal)

1897. Fájdalmas szemgyulladás. Kezelés. Faszénborogatás; a faszénport pamutszálkba tették, meleg vagy hideg vízben mártották, majd a szemre helyezték. (Ugyanott, 275. oldal)

Á

Érdekes megjegyeznünk, hogy ma ezekkel az esetekkel a szírgősségi osztályra szentünk, hogy ott kezeljék intravénás folyadékpótlással és masszív antibiotikumot tartalmazó infúzióval. Az Egyesült Államokban azonban minden szírgősségi osztályon van faszénpor. Ez is egy javaslati lehetőség akut mérgezés vagy károsztés szerkezetű adagok kezelésére. Ugyanis ez a legjobb folyadékfeszítéskészítő anyag, amit ismerünk. Olcsó, biztonságos hatékony. Ha belsőleg használják, csökkenti a koleszterinszintet, és megszünteti a bélmozgásokat is. Ez olyan egyszerű gyógyhatású szer, aminek használatát meg kell tanulnunk egészségnevelői, evangélikus munkánk során.

Ha például egy személynél gyomorbántalmi esetben egy-két adag széntablettát vesz be vízzel, az általában meggyógyítja, savtengés, a nehézfémek okozta károsítások vagy a gyógyszerek mellékhatásai nélkül.

A faszácon nagyszerű ellenszere a gyulladási soknak is. A gyulladási tünetei a következők: vörösség, forró bőrfelszám, vialadákozás, fájdalom, árkénység és mükáidásbeli elváltozások. Mivel a faszác a legjobb folyadékfelszáj kizá-vja a szervezetből a gyulladási márgát. Erről olvashatunk a Szemelvények Ellen G. White á-ráisaiból a kárvny 2. kávtetben, a Az Ellen G. White által használt gyágyá dok című fejezetben, a 274. oldaltól kezdődően.

Minden otthonban káznál kell lennie faszácnak, amelyet a márgések ellenszereként és tisztátáanyagként használhatunk fertőzések és kálnbázó anyagcsere zavarok esetén. Szájon át alkalmazva a szátabletta hatékony megelőző sok árendszeri fertőzést. Minden tanulmány azt mutatja, hogy a szácnak semmiféle káros hatása nincs. Nyugodtan lenyelhető, belelegezhető, és szabadon árintkezhet a bőrünkkel is. A szácn píratlanul jó tisztátáanyag, és jó használható szervezetünk gyágyá-tájsában. (Agatha és Calvin Trash: Házi gyágyá dok; Advent Kiadó, 2001, 143. oldal) Gyágyávnak

White testvérnő időnként frissítő italként és gyágyható kászátményként is használta a gyágyfélveket. Száldául a here virágá kászá-tett teát. Leírja, hogy egyszer ivott egy kis teát vagy kávtát amelygáse és tengeribetegségek ellen (Szemelvények Ellen G. White á-ráisaiból, 2. kávtet, 282-283. oldal). Megemlíti a komlárteát az ájlatlanságra, s azt, hogy a csésze macskamentatea megnyugtatta az idegeket (ugyanott, 278. oldal).

1908-ban Ellen White arra hvtá fel J. A. Burden és a Loma Linda Egyetem máis felelőseinek figyelmét, hogy a egyszerű gyágyfű van, amelyet megismerve, áipolánk igen hatékonyan használhatják a tabletták helyett (ugyanott, 276. oldal).

Dr. Warren Peters, a Loma Linda Egyetem Egészségnevelési Kázpontjának vezetője ezt állá-tja ájnájában, amely Hetednap Adventista Egyáz Generál Konferenciája elterjesztett (cím: a The Use of Natural Therapeutics In a Contemporary Medical Setting [Természetes gyágyá dok használata napjaink egészségügyi rendszerben]: a White) levelében, amelyet az áppen induló egészségügyi iskola vezetőihez intézett, a faszácnkezelések és egy egyszerű gyágyá dok hasznoságt rászletezi. Figyelmeztette őket, hogy kerájk a szervezetet gyáng-tő vegyi gyágyerek használatá. A macskamentalevelek (aminek teátáit időnként ő is fogyasztotta) azonban olyan illóolajat tartalmaznak, amely 70-99 százaléban a nepetalakton nevű gyáletből áll.

Macskákon alkalmazva ez a gyálet hatékonyan fázison viszi keresztül az állatokat, amelyeknek mindegyike mintegy 15 percig tart. Az állatok reakciója e hatázis során a kinyártást az eufórián át a nemi ingerekig terjed. Nagyon esetet dokumentáltak, amikor a macskamenta emberekre is káros hatással volt. Ezek az egyszerű gyágyfélvek gyágyzertanilag aktív elemeket tartalmaznak, amelyek károsak lehetnek, ha nem kárvátekintően használjuk őket. (7. oldal)

Dr. Varrow E. Tyler, Ph. D. gyágyávnyszakértő ezt írja: a valódi gyágyávnytudomány magában foglalja a tudományos tesztelést, az eredmények őszinte kálsát s a hatékony gyágyfélvek biztonságos használatát, a komoly tudással rendelkező orvosok, mint a laikusok rászáról; valamint a gyágyávnyszermék gyártásait és et terjesztését is. A valódi herbalizmus, amely tiszteli a návnak csodáival teli világt, valóban rászát kápezi a gyágyzertan tudományának. Am a gyágyávnytudománynak van egy sáttá oldala is, amit án á»paraherbalizmusnak« nevezek. Tyler ezután leírja a paraherbalizmus náháiny má-toszáit. Páldául a kávetkező

má-tosz. Az egészségügyi szervezetek ásszeeskedek a gyágyávnak használata ellen.

má-tosz. A gyágyávnak nem ájthatnak, csak gyágyá-tanak (holott egyes návnak ásszetevei a legismertebb márgező anyagok).

má-tosz. A teljes návnak hatékonyabb, mint a belőle izolált aktív ásszetevek.

má-tosz. A természetes és biogyágyávnak felsőbbrendűek a szintetikus gyágyzertáknál.

má-tosz. A gyágyzert adagjának csákkentése náveli a gyágyható. (Ez ellenkezik minden természeti tárvánnal fizikai elvel.)

má-tosz. Fontos az asztrológiai hatás.

má-tosz. Az állatokon végzett álettani ká-sáletek nem alkalmazhatók emberekre.

mÁ-tosz. A nÁ©pi gyÁ³gyÁjszati adatok Á©s bizonyÁ-tÁ©kok nagyon fontosak.

mÁ-tosz. Isten konkrÁ©tan azÁ©rt teremtette a nÁ¶vÁ©nyeket, hogy azokkal betegsÁ©geinket gyÁ³gyÁ-tsuik. (Varrow E. Tyler, *â€žFalse Tenets on Paraherbalismâ€•* [A paraherbalizmus tÁ©vtanÁ-tÁjsai], Nutrition Forum, 1989, VI. Á©vfolyam, 41. oldal)

Á

Ezeket a mÁ-toszokat Ellen White idejÁ©ben igazsÁ;gkÁ©nt hirdettÁ©k. Á%erdekes, hogy ő hangsÁ©lyozta elöszÁ¶r Á©s legerötéljesebben a helyes Á©letmÁ³d fontossÁ;gÁjt, amelyről valÁ³ban bebizonyosodott, hogy szÁ¼ksÁ©ges az egÁ©szsÁ©g s emellett mÁ;szodlagos terÁ;piakÁ©nt ajÁ;nlotta a biztonságos Á©s egyszerű gyÁ³gymÁ³dokat! A gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyeknek megvan a helyÁ¼k â€žaz egyszerű gyÁ³gymÁ³dokâ€• csoportjÁ;ban, de Á³vatosan kell bÁ;nnunk velÁ¼k.

ElöszÁ¶r is, a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyek hatÁ©konyak lehetnek betegsÁ©g esetén, de nem szabad mindennap hasznÁ;lnunk őket. Isten bősÁ©gesen ellÁ;nta a gyÁ¼mÁ¶lcsÁ¶t, a gabonafÁ©lÁ©ket, a diÁ³fÁ©lÁ©ket Á©s a zÁ¶ldsÁ©gfÁ©lÁ©ket mindazzal, am egÁ©szsÁ©gÁ¼nkhÁ¶z szÁ¼ksÁ©ges.

MÁ;sodszor, egyszerre csak egyfÁ©le hatÁ³anyagÁ³ gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyt szabad rendelni, Á©s nem bizonytalan eredetű, sokfÁ©l Á¶szteveöböl Á;llÁ³ keverÁ©ket.

A gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyek gyÁ³gyszerek. Feldolgozatlan Á;llapotban tartalmazzÁ;jk azokat a gyÁ³gyhatÁ;jsÁ³ anyagokat, amelyeknek hasznos, de kÁ;ros hatÁ;jsai is lehetnek. Mivel az EgyesÁ¼lt Á•llamokban a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyeket az â€žÁ©lelmiszerek kategÁ;riÁ;ba soroltÁ;jk, s nem a â€žgyÁ³gyszerekâ€• csoportjÁ;ba, ezÁ©rt sem gyÁ;rtÁ;sukra, sem forgalmazÁ;sukra nem vonatkoznak a szigorÁ³ kÁ¶vetelmÁ©nyek, mÁ-g cÁ-mkÁ©jÁ¼k felirata ezt nem kÁ¶veteli meg. KÁ¶vetelmÁ©nyek nÁ©kÁ¼l p semmi sem motivÁ;lja az illetÁ©keseket arra, hogy a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyeket alÁ;vessÁ©k a kutatÁ;js fÁ;radSÁ;gos munkÁ;ijÁ;nak ezÁ©rt van az, hogy ebben az orszÁ;gban tÁ¶bbet tudnak a szintetikus gyÁ³gyszerek hatÁ;jsÁ;irÁ³l, mint a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyekÁ©röl. Ez nyitotta meg az ajtÁ³t a kuruzslÁ;js bizonyos formÁ;ji elött, s ez teszi lehetővÁ©, hogy a Tyler doktor Á;jltal emlÁ-tett mÁ-toszokat tovÁ;bbra is hirdessÁ©k.

EurÁ³pÁ;ban a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyeket Á©s a gyÁ³gyszereket egy kategÁ;riÁ;ba soroljÁ;jk, s ezÁ©rt alapos kutatÁ;jsnak vetik alÁ; őket, hogy meghatÁ;rozzzÁ;jk hatÁ;jsukat. Ez azt eredmÁ©nyezte, hogy szÁ;mos kitünő hatÁ;jsÁ³ gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyt fedeztek fel, alkalmaznak a betegsÁ©gek gyÁ³gyÁ-tÁ;jsÁ;ban.

PÁ©ldÁ;ul a ginkgo hatÁ;jsosnak bizonyult olyan Á;llapotban, amikor csÁ¶kkent az agyi vÁ©rellÁ;jtÁ;js. Az echinacea serkenti bizonyos tÁ-pusÁ³ fagocitÁ;jk tevÁ©kenysÁ©gÁ©t, Á©s nÁ¶velheti az interferon termelődÁ©sÁ©t. EzÁ©rt olyan hatÁ©kony az e nÁ;tha megelőzÁ©sÁ©ben. Az orbÁ;ncfÁ¼vet most kezdik sikeresen hasznÁ;lni EurÁ³pÁ;ban az alvÁ;szavarok kezelÁ©sÁ©re. ami sokkal fontosabb, a tudÁ³sok most mutattÁ;jk ki, hogy ez az ősi gyÁ³gynÁ¶vÁ©ny hipericint Á©s pseudohypericint tartalmaz, amely â€ždrÁ;mai vÁ-rusellenes tevÁ©kenysÁ©get mutat, Á©s hatÁ©kony dÁ³zisokban sincs jelentős toxikus hatÁ;jsaâ€•. Nem klinikai kÁ-sÁ©rletek kezdődtek, hogy eldÁ¶ntsÁ©k, vajon hatÁ©konyan lehet-e hasznÁ;lni ezt a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyt az AIDS kezelÁ©sÁ©ben.

Milyen magatartÁ;st tanÁ³sÁ-tsunok a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyek hasznÁ;latÁ;jt illetően? Dr. Peters a kÁ¶vetkezőt javasolja Á¶szfoglalÁ³ ajÁ;nlÁ;jsÁ;ban. â€žVezető szerepÁ¼nk lehet a legitim gyÁ³gynÁ¶vÁ©ny-terÁ;piÁ;jk vizsgÁ;latÁ;jsban Á©s felhasználÁ;jsÁ;ban. TanÁ-tanunk kell a gyÁ³gyÁ-tÁ³ nÁ¶vÁ©nyek hatÁ©konysÁ;gÁ;jt, biztonságÁ;gÁ;jt Á©s lehetsÁ©ges mellÁ©l Á©ppÁ³gy, mint mÁ;js gyÁ³gyszerkÁ©szÁ-tmÁ©nyek hasznos voltÁ;jtâ€• (10. oldal). VÁ-zgyÁ³gyÁ;jszat vagy gyÁ³gyszeres kez

BÁ;jr a vÁ-zgyÁ³gyÁ;jszat fÁ©mjelzi az egyszerű gyÁ³gymÁ³dokat, Á©s a valÁ³di egÁ©szsÁ©gÁ¼gyi misszionÁ;riusi munka gondoskodÁ³ Á©s szemÁ©lyes jellegÁ©t hordozza, Á©rdekes megfigyelni, hogy Ellen White nem sokat Á-rt arról a tÁ©mÁ;irÁ³l.

Ellen White Á©s fÁ©rje, James is eltÁ¶tt egy bizonyos időt dr. James Caleb Jackson egÁ©szsÁ©gÁ¼gyi kÁ¶zpontjÁ;ban, az â€žOur Homeâ€• (A mi otthonunk) nevet viselte, s a New York Á;llambeli Dansville-ben műkÁ¶dÁ¶tt. Ez az intézmÁ©ny vÁ-zgyÁ³gyÁ;jszati kezelÁ©seket ajÁ;nlott a betegeknek. White testvÁ©rnő is a vÁ-zgyÁ³gyÁ;jszati kezelÁ©st vÁ;lasztotta, amikor egyik fia, Willie beteg lett. A White házaspÁ;rt azt tervezte, hogy elmegy dr. Jackson intézmÁ©nyÁ©be, hogy tÁ¶bbet megtanuljon a fÁ¼rdőkről, a nedves lepedőkről, a vÁ¶drÁ¶s zuhanyrÁ³l, az Á¼lőfÁ¼rdőről s a lÁ;bfÁ¼rdőről; valamint Sylvester Graham egyszerű vegetÁ;riÁ;nus Á©trendjÁ©röl, amely mentes volt a fűszerektől, nehÁ©z szÁ³szoktÁ³l Á©s a zsiradÁ©ktÁ³l. D mielőtt mÁ©g elindultak volna Dansville-be, tragÁ©dia tÁ¶rtÁ©nt a csalÁ;djukban. Á•me a tÁ¶rtÁ©net!

â€žLegidősebb fiuk, Henry szervezetÁ©ben egy egyszerű lÁ©gÁ³ti fertözÁ©s szÁ¶vödmÁ©nyekÁ©nt tÁ¼dögyulladÁ;js lÁ©pett Henry Á;llapota rosszabbodott, a csalÁ;dorvosuktÁ³l kÁ©rtek segÁ-tsÁ©get. Az orvos a kor tudÁ;jsÁ;jt felhasználva, nagyon erő gyÁ³gyszereket alkalmazott. Henry meghalt, Á©s eltemettÁ©k az Oak Hill temetőben, a michiganbeli Battle Creekben. El tudjuk-e kÁ©pzelni, milyen gondolatok járhattak a megtÁ¶rt, sok munkÁ;itÁ³l elcsigÁ;zott szÁ¼lők fejÁ©ben, mikÁ¶zben megtettÁ©k a hosszÁ³ utat vissza Michiganbe legidősebb fiuk holttestÁ©vel? Ezen elgondolkozva, kezdjÁ¼k megÁ©rteni, miÁ© Á³vott Ellen White olyan hÁ©vvel Á©s szenvedÁ©llyel a hagyomÁ;nyos terÁ;piÁ;jktÁ³l! BizonyÁ;ra Á¶fajta jelentÁ©st kapott ekkor amerikai egÁ©szsÁ©gÁ¼gyi reformmozgalom, amely egyre nÁ©pszerűbbÁ© vÁ;lt; valamint Istennek az e tÁ©mÁ;ival kapcsolatos

ihletett 1/4 zenete.

Nem sokkal ezután legfiatalabb fiuk, Willie is hasonlóan betegséggel esett. A White házaspár késlekedés nélkül magához hívta a helyi barátságos, és gyermekkedvelő napon keresztelt a víz-zöldgyógyászati kezelésben részesítő Ellen White 1/4-éről a tapasztalatáról.

»Márnap Willie lett nagyon beteg. Félrebeszéltem. Ágyba téttem, nem látta, és nem hall engem, amikor szótlanul hozzáj. Nem volt rendszeres szünet, a dobogás szabálytalan volt. Továbbra is Istenhez kiáltottunk az ágyban, és végül borogattunk homlokát. A tájékozódás is folyamatosan borogattatott tétlenül, és hamarosan visszatért a tudata. A jobb oldalát nagyon fájta, és egy pillanatra sem tudott ráfeküdni. A fájdalmat hideg vizes borogatással csillapítottuk, a lábát melegen tartottuk. Folyamatosan vízkezeléssel kezeltük, a víz hőfokát. Nagyon vigyáztunk arra, hogy a kezelt és a lábát melegben tartjuk! Betegen tartottuk nyugovóra, és néhány napon belül nem tudtam elaludni az idegességemtől. Azt írtam, hogy egy tapasztalt orvos álljon gyermekem mellett, figyeljen minden lélegzetvételre. Egyik keze a szűz felülettel, a másik pedig a pulzusát fogja. Majd felénk fordul, és így szól: "A krónikus elmebeteg" (Spiritual Gifts, 4. fejezet, 151-152. oldal)

Ez a tapasztalat késztette Ellen White-ot arra, hogy felhívást intéljen a családokhoz. Ez arra vonatkozott, hogy vizsgáljanak felelősséget saját egészségükért. A környezeti tényezők legyenek tiszták, betegségtől mentes, friss levegőjű, napos. Biztatta az önkénteseket, hogy szerezzenek gyakorlatot azokban az egyszerű gyógykezelésekben, amelyeket otthon is lehet alkalmazni.

Bár az adventista egészségügyi szemlélet a hidropátia reformmozgalmából ered, amely ugyanolyan átváltozott a gyógyszeres kezeléstől, s ugyanolyan hangsúlyozta a vegetáriánus étrendet, a friss levegőt, a napfényt, az erkölcsöt. A kérdés az egyenlőség és a társadalmi igazságosság; mégis, mi történt, hogy a hidropátia halott, az adventista egészségügyi rendszer pedig él? A víz-zöldgyógyászati irányzatnak nincs nemzeti szervezete, de a hetednapos adventista egészségügyi házilag készített intézményei és szakemberei nemcsak Amerikában tevékenykednek, hanem szerte a világon. Mi okozza a problémákat?

Dr. Peters válasza erre az, hogy az adventista egészségügyi reform mozgalom maradt, és nem vált intézménnyé. White befogadása volt a Szentlélek késztetéseit illetően. Látomásokban látta, hogy szükség van orvosokra és nővérre. Képzésükre az egészségügyi munka egyre bővülő területein. Látta, hogy angyalok állnak a műtőben, és vezetik a szülést. Ellen White e szavakat vetette papjára 1899-ben a Battle Creek-i szanatórium vezetőjének: "Milyen volt melletted a szülés operációk alatt? Kitől kaptál nyugalmas és higgadt állapotot a vízkezelés időszakában? Ki adott gyors és pontos felismerést, és leírta az orvosok számára a társadalmi igazságot? Az Úr Jézus elküldte angyalait, hogy melletted álljanak, és elmondják, mit cselekedj. Egy másik kéz helyeződött rád a tiedre. Jézus, és nem te irányítottad a műtőszékben" (Testimonies, 8. fejezet, 187-188. oldal; Szemléltetések Ellen G. White 1/4-éről, 2. fejezet, 266. oldal).

Ugyanabban az évben ezt jegyezte meg, igen jól látva az adott helyzetet: "Abban a kiváltságban van részesülünk, hogy hitünkkel a szellemi felhasznájluk az Istentől kapott eszközöket, és miután hivatkozunk az ártatlanságra, mindent Istenre bízunk. Ha szükség van műtői beavatkozásra, és az orvos azt egészségünkkel szemben is hajlja, akkor annak véghezvitele nem hiteltelenség" (Szemléltetések Ellen G. White 1/4-éről, 2. fejezet, 266. oldal).

Warren Peters rámutat, mennyire valószínű, hogy az Úr vagy szolgálói leánya, Ellen White azt akarta volna, miszerint ez a személynél az erőstelen és a nélkülözhetetlen műtőnek vesse alá magát. 1899-ben Amerikában a terhes nők erőstelen tettek. Ennek a szernek "bár hatékony erőstelen-tő" egyértelmű mellékhatásai vannak, ilyenek a vízkezelés gyakorolt toxikus hatásai. Mire gondolt Isten, amikor arra késztette Ellen White-ot, hogy csatlakozzon korának hidropátiaival foglalkozó gyógyszeres használatának ellenében? Mennyire kényes a helyzet? A gondolat, amely azt mondja, hogy Jézus ott áll a sebesség mellett, és valószínűleg irányítja a kezelt, miközben műtőben az elkábított beteg testén?

A 19. században megdőlt volt a gyógyszeres gyógyítás gyakorlata, és valóban kárhoztatást érdemelt. Az egészségügyi dolgozók nagyon kevés formális képzésben részesültek, ha egyáltalán részesültek. Néhány kivételtől eltekintve, ez abból állt, hogy 6-12 hónapig egy másik orvos mellett kellett asszisztálni. A leendő orvosok nem kaptak szakmai képzést anatómiai, ártatlansági, és legkevésbé a gyógyszerterápiában. Már az orvosképző iskolák megalapítása után, 1871-ben létrejött, hogy a Harvard egyetem igazgatója így panaszkodott: "Ez a felületes elgondoltság mennyire tudatlan és alkalmatlan az orvosokra azok, akik az amerikai iskolákban végzetek. Megmórgézik, megbőszítják, és halálra küldik az embereket a károsító módszereikkel, és képtelenek a lelket menteni, vagy embereket egészségük megőrzésére" (Theodore Puschmann: History of Medical Education, New York, NY; Hartner Publishing Co., Inc., 1966, 534. oldal).

Még a gyógyszerrel szembeni gyűlölet is "szószokás" sem zárta ki az emberi testen alkalmazott agresszív kezeléseket. Egyesek azt javasolták, hogy a test belső hőmérsékletét a helyi cayenne-i borsal kell adni, és a meleg végével keverve. Mások azt mondták, hogy a helyi növények gyökereiből, kárgéből, levélgyökereiből készített teakeverékek kitűnő az emésztési problémákra.

Az orvosokat arra képezték ki "bár egyáltalán nem ismerték a betegségeket illetően vagy kártaikat", hogy n

dá⁢z⁢isban adjanak má⁢rgező ká⁢szá⁢tmá⁢nyeket a tá⁢netek kezelé⁢sá⁢re, amelyekre a betegek panaszkodnak. Ha a dehidratá⁢ciá⁢ nem hozta meg azonnal a ká⁢váj⁢nt eredmá⁢nyt, akkor má⁢s keveré⁢ket alkalmaztak.

Nem csoda, hogy Ellen White ezt á⁢rta: á⁢z⁢a higany, a kalomel (higanyklorid) á⁢s a kinin olyan hatalmas nyomorá⁢sá⁢got okozott, amely csak Isten á⁢tá⁢letá⁢nek napjá⁢n lesz nyilván⁢valá⁢vá⁢. A higanybá⁢l á⁢s a kalomelböl ká⁢szá⁢tett szerek mindaddig kifejtik má⁢rgező hatá⁢sukat, má⁢g egyetlen szikrá⁢nyi is van belő⁢l á⁢k a szervezetben. Ezek a má⁢rgező ká⁢szá⁢tmá⁢nyek milliá⁢kat tettek tá⁢nkre, á⁢ldozataik nyomorá⁢sá⁢gos á⁢letá⁢ket tengetve lá⁢zengenek szerte a Fá⁢ldá⁢n az emberek a má⁢rgek á⁢ldozatai, amelyeket sok esetben enyhe panaszokra alkalmaztak, s amelyek egy-ká⁢t napi bá⁢jtá⁢l á⁢ssel gyá⁢gyszerek ná⁢lká⁢l is megszű⁢ntek volnaá⁢ (Selected Messages, 4. ká⁢tet, 139. oldal).

Ellen White-nak a kinin haszná⁢latá⁢ra vonatkozó⁢ javaslati á⁢rtá⁢kes betekinté⁢st nyá⁢jtanak szá⁢munkra abba, milyen elve szerint adott taná⁢csokat a gyá⁢gyszerfogyasztá⁢ssal kapcsolatban. Az allopatha orvosok gyakran alkalmaztá⁢k a kinint, bá⁢rmilyen tá⁢nete volt is a betegnek; időnká⁢nt pedig minden betegsá⁢g kezelé⁢sá⁢re ezt adtá⁢k. Hatalmas dá⁢z⁢isokat adta be a felső lá⁢gá⁢ti fertőzések okozta lá⁢zra á⁢ppá⁢gy, mint a malá⁢riára á⁢s má⁢s fertőző betegsá⁢gokra. Ellen White reformá⁢rtett ezen a terá⁢leten. Ugyanolyan ká⁢rosnak á⁢tá⁢lte meg a kinint, mint az á⁢piumot, a sztrichnint, a higanyt á⁢s má⁢s má⁢rgeket.

A malá⁢ria ká⁢rokozá⁢jt abban az időben má⁢g nem ismertá⁢k. De mivel az egyik tá⁢nete a lá⁢z volt, ezá⁢rt azok ká⁢zta⁢k emberek ká⁢zta⁢k, akik a Mississippi folyá⁢ ká⁢rnyá⁢kán malá⁢riával fertőzta⁢k terá⁢leten á⁢tek, á⁢ltalános gyakorlattá⁢k hogy a reggelivel egyá⁢tt minden nap kinint vettek magukhoz. Azt tapasztaltá⁢k, hogy á⁢gy elkerá⁢lhetik a meghú⁢lást; de má⁢gsem gyá⁢gultak meg soha, á⁢s folyamatos kezelé⁢sre volt szá⁢ksá⁢gá⁢k. Dr. S. P. S. Edwards hetednap adventista orvos volt az illinoisbeli Moline-ben műká⁢dó Tri-City szanató⁢riumban 1904-től 1909-ig. Ellen White á⁢rta: alapjá⁢n visszautasá⁢totta, hogy kininnel kezelje a malá⁢riát. Ehelyett a hidrotérá⁢piát prá⁢bá⁢lta alkalmazni. Az ő feljegyzá⁢sei alapjá⁢n tudjuk, hogy sem a hidrotérá⁢pia, sem a kis adagos kinin, amit az emberek maguk szedtek, nem gyá⁢gá⁢tta meg a malá⁢riát. Amint egyre tá⁢bbet megtudtak a malá⁢riáról, ná⁢hány orvos rá⁢vid tá⁢vra kezelé⁢sben nagyobb kininadagokat kezdett haszná⁢lni, á⁢s azt tapasztaltá⁢k, hogy á⁢gy el tudjá⁢k pusztá⁢tani a ká⁢rokozást. Dr. Edwards megprá⁢bá⁢lta a nagyobb kininadag rá⁢vid ideig tartá⁢ alkalmazásá⁢t kombiná⁢lni a hidrotérá⁢piával, hogy semlegesá⁢tse a gyá⁢gyszer mellá⁢khatá⁢sait. Ez a pá⁢rosá⁢tás hatá⁢kony volt, á⁢s sok ember á⁢letá⁢t megmentette. Ellen White nem sokkal később meglá⁢togatta a szanató⁢riumot. Amikor hallott a má⁢dszerről, amelyet dr. Edwards alkalmazott, á⁢gy reagá⁢lt rá⁢: á⁢z⁢ má⁢s, mint amire á⁢n utalok bizonyá⁢gtá⁢teleimben. Má⁢s, mint ahogy a műtá⁢tekná⁢l haszná⁢ljá⁢k az á⁢tert vagy a kloroformot egy-ká⁢t adagot adsz a betegnek, hogy megá⁢ld a ká⁢rokozást, de nem folytatod az adagolá⁢st nap nap utá⁢n, mint ahogy azt má⁢shol gyakoroljá⁢k. A folyamatos gyá⁢gyszeráz⁢t elleneztem.á⁢ (Ezt a tapasztalatot S. P. S. Edwards á⁢rta le F. D. Nicholhoz inté⁢zett levelá⁢ben, 1957-ben.)

Az orvos a tová⁢bbiakban elmondja, hogy 1910-ben Ellen White elká⁢lta Willie White-ot dr. Edwardshoz, amikor a St. Helena szanató⁢riumba lá⁢jtozott. White testvá⁢r egy levelet vitt neki, amit Ellen White-nak ká⁢ldá⁢tt egy bizonyos Fulton testvá⁢r a Csendes-á⁢ceáni szigetek egyiká⁢ról. Fulton testvá⁢r azt á⁢rta a levá⁢lben, hogy a munká⁢sok á⁢s az egyhá⁢z ta malá⁢riában haldokolnak, de Ellen White bizonyá⁢gtá⁢teleinek hatá⁢sára nem haszná⁢ljá⁢k a gyá⁢gá⁢sá⁢ kinint. Ellen White arra ká⁢rta dr. Edwardsot, hogy á⁢rja le tapasztalatait arról, milyen á⁢ttá⁢rtá⁢st sikerá⁢lt elérni a malá⁢ria gyá⁢gá⁢tásában a Mississippi folyá⁢ mentá⁢n. Amikor az orvos befejezte a levelet, Ellen White odaá⁢rta az alá⁢íra: á⁢z⁢Utá⁢! Ha a kinin á⁢letet menthet, haszná⁢ljá⁢tok! Ellen Whiteá⁢ (S. P. S. Edwards levele F. N. Nicholhoz, 1957-ben.).

Bá⁢r nincs hatá⁢rozott kiá⁢tel Ellen White-tá⁢, amelyben má⁢dosá⁢taná⁢ a kininről tett kijelenté⁢seit, vannak má⁢s utalá⁢sok arra ná⁢zve, hogy folyamatosan időszerűsá⁢tette egá⁢szsá⁢gá⁢gyi taná⁢csait, ha á⁢jabb bizonyá⁢tá⁢kokhoz jutott. Amikor orvosilag má⁢r lehetővé⁢ vált a vá⁢rá⁢tá⁢mlesztá⁢s, erre a kezelé⁢sre irá⁢nyá⁢totta dr. Kress figyelmá⁢t, aki beteg volt. á⁢z⁢ dolog, amely má⁢r mentett á⁢letet, a vá⁢rá⁢tá⁢mlesztá⁢s. De ez talá⁢n bonyolult, talá⁢n lehetetlen is szá⁢modra. Pusztá⁢n javaslatká⁢nt mondom.á⁢ (Szemelvények Ellen G. White á⁢rta: 2. ká⁢tet, 283. oldal) Dr. Kress vá⁢szes vá⁢rszegá⁢nyá⁢gben szenvedett. Ez tá⁢plá⁢lkozá⁢si hiányosságá⁢kbá⁢l adá⁢dás betegsá⁢g, amely abban az időben halá⁢l volt. Dr. Kress tá⁢lzá⁢sba vitte az egá⁢szsá⁢gá⁢gyi reform javaslatainak alkalmazásá⁢t, á⁢s olyan sovány á⁢trendsé⁢t, szervezetá⁢ben hiány keletkezett sok lá⁢tfontosságá⁢ elemből. Itt Ellen White laikuská⁢nt a kor egyik legfrissebb orvosi gyakorlatá⁢t ajá⁢nlotta a doktor figyelmá⁢be.

Egy hasonlá⁢s pá⁢lda a himlő elleni vá⁢dóltá⁢s esete. Má⁢g vá⁢zgyá⁢gá⁢szatot propagá⁢l á⁢ kortá⁢rsai ellenezta⁢k a vá⁢dó alkalmazásá⁢t, Ellen White maga ká⁢rta az oltá⁢st, á⁢s erre biztatta szemá⁢lyzetá⁢t is (Ugyanott). Ellen White haladá⁢ szemlá⁢letű egá⁢szsá⁢gá⁢gyi reformer volt, aki Istennek adott dicsősá⁢got a tudomány vá⁢má⁢nyaiá⁢rt.

Má⁢g a sugá⁢rkezelé⁢s korai formá⁢jait is alkalmazta egy á⁢ az arcá⁢n levő á⁢ bőrelvá⁢ltozá⁢sra. Talá⁢n á⁢gy gondolta, hogy elvá⁢ltozá⁢sra van szá⁢. 1911-ben, Willie fiá⁢hoz inté⁢zett levelá⁢ben ezt á⁢rta: á⁢z⁢Tá⁢bbhetes rá⁢ntgenkezelé⁢st kaptam, á⁢sszesen huszonhá⁢mat, a homlokomon levő fekete folt miatt, amely vá⁢gá⁢l teljesen eltű⁢nt. Nagyon há⁢lás vagyok á⁢rta (Ugyanott). A sugá⁢rkezelé⁢s alkalmazásá⁢ egy feltá⁢telezett rá⁢kos elvá⁢ltozá⁢sra lá⁢tszá⁢lag nem igazá⁢n fá⁢r á⁢ssze sajá⁢ felhá⁢vá⁢sával, amely arra szá⁢lá⁢t fel, hogy haszná⁢ljunk egyszerű gyá⁢gá⁢gá⁢kat. Az orvosi tudá⁢s napjainkban má⁢r annyira fejlett, hogy egy ilyen kezelé⁢st meglehetősen radikálisnak tartaná⁢k. Ma má⁢r jobban ismerik a bőrelvá⁢ltozá⁢sok á⁢s a bőrrá⁢k bioló⁢giá⁢t. White testvá⁢rnő azonban sajá⁢t korá⁢nak legfejlettebb orvosi kezelé⁢sá⁢t vette igá⁢nybe, ami szá⁢mára elá⁢rhető volt.

1910. január 10-án I. H. Evans, E. E. Andross és H. W. Cotrell írt Ellen White-nak, és arra kérte, hogy tisztázza néhány abban a körlevélben, miszerint teljes orvosképzési programot indítsanak-e, ahol okleveles orvosokat és nővéreket képeznek. Annak a sok kijelölésnek a felelősként, amit az egyszerű gyógyászatdoktorok írtak, sokakat meglepett Ellen White válasza.

A hűségemről a gy fogalmazott: „Észlelem a nyelvi hibáink van a zavaró azzal kapcsolatosan, hogy mire gondolunk amikor az »orvosi iskola« kifejezést használjuk. Egyesek azt mondják, hogy amikor ezzel a kifejezéssel beszélsz, olyan iskolára gondolsz, ahol a Bibliát tartjuk a legfontosabbnak, ahol tanítjuk a hitünk alapelveit, s a zeneinket is a maga teljességében ismertetjük; ezenkívül válloljuk az egyszerű betegségek kezelését és a beteggondozást. Ezek a dolgok fogják felkészíteni a tanulókat, hogy idegen területeken és városokban egyaránt értelmesen beszélhessenek a misszionáriusi munkájukért. Mások azt tartják, hogy amikor az »orvosi iskola« kifejezést használjuk, akkor egy olyan teljesen felszerelt iskolára gondolsz, amely a Bibliát és az igazságot tanítja, ahogy már fentebb említettük, de emellett olyan alapos képzést ad orvosi vonalon, amely arra képesíti a kurzusokat elvégző diákokat, hogy letegyék a villami vizsgákat, és regisztráltak, képzett orvosokká válva, az egészségügyben dolgozzanak».

Nagyon szeretnénk az egyszerűt megőrizve, összhangban cselekedni. Ennek érdekében világosan kell tudnunk, hogy mitől legyünk. (I. H. Evans, Medical Practice and the Educational Program at Loma Linda, Ellen White Publications, General Conference, Washington D. C., Levél Ellen White-nak, 1910. január 25., 83. oldal)

Sokan teszik fel ma is ugyanezt a kérdést. Miután nagy részét elolvasták annak, amit Ellen White az orvos-missionáriusi munkájáról írt, levontak egy bizonyos következtetést, hogy milyen is legyen az a munka. Egyesek még mindig úgy látják, hogy hidrotéripiát kell állnia, és ellenzik a tudomány minden modern változatát. Mások pedig azt tartják, hogy az orvostudomány legújabb technikai változásait kell felhasználni, és teljesen elutasítják a természetes gyógyászatot, amelyet régóta nagyon ajánlottak.

Az aggódó vezetőknek 1910-ben csak két napot kellett várniuk Ellen White válaszára. „Azt a világgosságot kaptam, hogy minden százalékosan biztosan tudunk az orvosi pályára készülő fiatalok képzéséhez, hogy rendesen fel tudjanak készülni azokra a vizsgákra, amelyek ahhoz szükségesek, hogy bizonyítsák alkalmasságukat az orvosi pályára. Képezni kell őket, hogy szakértelemmel kezeljék a betegeket, hogy bejárnak az ajtón minden olyan orvos előtt, aki azt feltételeznék, hogy mi nem adjuk meg iskoláinkban a szükséges képzést leendő orvosaink számára. A Loma Linda egyetemnek a legmagasabb szintű iskolának kell lennie, mert akik ott tanulnak, azoknak megvan az kíváncsiságuk, hogy a kapcsolatokban legyenek a legbátrabb Orvossal. (Ugyanott, 83-84. oldal)

Ellen White-nak ez a rendkívül pontos tanácsa vezette a Hetednapos Adventista Egyházat úgy, hogy elkerülje az állaggyógyászatok azokat a buktatókat, amelyek a tizenkilencedik század reformmozgalmait megmetélték. Bár a hipnózis és a koponyatan a zgyógyászati módszerek részét képezte, Ellen White elutasította ezeket. Egy figyelmeztetés: „Sőt, a működése a tudományokon keresztül is jól meg van szervezve. A koponyatanon (frenológián), pszichológián [miszticizmuson, nem a ma ismert pszichológián] és mesmerizmuson keresztül a kizvetlenebbül is jól ennek a nemzedéknek a tagjaihoz, és olyan erővel működik, amely a prábaidő lejártáinak kizvelelésére figyelmeztet. (Szemlények Ellen G. White-ről, 2. kötet, 332. oldal)

A koponya rendellenességeinek semmiféle kéze nincs a személyniséghez, a jellemhez és az egészségügyi állapothoz, ahogy azt a frenológia képviselői állítják. A koponya inkább a jóslás eszköze lett, csupán, mint a jóvendőmondás számára az emberi tényező. Ma az áriszdiagnosztika, vagyis a szemérisze helyettesíti a koponyát az orvosi kurzusokban. Legyünk tehát ávatosak és nagyon elővigyázatosak azokkal a misztikus eljárásokkal, amelyeket nem tudnak tudományosan bizonyítani a tényekkel alátámasztani.

Ellen White sohasem vesztette szem elől az Isten által neki adott egészségügyi üzenet lényegét, az életmódot megreformálását. A modern változatok segítenek a betegség kezelésében, de az egészség megőrzése mindig a kizvetkező természetes eszközöknek lesz a leggyógyosabb: testmozgás, friss levegő, napfény, víz, táplálék és a telet hitben vetett bizalom.

A hetednapos adventista reformmozgalom tártalé a 19. században minden más és egészségügyi reformok szektáit, a homeopátiát, az állati, a frenológiát, a herbalizmust és az ezekhez hasonlókat; mert mozgalom maradt, amely be tudja építeni az elveibe a tudományos fejlődés változásait, mivel megértette, hogy Isten teremtett világra a telen bonyolult. Előrehaladt, és mindig korszerűsített, ugyanakkor hűség maradt azokhoz az egészségügyi alapelvekhez, amelyeket Isten először 1863-ban jelentett ki Ellen White számára. Javaslatok a további á egészségügyi reformhoz.

Értelemhű nyelvi következtetés és javaslat, amelyeket dr. Warren Peters terjesztett 1993. június 14-én a Hetednapos Adventista Egyház Generál Konferenciájára először a szűkebb körben (a múltban már említettük: „Értelem és gyógyászatok használata napjaink egészségügyi rendszerében”).

A természetes gyógyászatok elsősorban és legfőképpen az életmódot jelentik. Ez legyen a központi eleme a hetednapos

adventista egészségügyi reform zenei. A természetes terápia vagy bármilyen más terápia játszon másodlagos szerepet, amikor segítünk az embereknek, hogy Istennek az egészségre vonatkozó tervével összhangban gondolkodjanak, cselekedjenek. JAVASLAT. Erősítsük és tegyük valójában az egészségügyi nevelést úgy az egyházon belül, mint azon kívül. Ahol megvalósítjuk, teremtünk kapcsolatokat olyan szervezetekkel, amelyek az egészségügyi életmódot propagálják. Mint például a szüretkezők megsegítése alakult szervezetek, a nemzeti egészségügyi szervezetek vagy a róluk.

Az egészségügyi máig ma is szükségünk van tudomány. A világban ma az egészségügyi egyre inkább hárít az amint az egészségügyi gazdasági okok miatt azon személyek gondozására szűkíti az egészségügyi szolgálat akik a legakutabb és legsúlyosabb betegségeken szenvednek. Azt kell alakítanunk pazarlást, csupán a kiváltságosok számára előnyüket biztosítja egészségügyi ellátásunkat, és nem szabad elhanyagolni a szegényeket sem. JAVASLAT. Tanítsuk meg az egyszerű betegségeket hárítani győzelműket. Nem öröme minden meghűlés egy től ez a forintos orvosi látogatást. A ráindulásokat, a horzsolásokat, a csapásokat, a fejfájást és az influenzát otthon is lehet kezelni, ha az egyház kiképezi erre a tagjait és azok ismerőseit.

A gyógyszerkészítéssel szemben a használata ma is nagyon fontos, legyen az akár erősebb, akár gyengébb jellegű szerekről. Tény azonban, hogy sokan túlzásba viszik ezek szedését. A legegyszerűbb fájdalomcsillapító is szükségünk van, ha most is tanítanak az olyan egyszerű kezeléseket, mint amilyenek a zagygyógyászati módszerek. JAVASLAT. Tanítsunk az egészségügyi munkásoknak gyógyszerként, beleértve a gyógyszerkészítéssel szemben hatástalanul is. Ők azután továbbképezhetik a betegeket és másokat is, elsajátítva velük a lehető legegyszerűbb módszereket. A Loma Linda Egyetem diákjai se legyenek kivétel.

Sajnos, nagyon sok konzervatív hetednap adventista vonzódik az állgyógyászokhoz. Az élettan tanítása a legnagyobb hiba, amelyet nyújthatunk a gyógyszer-tájjal kapcsolatos családok és a kuruzslás ellen. Ez a hiba a spirítiszta gyógyszer-tájjal szemben is. JAVASLAT. Tegyük nagyobb erőfeszítéseket az egészségügyi kórházakban tanítandó, mint az adventista oktatási rendszerben, mint egyházunkban. Tanítsunk általános beteggondozási szintű anatómiát és élettant. Azonosítsuk azokat a hamis gyakorlatokat, amelyek beszűrődnek az egyházba. Ha valaki sikeresen alkalmazza ezeket a misztikus gyógyászati és diagnosztikai módszereket, és meggyógyul, akkor máig nagyon nehéz rávenni őt arra, hogy hagyjon fel ezzel a gyakorlattal. A megelőzés a hiba megelőzése a legfontosabb tényezője. A lelkeseket jobban ki kell képezni arra, hogy miképpen ismerjék fel az állgyógyászatiakat.

Az orvosi és egészségügyi munka legfontosabb célja a lelki gyógyítás, ezért ezt megfelelő megvilágításba kell helyezni megfelelő hangszíval kezelni. JAVASLAT. A Hetednap Adventista Egyház egészségügyi hálózatainak valamennyi szintjén alapos vizsgálatok után meg kell választani azokat a módszereket, amelyek a betegek lelki szükségleteinek kezelésére irányulnak. Fordítsuk vissza az egészségügyi elvilágiasodást. Tanítsuk meg az orvosokkal a gyógyszerkészítéssel szemben azt a részt is, hogy miképpen kell a lelki kórházakat kezelni. Minden adventista kórházi programmagatartási modellt kényezesse! Ez kiemelkedően fontos.

Nem kell szakadónak lennie a legfejlettebb orvosi és a legegyszerűbb egészség-től módszerek között, amelyek hatékonyan bizonyultak. Ellen White sem érzett ellentmondást, amikor azt javasolta, hogy a nőeknek tanítsák meg a gyógyszerkészítéssel szemben használatát, ugyanakkor hozzanak létre egy orvosképző intézményt, amely a legnagyobb hálózati hálózattal rendelkező amerikai egészségügyi szervezetben. Javasolta az egyház vezető orvosainak a faszentes borogatást a hasi fájdalmakra, miközben alátette magát a legmodernebb sugárkezelésnek a bőrelváltozása miatt. Káros és zavaró, ha szembeállítjuk egymással, és egymást kizáró csoportba soroljuk a preventív módszereket, az akut betegellátást és az egészség-tájjal. JAVASLAT. Alakítsunk egy kutatási csoportot, amely összhangba hozhatja az egyházon belüli különböző csoportokat. Az egészség-tájjal az egészségügyi szakemberképzés minden szintjén tanítandó kellene. Ez sok előtétet rombolna le.

Sok, a masszív rojással foglalkozó adventista személy máig mindig természetellenes, vagy természetfeletti módszereket használ. JAVASLAT. Lehetővé kell tenni egy adventista szervezet létrehozását azok számára, akik szeretnék megreformálni módszereiket.

Sok járt szándékú adventista orvos félretette az alapgyógyászati, amely a mi rólunk, azt a táblát minden betegre elvével. JAVASLAT. Tekintsük az orvosi egyetemeken tanuló orvostanhallgatóink tantervét. Megkapjuk-e az adventista rólunk, amely a higiénia és élettan ismereteiről tanítást jelent? S ami a legfontosabb, látják-e ezt a fajta orvosi ellátást a professzoraink életben megvalósítani, vagy pedig azt tapasztalják, hogy zavaró tényezőket kezelik saját győzelműket?



Az ebben az ajánlásban szereplő megfigyelések és javaslatok Észak-Amerikára és annak kultúrájára vonatkoznak. Az egészségügyi reform alapelveinek alkalmazása más kultúrák képviselő nemzetek csak illusztrációként nem konkrétum. Vannak országok, ahol a egészségügyi és a higiénia lenne a legnagyobb eredmény az egészségre. Másutt az egyszerű terápia vagy a népgyógyászati módszerek bizonyulhatnak értékesnek, mások viszont károsnak. JAVASLAT. Alakítsuk ki az egészségügyi reform kultúránkra alkalmazott változatait. Olvassanak előbbeket a legnagyobb székságletek. A vegetarizmus hangsúlyozása nem lenne helyenvaló ott, ahol a táplálék elsődleges kórokozása az, hogy az egyén egyáltalán fel tud-e venni elegendő kalóriát, szívműködés az bármilyen forrás.

A természetes gyógyászatok alkalmazása a személynél missziómunkában

Sokan elmondják más az évek során, miszerint az élesztette fel az adventista egyház iránti érdeklődésüket, hogy személynél meg tapasztalták, egy szomszédjuk vagy barátjuk természetes gyógyászattal kezelte őket. Például, a kővetkező eset. Észrevéve, hogy az édesanyja beteg volt, egy szomszéd ajánlotta, és a zgyógyászati módszerrel kezelte őt. Égyerekkoromban egy szűnyű fertőzést volt a lábamon, ami nem akart meggyógyulni. Az orvosok amputációtval fenyegettek. Egy adventista asszony ajánlotta hozzánk, imádkozott velünk, borogatást tett a lábamra, és azt javasolta, hogy naponta 15 percet napoztassam a sebet. Ezenkívül azt tanácsolta, hogy természetes alapanyagokból teákat és sok vizet fogyasszak. Minden nap kezelte, s közben a Bibliájánál beszélt. Mindenki meglepetésére a seb begyógyult, a hozzátartozóim pedig elkezdtek járni az adventista gyógylékezetbe.

Ma az emberek kezdik újra felfedezni, hogy ezek az egyszerű módszerek valóban hasznosnak. Ez a fejezet azt mondja el, hogy miért. Ezenkívül megtanulhatunk belőle néhány praktikus gyógyászatot, amelyet másokkal is megoszthatunk. A barátaink és szomszédaink iránti szeretettel, valamint ezen gyógyászatokkal és Isten bibliai igazságával felfegyverkezve, hatékony egészségnevelői missziómunkát végezhetünk. Am először kezdjük a saját otthonunk.

Egy kis odafigeléssel, időfordítással és gondoskodással pontosan takarthatunk meg, és megakadályozhatjuk immunrendszerünk gyengülését is, ha ezeket az egyszerű, természetes gyógyászatokat használjuk. Amé, a kezdő lépések! Miért természetes áton?

Az antibiotikumok egyre inkább veszteséges hatékonyságukból. A penicillin dicsőséges napjai elmúltak. Az ellenállás károsan gyorsan szaporodnak az állattenyésztő-állatokban, ahol a szarvasmarhák, a csirkék és a sertések a napi táplálékukban tonnaszámmal kapják az antibiotikumot. A kórházakban is gyakran a legegyszerűbb esetekben, sokszor indokolatlanul alkalmazzák az antibiotikumot. Amikor tünetek vannak immúnisség a gyógyszer hatóanyagaival szemben, akkor a gyengébb károsan is lehetőséget kapnak arra, hogy szaporodjanak, és egyre erősebb és agresszívabbak legyenek. S az eredmény? Minden eddigienél ellenállásosabb fajták jöttek létre, s a valaha még oly könnyen elpusztítható károsan is egyre agresszívabbak lettek, s nem egyszer halált okoztak. Az új károsan sokkal veszélyesebbek!

Évtizedeken át úgy kezelték az emberi testet, mintha futószalagon kőszálat volna. A gyors eredményre törekvő gyógyszerhasználat nem bír eljárnás, mert visszafordíthatatlan! Mi is történelmi ilyenkor? A gyógyszer idegen anyag, amelynek vannak mellékhatásai, amik csak később jelentkeznek. A modern immunológiai és élettani kutatások magyarázatot adnak arra, hogy napjaink gyógyszerhasználatát hogyan alapozhatja meg a károsan jövedelmi rezisztenciájait, ami nemcsak a mostani problémákhoz hasonlókat okozhat, de sokkal bonyolultabb, új betegségeket is. Ijesztő mértékben emelkedik az autoimmun-betegségek, a DNS-állomány bonyolult szerkezetének s az állatok, a máj, a vesék és más szervek megbetegedéseinek száma. A teremtő Isten szabályokat alkotott, és rájuk bízta az alapelveket. A nagy orvosok a természetben cselekvő az egészséggel kapcsolatos bármilyen csodát, immár klasszikus mű, de ma is iránymutatás. Mikor használjunk természetes gyógyászatokot?

Megvan az ideje annak, hogy mikor kell orvoshoz fordulni. Ha eljutunk a lábunkat, akkor nem kezdünk el a gyógyszerhasználatba azzal, hogy megiszunk hőt csésze édesontforrasztást. Azonnal el kell jutnunk az ambulanciára. Bár betegség vagy jelentős egészségügyi probléma esetén az első lépés, hogy pontos diagnózist kapjunk. Mi a baj, történelmi a baj, és mit kell tenni azért, hogy megszűnjön? Ebben jeleskedik a modern orvostudomány. Milyen csodálatos lenne, ha a mai orvosok olyan sokat tudnának a táplálékozásról és a természetes gyógyászatokról, mint amennyit tudnak a modern technológiáiról! Szerencse, hogy sok általános és hirtelen napi egészségügyi problémát otthon lehet kezelni.

A természetes gyógyászatot legjobb még a megbetegedés előtt alkalmazni! A megelőzés nagyon hasznos. Több tucat betegség és állapot legjobb kezelése egy kiadás, az étel reggeli óta. Ez felhívja az egészséges testet az agyi idegrendszerrel, és endokrin áramlik a szervezet minden sejtjébe. Bár kevésnek tűnik, de napi 15 percnyi testmozgás csökkenti a szívbetegség kockázatát.

A máj kitűnő természetes gyógyászat a pihenés. Kötőszálak máj alvási, ami deltahullámokkal tölti meg az agyat, mint a kötőszálak felületen alvó áramló után. Az agyban több milliárd kicsiny elem van. Ha azok feltöltődnek is feltöltődnek. Ha néhány óra szaka jár alszunk, nappal pedig járunk mozgunk, akkor nemcsak járunk fogjuk érezni

magunkat, de valÃ³ban jÃ³ is leszÃ¼nk! A kreativitÃ¡s Ã©s a teljesÃ©tÃ©kÃ©pessÃ©g nÃ©vekszik, a rosszkedvÅ¼ idÅ³szakok szÃ©viszont csÅ¶kken. A mai alvÃ¡s megalapozza holnapi kitÅ¼nÅ³ teljesÃ©tmÃ©nyÅ¼nket.

Egy mÃ¡sik termÃ©szetes gyÅ³gymÃ³d az a hidroterÃ¡pia is kezelÃ©s, amely a reggeli zuhany nevet viseli. KezdjÃ¼k meleg vÃ©zzel, hogy megtisztÃ¡ljuk magunkat, majd fejezzÃ¼k be egy rÃ©vid, frissÃ©tÅ³ hideg zuhannyal. NaprÃ³ napra csÅ¶kkentsÃ¼k a hÅ³fokot, mÃ©g vÃ©gÃ¼l a meleg zuhanyt egy frissÃ©tÅ³, nagyon hideg vÃ©z-sugÃ¡rral fejezzÃ¼k be. AzutÃ¡n erÅ³teljesen dÅ¶rzsÅ¶ljÃ¼k vÃ©gig testÅ¼nket egy tÃ©rÃ©kÃ©zÅ³zÅ³vel. Ez az Å³gynevezett Å³lettani kÃ©vÃ©s, ami nagyban kÃ©lÃ©nbnÅ¶zik a feketÃ©tÅ³l; hiszen ahelyett, hogy gyengÃ©tenÃ© idegeinket, inkÃ¡bb megerÅ³sÃ©ti azokat. Azt fogjuk tapasztalni, hogy egy jÃ³ alvÃ¡s, rendszeres mozgÃ¡s Ã©s e termÃ©szetes frissÃ©tÅ³ utÃ¡n tÃ©bb dolgot fedezÃ¼nk fel a BibliÃ¡ban, mint az elmÅ³lt hÃ³napokban. Å³lÅ³vÃ© vÃ¡lnak szÃ¡munkra a bibliai alapelvek Ã©s a szereplÅ³k. A stressz okozta fejfÃ¡jÃ¡s

KÃ©pzeljÃ¼k el azt, hogy Å³ppen akkor tornyosulnak a fejÃ¼nk felett a problÃ©mÃ¡k, amikor az Å³leterÅ³n alÃ¡bbhagyott. Ekkor kapunk tenziÅ³s fejfÃ¡jÃ¡st. Mit lehet ilyenkor tenni? Ha tudunk valamit az Å³lettanrÃ³, az segÃ©teni fog annak megÃ©rtÃ©sÃ©ben, hogy mit csinÃ¡ljunk a fejfÃ¡jÃ¡ssal.

Van egy Å³lettani szabÃ¡ly, miszerint a vÃ©r oda Å¶ramlik a szervezetben, ahol valamilyen tevÃ©kenysÃ©g folyik. Ezt nevezzÃ¼k Loven-reflexnek. A vÃ©redÃ©nyek tehtÅ³t kitÅ³gulnak ott, ahol a tevÃ©kenysÃ©g tÃ©rtÅ³nik. Ezzel egy idÅ³ben az agy olyan parancsot ad ki, amely a szervezet tÃ©bbi rÃ©szÃ©ben szÅ¼kÃ©ti a vÃ©redÃ©nyeket. A szemÅ¼nket Å³s a fejÃ¼nket igÃ©rvÅ³ vevÅ³ tÃ©bbÃ©rÃ©nyi szellemi munka sorÃ¡n egymÃ¡st kergetik a gondolatok az agyunkban, s emiatt stresszt Å³s feszÅ³ltsÃ©get hÃ©rÅ¼nk. Ez azt eredmÃ©nyezi, hogy tÃ³ sok vÃ©r gyÅ¼lemlik fel a fejÃ¼nkben. Amikor tÃ³ sok vÃ©r van a vÃ©kony falÅ³ erekben, akkor kapunk fejfÃ¡jÃ¡st.

Mit tegyÃ¼nk ilyenkor? ElÅ³szÅ¶r is menjÃ¼nk be egy csendes szobÃ¡ba, Å¶rnyÅ³koljuk be, a lÃ¡bunkat pedig helyezÃ¼k bokÃ¡ig Å³rÅ³ meleg vÃ©zbe. (Ha veszÃ©lyeztetett vÃ©redÃ©nyek vagy idegek vannak a lÃ¡bunkban vagy lÃ¡bszÃ¡runkon, akkor legyÃ¼nk Å³vatosak a vÃ©z hÅ³fokÃ¡nak emelÃ©sÃ©vel.) TegyÃ¼nk egy csipetnyi Å³rÅ¶lt mustÃ¡rmagot a vÃ©zbe. EzutÃ¡n helyezÃ¼nk a homlokunkra hideg, nedves ruhÃ¡t, amelybÅ³l elÅ³zÅ³leg jÃ³ kicsavartuk a vizet.

Dr. Barnell Baldwin fiziolÅ³gus Å³gy Å³rja le, mi tÃ©rtÅ³nik ezutÃ¡n: Å¶zÅ³ lÃ¡ba, amelyet eddig nem hasznÃ¡lt, Å¼zenetet kÃ©lÃ©s idegek Å³tjÃ¡n az agyba. Å¶KÃ¼ldj gyorsan tÃ©bb vÃ©rt! Å¶ TÃ³lsÃ¡gosan megterhelt agya fÃ¡radtan vÃ¡laszol. Å¶JÃ³Ã³Ã³! Ekkor a lÃ¡ba Å³s a lÃ¡bszÃ¡ra bÅ³rÃ©ben levÅ³ kemoreceptorok rÃ©kapcsolÅ³dnak testÅ³nek Internet-vonalÃ¡ra. Å¶Gyorsan kÃ©lÃ©s nekÃ¼nk vÃ¡jtÃ³ vÃ©rt! Most rÃ©gtÃ©n! Å¶ A lÃ¡bban mÅ¼kÃ©ldÃ©sbe lÃ©pÅ³ hÃ©zÅ³erÅ³t tÃ¡mogatja a homlok bÅ³rÃ©ben lÃ©trejÃ©vÅ³ Å¶tolÃ©rÅ³. Å¶KÃ©rlek, agy, prÃ©seld ki innen ezt a felesleges vÃ©rt! Å¶ Ez az Å¶sszpontosÃ©tott egyÃ¼ttmÅ¼kÃ©ldÃ©s segít agynak, hogy lÃ©trehozza a keringÃ©s egyensÅ³lyÃ¡t, Å³s lassan megszÅ¼nik a tÃ³zott vÃ©rellÃ¡tÃ¡s okozta fejfÃ¡jÃ¡s. Å¶

Ne felejtÃ¼k el, hogy a legtÃ©bb fÃ¡jaldalomcsillapÃ©tÅ³ Å¶zÅ³ csak elvÃ¡gja a vezetÃ©ket, de nem oltja el a tÃ¼zet. A termÃ©szetes kezelÃ©s segít az agynak, hogy kiegyenlÃ©tse a keringÃ©st. Ez logikus Å³s tudomÃ¡nyos, ugyanakkor elÅ³segÃ©ti azt is, hogy holnap jobb Å¶llapotban legyÃ¼nk.

FigyelmeztetÃ©s! Ha a fejfÃ¡jÃ¡s nem csillapodik azonnal termÃ©szetes fokozatokkal, kÃ©slekedÃ©s nÃ©lkÃ¼l forduljunk orvoshoz. Sok agydaganat fejlÅ³dik ki akkorÃ¡ra, hogy mÃ¡r nem gyÅ³gyÃ©thatÃ³, mert az emberek egyre erÅ³sebb Å³s erÅ³sebb fÃ¡jaldalomcsillapÃ©tÅ³kkal kezeltÃ©k magukat otthon, ahelyett, hogy a megfelelÅ³ kezelÃ©s Å³rdekÃ©ben szakemberhez fordultak volna. MigrÃ©nes gÃ©rcsÅ¶k

A valÃ³di migrÃ©nes fejfÃ¡jÃ¡s egÃ©szen mÃ¡s dolog. Azok, akik migrÃ©nben szenvednek, meg tudjÃ¡k erÅ³sÃ©teni, hogy minÃ©g egÃ©szsÃ©gesebb Å³letmÃ³dot folytatnak, annÃ¡l ritkÃ¡bbak Å³s enyhÅ³bbek a migrÃ©nes rohamok. Ennek az Å¶llapotnak van fontos genetikai Å¶szteveÅ³je. NÃ©ha Å³gy csillapÃ©thatjuk a fÃ¡jaldalmat, ha a boltbÅ³l beszerzett jÃ©gkocka vagy dupla pamutszÃ¡kba aprÃ³ jÃ©gdarabokat teszÃ¼nk, Å³s azzal borogatjuk a fejÃ¼nket.

Ha lelkiismeretesen tÃ©rekÃ©szÃ¼nk az egÃ©szsÃ©ges Å³letmÃ³dra, Å³s gondosan Å¼gyelÃ¼nk arra, hogy elkerÅ¼ljÃ¼k a tÃ³lÃ©rÃ©kenysÃ©get okozÃ³ Å³lelmiszereket (kÃ¼lÃ©lÅ¶n tÃ©sÅ³ este a nagy adag sajt Å³s tejes turmix fogyasztÃ¡sÃ¡t, tyramin nevÅ³ anyag toxikus hatÃ¡sÃ¡t eredmÃ©nyezi a vÃ©rben), s ezzel egyÃ¼tt alkalmazzuk a keresztÃ©ny stresszkezelÃ©s mÃ³dszereket, akkor nagy mÅ¼rtÃ©kben csÅ¶kkenthetjÃ¼k a migrÃ©n tÃ¡madÃ¡sait, Å³s nem jelent tÃ©bbÅ³ havonkÅ³nt jelentÅ³ traumÃ¡t. FÃ¡jÃ³ torok

A kaparÃ³s, Å³rÃ©keny, fÃ¡jaldalmas torokgyulladÃ¡s okozÃ³ja legtÃ©bbszÅ¶r az erÅ³teljes kÃ³rokozÃ³k Å³s a gyenge immunrendszer pÃ¡rosa. A kÃ³rokozÃ³kkal szembeni egyensÅ³ly helyrehozÃ¡sÃ¡nak egyik mÃ³dja az, ha meleg pÃ¡rÃ¡val vesszÃ¼k kÃ©rÃ©l a torkunkat, Å³gy, hogy meleg tÃ©rÃ©kÃ©zÅ³zÅ³t csavarunk kÃ©rÃ©s, s addig ott tartjuk, amÃ©g Å³szrevehetÅ³n nem hÅ¼l. AzutÃ¡n ennek az ellenkezÅ³jÃ©vel, hideg csapvÃ©zbe mÃ¡rtott, majd kicsavart ruhÃ¡val tekerjÃ¼k kÃ©rbe a torkunkat, de csak egy percre. Majd kÃ©vetkezzen Å¶ra a meleg tÃ©rÃ©kÃ©zÅ³zÅ³. Ez a hidroterÃ¡pia segÃ©t emelni a pH-Ã©rtÃ©ket, vagyis savas kÃ©mhatÃ¡st hoz lÃ©tre az adott terÃ¼leten, s Å³gy a lizozim nevÅ³ termÃ©szetes antibiotikum fel tudja venni a harcot a tÃ¡madÃ³ kÃ³rokozÃ³k ellen. TÃ©bb oxigÃ©n, tÃ©bb friss fÃ©rvÃ©rsejt Å³s Å³lÃ©nkebb vÃ©rÃ¡ramlÃ¡s segÃ©t a szervezetnek kÃ³rokozÃ³k legyÅ³zÃ©sÃ©ben. A lÃ¡bat nagyon fontos melegen tartani. HiÃ¡ba Å³rezzÃ¼k Å³gy, hogy jÃ³ meleg a lÃ¡bunk, ez Å³rÃ©s sokszor becsaphat, hiszen vÃ©gtagunk mÅ³g ekkor is tÃ©bb fokkal hidegebb lehet a kelletÅ³nÅ³l. A hideg lÃ¡b a keringÃ©slyozatlansÃ¡gÃ¡t jelzi, Å³s gyengÃ©ti az orr, a torok Å³s a lÃ©gutak ellenÃ¡llÃ³kÃ©pessÃ©gÃ©t.

Egy májsik j<sup>3</sup> má<sup>3</sup>dszer a torok gy<sup>3</sup>gy<sup>3</sup>-t<sup>3</sup>s<sup>3</sup>ira a k<sup>3</sup>vetkező. K<sup>3</sup>s<sup>3</sup>-ts<sup>3</sup>nk elő k<sup>3</sup> poh<sup>3</sup> víz; az egyik legyen meleg májsik pedig hideg csapv<sup>3</sup>-z. Tegy<sup>3</sup>nk mindkettőbe egy f<sup>3</sup> te<sup>3</sup>skan<sup>3</sup>lyni s<sup>3</sup>t, <sup>3</sup>s keverj<sup>3</sup>k j<sup>3</sup> <sup>3</sup>ssze. Ezután gargaliz<sup>3</sup>ljunk a meleg s<sup>3</sup>oldattal. Amikor kihűl, k<sup>3</sup>pj<sup>3</sup>k ki, <sup>3</sup>s gargaliz<sup>3</sup>ljunk egy kicsit a hideggel. Majd <sup>3</sup>ra a meleggel, azt<sup>3</sup>in a hideggel, <sup>3</sup>s <sup>3</sup>-gy tov<sup>3</sup>bb. Ez nagyon k<sup>3</sup>nyű, gyors <sup>3</sup>s hat<sup>3</sup>kony má<sup>3</sup>dszer. Ezekkel az egyszerű kezel<sup>3</sup>sekkel sokszor cs<sup>3</sup>-r<sup>3</sup>ij<sup>3</sup>ban elfojthatjuk a torokgyullad<sup>3</sup>st.

Tov<sup>3</sup>bbi <sup>3</sup>vint<sup>3</sup>ked<sup>3</sup>sk<sup>3</sup>nt a gargaliz<sup>3</sup>l<sup>3</sup>s után tegy<sup>3</sup>nk meleg<sup>3</sup>-tő borogat<sup>3</sup>st a torkunkra. Keress<sup>3</sup>nk egy r<sup>3</sup>gi, haszn<sup>3</sup>lt zsebkendőt vagy pamutdarabot, amely k<sup>3</sup>-h<sup>3</sup>rom ujnyi sz<sup>3</sup>les, <sup>3</sup>s el<sup>3</sup>g hossz<sup>3</sup> ahhoz, hogy j<sup>3</sup> k<sup>3</sup>rbe<sup>3</sup>nyakunkat. M<sup>3</sup>rsuk hideg v<sup>3</sup>-zbe, <sup>3</sup>s tekerj<sup>3</sup>k a nyakunk k<sup>3</sup>r<sup>3</sup>. Ef<sup>3</sup>l<sup>3</sup> helyezz<sup>3</sup>nk egy meleg gyapj<sup>3</sup>zoknit, p<sup>3</sup>ld<sup>3</sup>s<sup>3</sup>-zoknit, <sup>3</sup>gy, hogy teljesen fedje be az als<sup>3</sup> hideg vizes ruh<sup>3</sup>it. Egy biztos<sup>3</sup>-t<sup>3</sup>túvel gondosan r<sup>3</sup>gz<sup>3</sup>-ts<sup>3</sup>k a gyapj<sup>3</sup>, <sup>3</sup>s t<sup>3</sup>rj<sup>3</sup>k be az als<sup>3</sup> sz<sup>3</sup>l<sup>3</sup> is, hogy ne legyen l<sup>3</sup>gr<sup>3</sup>s a borogat<sup>3</sup>s <sup>3</sup>s a ruh<sup>3</sup>nk k<sup>3</sup>z<sup>3</sup>tt. Kor<sup>3</sup>in fek<sup>3</sup>dj<sup>3</sup>nk le a nagy Orvost, hogy juttassa esz<sup>3</sup>nkbe, amit má<sup>3</sup>g esetleg meg kell tenn<sup>3</sup>nk a betegs<sup>3</sup>g megelőz<sup>3</sup>se <sup>3</sup>rdek<sup>3</sup>ben. M<sup>3</sup> k<sup>3</sup>rj<sup>3</sup>k arra, hogy <sup>3</sup>ldja meg ezt az egyszerű gy<sup>3</sup>gym<sup>3</sup>dot. Eml<sup>3</sup>kezz<sup>3</sup>nk az <sup>3</sup>-g<sup>3</sup>retre! <sup>3</sup>z Az Isten akarata szerint haszn<sup>3</sup>lt term<sup>3</sup>zetes eszk<sup>3</sup>z<sup>3</sup>l<sup>3</sup>tti eredm<sup>3</sup>nyeket hoznak. <sup>3</sup> (Szemelv<sup>3</sup>nyek Ellen G. White <sup>3</sup>-r<sup>3</sup>isa k<sup>3</sup>ttet, 327. oldal)

Ha a torkunk <sup>3</sup>rz<sup>3</sup>keny <sup>3</sup>s f<sup>3</sup>jj, helyezz<sup>3</sup>nk el egy p<sup>3</sup>irologtat<sup>3</sup>t, te<sup>3</sup>skann<sup>3</sup>it vagy b<sup>3</sup>rmilyen megfelelő ed<sup>3</sup>nyt egy főzőlapra, el<sup>3</sup>g k<sup>3</sup>zel az <sup>3</sup>gyhoz, de má<sup>3</sup>gis biztoss<sup>3</sup>gon, hogy le ne essen, <sup>3</sup>s meg ne <sup>3</sup>gessen valakit, <sup>3</sup>s ne okoz k<sup>3</sup>rt semmiben se a v<sup>3</sup>-z, se a t<sup>3</sup>z. Amikor a p<sup>3</sup>irologtat<sup>3</sup>ed<sup>3</sup>ny biztoss<sup>3</sup>gon <sup>3</sup>s szil<sup>3</sup>rdan <sup>3</sup>ll, cseppents<sup>3</sup>nk bele n<sup>3</sup>h<sup>3</sup>ny csepp eukaliptuszolajat. Az olajban levő eukaliptolban olyan n<sup>3</sup>v<sup>3</sup>ny hat<sup>3</sup>anyagot fedeztek fel, amely seg<sup>3</sup>-t a szervezetnek a v<sup>3</sup>-rusok elleni k<sup>3</sup>zdelemben. Ez egyfajta aromater<sup>3</sup>piak<sup>3</sup>nt szolgál, <sup>3</sup>s j<sup>3</sup> illata is van.

Ne feledkezz<sup>3</sup>nk meg a k<sup>3</sup>nyű, má<sup>3</sup>rt<sup>3</sup>letes <sup>3</sup>trendr<sup>3</sup>l se! Fogyasszunk nagyon sok gy<sup>3</sup>m<sup>3</sup>lcs<sup>3</sup>tt, <sup>3</sup>s teljesen hagyjuk ki az <sup>3</sup>trend<sup>3</sup>nk<sup>3</sup>l a cukrot <sup>3</sup>s a ropogtatnival<sup>3</sup>kat. Ha ezek az egyszerű má<sup>3</sup>dszerek nem seg<sup>3</sup>-tenek, min<sup>3</sup> hamarabb forduljunk orvoshoz. Az ebben az esetben tan<sup>3</sup>s<sup>3</sup>-tott hanyags<sup>3</sup>g k<sup>3</sup>ros<sup>3</sup>-thatja a sz<sup>3</sup>-vbillentyűket <sup>3</sup>s a ves<sup>3</sup>ket. Influenza

Az influenza vesz<sup>3</sup>lyes lehet. Az első vil<sup>3</sup>gh<sup>3</sup>bor<sup>3</sup> ut<sup>3</sup>in az influenzav<sup>3</sup>-rus k<sup>3</sup>vetkezt<sup>3</sup>ben k<sup>3</sup>r<sup>3</sup>lbel<sup>3</sup>l h<sup>3</sup>szmilli<sup>3</sup> ember halt meg. Ez megegyezik a h<sup>3</sup>bor<sup>3</sup>ban elesett katon<sup>3</sup>k sz<sup>3</sup>m<sup>3</sup>val, illetve valamennyivel meg is haladja azt. A j<sup>3</sup>rv<sup>3</sup>ny idej<sup>3</sup>on az adventist<sup>3</sup>k bemutatt<sup>3</sup>k, hogy az <sup>3</sup>divat<sup>3</sup> borogat<sup>3</sup>sos kezel<sup>3</sup>sek <sup>3</sup>letet mentenek, <sup>3</sup>s seg<sup>3</sup>-tenek felvenni a harcot az influenza ellen. A gy<sup>3</sup>gszerek ugyanakkor majdnem teljesen hat<sup>3</sup>stalanok az ilyen v<sup>3</sup>-rusok ellen, mert a k<sup>3</sup>rokoz<sup>3</sup>k behatolnak a test sejtjeinek belsej<sup>3</sup>be, ahol a gy<sup>3</sup>gszerek <sup>3</sup>s antibiotikumok má<sup>3</sup>r nem hatnak.

Most k<sup>3</sup>vetkezzenek a j<sup>3</sup> h<sup>3</sup>-rek! Ha az influenza legelső jeleinek jelentkez<sup>3</sup>sekor komoly h<sup>3</sup>kezel<sup>3</sup>st alkalmaz egy nagy tud<sup>3</sup>s<sup>3</sup> szakember, akkor a szervezet immunrendszere le tudja győzni a v<sup>3</sup>-rust, mielőtt az komolyan megt<sup>3</sup>madn<sup>3</sup> a t<sup>3</sup>döt. A kaliforniai Desert Hot Springsben <sup>3</sup>lő dr. Charles Thomas <sup>3</sup>veken <sup>3</sup>t bizony<sup>3</sup>-totta azt, hogy az orosz f<sup>3</sup>rdő (gözf<sup>3</sup>rdő, a fej a v<sup>3</sup>-z felett van) vagy a mellkason <sup>3</sup>s t<sup>3</sup>dön alkalmazott egy<sup>3</sup>b meleg<sup>3</sup>-tő elj<sup>3</sup>r<sup>3</sup>s, megfelelő hidroter<sup>3</sup>pi<sup>3</sup>val p<sup>3</sup>ros<sup>3</sup>-tva, majd a beteg <sup>3</sup>gyba k<sup>3</sup>ld<sup>3</sup>se csod<sup>3</sup>latos eredm<sup>3</sup>nyeket hozhat. Az <sup>3</sup>r <sup>3</sup>ld<sup>3</sup>s<sup>3</sup>val gyakran megt<sup>3</sup>rt<sup>3</sup>nik, hogy reggel a beteg eg<sup>3</sup>sz<sup>3</sup>gesen <sup>3</sup>s boldogan <sup>3</sup>bred fel! M<sup>3</sup>sfelől viszont, ha az influenz<sup>3</sup>val fertőz<sup>3</sup> szem<sup>3</sup>lyek n<sup>3</sup>h<sup>3</sup>ny napig csak t<sup>3</sup>neti gy<sup>3</sup>gszeres kezel<sup>3</sup>st kapnak, akkor gyakran előfordul, hogy teljesen ki<sup>3</sup>ti őket az influenza, <sup>3</sup>s l<sup>3</sup>zasak maradnak egy h<sup>3</sup>tig, vagy má<sup>3</sup>g tov<sup>3</sup>bb. Ha a v<sup>3</sup>-rus erősebb, illetve ha a beteg idősebb vagy gyeng<sup>3</sup>bb, akkor t<sup>3</sup>dőgyullad<sup>3</sup>s l<sup>3</sup>phet fel. Ekkor v<sup>3</sup>lik vesz<sup>3</sup>lyess<sup>3</sup> a helyzet. A hidroter<sup>3</sup>pia azonban má<sup>3</sup>g ekkor is seg<sup>3</sup>-tethet az immunrendszernek, hogy meggy<sup>3</sup>gy<sup>3</sup>-t<sup>3</sup>a a beteget. Borogat<sup>3</sup>sok, a felsőtesten v<sup>3</sup>gzett v<sup>3</sup>-zgy<sup>3</sup>gy<sup>3</sup>szati kezel<sup>3</sup>sek

Minden csal<sup>3</sup>dban legal<sup>3</sup>bb egy felnőttnek ismernie kellene a borogat<sup>3</sup>sok má<sup>3</sup>dszereit. A borogat<sup>3</sup>s egy meleg nedves ruha, amit egy kellemesen puha ruhadarabba csomagolva helyezz<sup>3</sup>nk ebben az esetben a mellkasra. R<sup>3</sup>gi, de tiszta takar<sup>3</sup>kat <sup>3</sup>talak<sup>3</sup>-thatunk borogat<sup>3</sup>ruh<sup>3</sup>v<sup>3</sup>, <sup>3</sup>s eltehetj<sup>3</sup>k szezon<sup>3</sup>lis haszn<sup>3</sup>latra. Mielőtt eltenn<sup>3</sup>nk, alaposan sz<sup>3</sup>r<sup>3</sup>-tsuk meg! K<sup>3</sup>r<sup>3</sup>lbel<sup>3</sup>l ujnyi vastagok legyenek, hogy j<sup>3</sup> tarts<sup>3</sup>k a meleget. A meleg p<sup>3</sup>ra felgyors<sup>3</sup>-tja az enzimek m<sup>3</sup>kd<sup>3</sup>s<sup>3</sup>ot. T<sup>3</sup>bb v<sup>3</sup>rt, oxig<sup>3</sup>nt <sup>3</sup>s ezernyi friss immunsejtet sz<sup>3</sup>ll<sup>3</sup>-t, amely k<sup>3</sup>szen <sup>3</sup>ll, hogy harcoljon a betolakod<sup>3</sup>k ellen. A hidroter<sup>3</sup>pia megfelelő k<sup>3</sup>nyezete egy meleg, huzatmentes szoba. A kezel<sup>3</sup>s előtt vonjuk be m<sup>3</sup>anyag lepedővel az <sup>3</sup>gyat, hogy egy csepp v<sup>3</sup>-z se zavarja meg a pihen<sup>3</sup>st vagy az alv<sup>3</sup>st. K<sup>3</sup>s<sup>3</sup>-ts<sup>3</sup>nk hideg borogat<sup>3</sup>st a beteg homlok<sup>3</sup>ra. Az <sup>3</sup>gyat teljes hossz<sup>3</sup>s<sup>3</sup>g<sup>3</sup>ban takarjuk le egy vastagabb takar<sup>3</sup>val, <sup>3</sup>s fektess<sup>3</sup>k r<sup>3</sup> a beteget. Amikor a beteg hanyatt fek<sup>3</sup>dt az <sup>3</sup>gyon, k<sup>3</sup>s<sup>3</sup>-ts<sup>3</sup>nk l<sup>3</sup>bf<sup>3</sup>rdöt a sz<sup>3</sup>m<sup>3</sup>ra <sup>3</sup>gy, hogy egy t<sup>3</sup>lat f<sup>3</sup>lig <sup>3</sup>nt<sup>3</sup>nk v<sup>3</sup>-zrel. Ennek hat<sup>3</sup>s<sup>3</sup>ra a l<sup>3</sup>bbá <sup>3</sup>ramlik a v<sup>3</sup>rt. Majd tegy<sup>3</sup>nk borogat<sup>3</sup>st a mellkasra k<sup>3</sup>r<sup>3</sup>lbel<sup>3</sup>l h<sup>3</sup>rom percig, vagy am<sup>3</sup>-g le nem hűl. Vigy<sup>3</sup>zzunk, nehogy s<sup>3</sup>r<sup>3</sup>l<sup>3</sup>st okozzunk a bőrnek vagy a betegnek, amikor seg<sup>3</sup>-teni prób<sup>3</sup>ljunk. Kellemes h<sup>3</sup>rs<sup>3</sup>kleten kezdj<sup>3</sup>k a kezel<sup>3</sup>st, majd <sup>3</sup>vatosan n<sup>3</sup>velhetj<sup>3</sup>k a h<sup>3</sup>rs<sup>3</sup>kletet; de nem s<sup>3</sup> t<sup>3</sup>l melegnek lennie a borogat<sup>3</sup>snek.

Ha j<sup>3</sup> v<sup>3</sup>gezz<sup>3</sup>k a kezel<sup>3</sup>st, akkor a betegek olyan kellemesnek <sup>3</sup>rzik majd, hogy v<sup>3</sup>rni fogj<sup>3</sup>k a k<sup>3</sup>vetkezőt. A t<sup>3</sup>l meleg borogat<sup>3</sup>s k<sup>3</sup>ros, mert ink<sup>3</sup>bb s<sup>3</sup>r<sup>3</sup>l<sup>3</sup>st okoz, mint seg<sup>3</sup>-tene. Miután a mellkas p<sup>3</sup>rusai kellemesen bel<sup>3</sup>legezik a h<sup>3</sup>t, itt az ideje, hogy a r<sup>3</sup>gi v<sup>3</sup>rt ki<sup>3</sup>ramoljon az erekből, <sup>3</sup>s <sup>3</sup>j, <sup>3</sup>zharcra k<sup>3</sup>s csapatot<sup>3</sup> hozzon. Hogyan megy ez? Vegy<sup>3</sup>k le az első borogat<sup>3</sup>st, majd d<sup>3</sup>rs<sup>3</sup>l<sup>3</sup>k a mellkast hideg ruh<sup>3</sup>val n<sup>3</sup>h<sup>3</sup>ny má<sup>3</sup>sodpercig. Alaposan sz<sup>3</sup>r<sup>3</sup>-tsuk meg a bőrt, majd tegy<sup>3</sup>k r<sup>3</sup> a má<sup>3</sup>sodik borogat<sup>3</sup>st. K<sup>3</sup>zben figyelj<sup>3</sup>k a beteget. K<sup>3</sup>rdezz<sup>3</sup>k meg, nem <sup>3</sup>ri-e valahol t<sup>3</sup>l melegnek a borogat<sup>3</sup>st. Ahol a csontok kiemelkednek, ott t<sup>3</sup>ls<sup>3</sup>gon is felmelegedhet a ter<sup>3</sup>let. K<sup>3</sup>rdezz<sup>3</sup>k meg,

nem érzé-e ezt. Ha minden rendben van, ellenőrizze a lábfejét, hogy elég meleg-e, és cserélje ki a hideg borogatást a beteg homlokán. Ezután cserélje ki még kétszer a mellkason levő borogatást. A kezelést fejezze egy zuhanyozással vagy egy hideg vizes leírásával, esetleg egy olyan fürdővel, amelynek vizét fokozatosan addig hűtje, míg hideg nem lesz.

Ezután fektesse le a beteget; ha nappal van, félóra, ha este tartózik a kezelés, akkor tizen órányi nyugovóra. Mivel a cukorbevitel komolyan gátolja a fagocitózis folyamatát, ezért teljes étrendet szolgáljunk fel, sokféle gyümölcsrel. Azok a betegek, akik gondosan és alaposan alkalmazzák a természetes gyógygyógyászati módszereket, gyorsabban felépülnek a betegségek után, és gyakran erősebbek és energikusabbak lesznek, mint amilyenek betegségek előtt voltak. Befejezésül

A 103. zsoltár 3. verse az Úrra irányítja tekintetünket. "Aki megbocsátja minden bűnét, meggyógyítja minden betegségedet." Milyen szerű és bájos dolog tehát, ha a gyógyászat és módszereiben is a Teremtő tanácsait követjük.

További információkhoz ajánljuk a következő kiadványt. Calvin és Agatha Trash: Hízi gyógyászati módszerek. (Advent Kiadó, Budapest, 2002.)