

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-egyszerű gyógygátlóanyagok alkalmazása a gyógygyógyászban. Bár az orvostudomány a szintetikus gyógygyógyász területére fordult el, mivel a gyógyszereket könnyű alkalmazni, a segétséggel elérhető a klinikai kezelések gyótlói, és ráadásul statisztikai szempontból érzékelték, hogy bizonyították, az egyszerű házi gyógymódok mégis népszerűségre szerteztek, és maradtak az egészségügyi evangélizációs programokon.

Az a bemutatásnak azonban nem szabad arra buktatnia 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 gyógymóddal foglalkozó kérdés?

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

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

Tiszta étel (Szemlelőanyagok Ellen G. White írásai, 2. kötet, 269. oldal)

Egyszerű gyógyfűszerek (Ugyanott, 276. oldal)

A házi és a dicsőret lelkélete (A nagy Orvos leírásában, 175. oldal)

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

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

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

Pihenés (Ugyanott)

Napfény (Ugyanott)

Mórtakletesség, átnyugalom (Ugyanott)

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

Tiszta levegő (Ugyanott)

A test tisztán tartása (Ugyanott)

Tiszta, rendezett környezet (Ugyanott)

Á

Az adventista egyház az aktív életet hirdeti az ismertetett egészséges gyakorlatokat, amelyeknek eredményessége a modern orvostudomány is alátámasztotta. Ma már a vegetáriánus ételrendszert is elismerik az egészségügyi szakemberek. Ezek a természetes gyakorlatok, háziszerek megelőző szerepűek. De mi a helyzet a terápiai jellegű szerekkel, a faszén, a gyógyfűvek és a vízterápia alkalmazásával? Foglalkozunk-e ezekkel egészségnevelő programjainkon?

Amit Ellen White ezekről a gyakorlatokról ír, ellentétben az ő korában alkalmazott mérgező gyógyszerekkel, betekintést ad számunkra abba a gyakorlatias és jótanácsokat megkövetelő életmódra, amely az adventista ártalmatlan egészségrendszerének része.

Nem tisztázott, hogy amit Ellen White ajánl a faszén használatára, az Isten kizárólagos kijelentése volt-e számunkra, vagy egy általánosan használt háziorvosi gyakorlat, amely összecseng Isten általános tanácsaival. Isten gyakran ihlette Ellen White-ot olyan gondolatokkal, amelyeket aztán ő írt le a saját tapasztalataiból, melyek továbbfejlesztett.

Például ezt írta: „Ugyanezt a kezelést (szén borogatást) rendeltem el más olyan betegek esetében is, akik nagy fájdalomtól szenvedtek. A kezelés enyhítette a fájdalmat, és életet mentett. Anyámtól hallottam, hogy a kágyás marás, más csúszás, valamint a mérgező rovarok csípése is ártalmatlanná tehető faszénborogatás segítségével.” (Szemlelők Ellen G. White írásai, 2. kötet, 276. oldal).

Amikor az eset, amikor Ellen White faszénkezelést tanácsolt.

1899. Válasz a malária, valamint a szénanyagtárolás, vagyis a fizikai vágások és szenvedélyek feletti uralom ártalmatlanossága és a bűntudat. (Ugyanott, 280. oldal). Kezelés. Szén víz itatása, és faszén borogatás a belekre a gyomorra.

1889. 18 éves gyermek, fertőző rovarcsípéssel a térdén. Kezelés. Faszén borogatás, majd a terület bemetszése, és a véradás levezetése. (Az esetet az őt említette meg Ellen White, hogy hangsúlyozza egy káros szokás megszüntetését a terápia során.) (Ugyanott, 280. oldal)

1897. Olyan esetek, amikor a beteg nagy fájdalomtól szenvedett, és az orvos már feladta a reményt. Kezelés. Faszénborogatás forró kesztyűbe mártva. (E levelében, amelyet dr. J. H. Kellogghoz intézett, még hozzáfűzi: „Gondolom, nevetni fogtok ezen, de ha valami idegen hangzású, rajtam kár, de senki által nem ismert nevet adnék ennek az orvoságnak, akkor azzal nagyobb hatást érnek el.”) (Ugyanott, 275-276. oldal)

Lázas fiatalasszony, akiről azt gondolták, hogy már csak néhány órája van az életéből. Dr. Merritt Kellogg megkérte Ellen White-ot, tud-e valamivel segíteni ebben az esetben. Kezelés. Faszén hoztak a kórházból, és borogatást kaptak a szén-tettek 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 itatása. (Ugyanott, 279. oldal)

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

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

Á

Fontos megjegyezni, hogy ma ezekkel az esetekkel a szövőszegi osztályra szétválasztjuk, hogy ott kezeljék intravénás folyadékpótlással és masszív antibiotikumot tartalmazó infúzióval. Az Egyesült Államokban azonban minden szövőszegi osztályon van faszénpor. Ez is egy javaslati lehetőség akut mérgezés vagy kábítószer-túladagolás kezelésére. Ugyanis ez a legjobb folyadékfelszívó kapszula anyag, amit ismerünk. Olcsó, biztonságos hatékony. Ha belsőleg használják, csökkenti a koleszterinszintet, és megszünteti a bélmozgásokat is. Ez olyan egyszerű gyakorlat, amelynek használatát meg kell tanulnunk egészségnevelői, evangélikus munkánk során.

Ha például egy személynél gyomrájában egy-két adag széntablettát vesz be vízzel, az általában meggyógyítja, savtartalma csökken, a nehézfémek okozta káros hatások vagy a gyógyszerek mellékhatásai nélkül.

A faszáon nagyszerű ellenszere a gyulladá soknak is. A gyulladá s tő netei a kővetkezők: vő rő s, forrő bőrfelső-n, vő ladő koző s, fő jdalom, ő rző kenyső g ő s mő kő dő sbeli elvő ltoző s. Mivel a fasző n a legjobb folyadő k felső jő l kisző vja a szervezetbő l ő ő za gyulladá s mő rgő tő tő . Errő l olvashatunk a Szemelvő nyek Ellen G. White ő rő saibő l cő kő nyv 2. kő tő tő ben, ő ő z Ellen G. White ő ltal hasznő lt győ gymő dokő cő mő fejezetben, a 274. oldaltő l kezdő dő en.

Minden otthonban kő znő l kell lennie fasző nnek, amelyet a mő rgező sek ellenszerekő nt ő s tisztő tő anyagkő nt hasznő lhatunk fertő ző sek ő s kő lő lő nbő ző anyagcserezavarok esető n. Sző jjon ő t alkalmazva a sző ntabletta hatő k megelőz sok bő lrendszeri fertő ző st. Minden tanulmő ny azt mutatja, hogy a sző nnek semmifő le kő ros hatő sa nincs. Nyugodtan lenyelhető k, belő legezhető k, ő s szabadon ő rintkezhetsz a bő rő nkkel is. A sző n pő ratlanul jő t tisztő tő anyag, ő s jő l hasznő lhatő szervezető nk győ győ tő ső ban. (Agatha ő s Calvin Trash: Hő zi győ gymő dok; Advent Kiadő , 2001, 143. oldal) Győ gynő vő nyek

White testvő rnő idő nkő nt frisső tő italkő nt ő s győ gyhatő ső kő sző tmő nykő nt is hasznő lta a győ gyfő veket. Sző ldő l ő l a lő here virő gő bő l kő sző tett teő t. Leő rja, hogy egyszer ivott egy kis teő t vagy kő vő t ő melygő se ő s tengeribetegső ge ellen (Szemelvő nyek Ellen G. White ő rő saibő l, 2. kő tő tő , 282-283. oldal). Megemlő ti a komlő teő t az ő lmatlanső gra, s azt, hogy ő ő z egy cső sze macskamentatea megnyugtatsa az idegekető (ugyanott, 278. oldal).

1908-ban Ellen White arra hő vta fel J. A. Burden ő s a Loma Linda Egyetem mő s felelő seinek figyelmő t, hogy ő ő sok egyszerű győ gyfő van, amelyet megismerve, ő polő ink igen hatő konyan hasznő lhatnő k a tablettő k helyettő (ugyanott, 276. oldal).

Dr. Warren Peters, a Loma Linda Egyetem Egő sző gnevelő si kő zpontjő nak vezető je ezt ő llő tja ajő nlő ső ban, amely Hetednap Adventista Egyő z Generő l Konferenciő ja elő terjesztett (cő me: ő ő z The Use of Natural Therapeutics In a Contemporary Medical Settingő [Termő szetes győ gymő dok hasznő lata napjaink egő sző gő gyi rendszerő ben]): ő (White) levelő ben, amelyet az ő ppen indulő egő sző gő gyi iskola vezető ihez intő zett, a fasző nkezelő sek ő s egy egyszerű győ gymő dok hasznosső gő t ő szletezi. Figyelmeztette ő ket, hogy kerő lő k a szervezetet győ ngő tő vegyi győ gyszerek hasznő latő t. A macskamentalevelek (aminek teő jő t idő nkő nt ő is fogyasztotta) azonban olyan illő olajat tartalmaznak, amely 70-99 sző zalő kban a nepetalakton nevő vegyő letbő l ő ll.

Macskő kon alkalmazva ez a vegyő let hatfő le fő zison viszi keresztő l az ő llatokat, amelyeknek mindegyike mintegy tő z percig tart. Az ő llatok reakciő ja e hat fő zis sorő n a kinyő jtő ző stő l az eufő riő n ő t a nemi ingerekig terjed. Nő gy esetet dokumentő ltak, amikor a macskamenta emberekre is kő ros hatő ssal volt. Ezek az egyszerű győ gyfő vek győ gyszertanilag aktő v elemeket tartalmaznak, amelyek kő rosak lehetnek, ha nem kő rő lő tekintő en hasznő ljuk ő ket.ő (7. oldal)

Dr. Varrow E. Tyler, Ph. D. győ gynő vő ny szakő rtő ezt ő rja: ő ő z valő di győ gynő vő ny tudomő ny magő ban foglalja a tudomő nyos tesztelő st, az eredmő nyek ő szinte kő zlő ső t s a hatő kony győ gyfő vek biztonső gos hasznő latő t, ő komoly tudő ssal rendelkező orvosok, mint a laikusok ő sző rő l; valamint a győ gynő vő ny termő keket győ rtő ső t ő s eti terjesztő ső t is. A valő di herbalizmus, amely tiszteli a nő vő nyek csodő jval teli vilő gő t, valő ban ő sző t kő pezi a győ gyszertan tudomő nyő nak. ő m a győ gynő vő ny tudomő nynek van egy ső tő t oldala is, amit ő n ő »paraherbalizmusnakő nevezek.ő Tyler ezutő n leő rja a paraherbalizmus nő hő ny mő tosző t. Pő ldő l ő l a kő lő tő ző

mő tosz. Az egő sző gő gyi szervezetek ő sszeeső dtek a győ gynő vő nyek hasznő lata ellen.

mő tosz. A győ gynő vő nyek nem ő rthatnak, csak győ győ tanak (holott egyes nő vő nyek ő sszetevő i a legismertebb mő rgező anyagok).

mő tosz. A teljes nő vő ny hatő konyabb, mint a belő le izolő lt aktő v ő sszetevő k.

mő tosz. A termő szetes ő s biogyő gynő vő nyek felső bbrendűek a szintetikus győ gyszerekő l.

mő tosz. A győ gyszer adagjő nak cső kkentő se nő vő l a győ gyhatő st. (Ez ellenkezik minden termő szeti tő vő nnyel fizikai elvvel.)

mő tosz. Fontos az asztrolő giai hatő s.

mő tosz. Az ő llatokon vő gzett ő lettani kő ső rletek nem alkalmazhatő k 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, *False Tenets on Paraherbalism* [A paraherbalizmus tÁ©vtanÁ-tÁjsai], Nutrition Forum, 1989, VI. Á©vfolyam, 41. oldal)

Á

Ezeket a mÁ-toszokat Ellen White idejÁ©ben igazsÁgkÁ©nt hirdettÁ©k. Á©rdekes, hogy ő hangsÁ¶lyozta elöszÁ¶r Á©s legerötletesebben a helyes Á©letmÁ³d fontossÁgÁjt, amelyről valÁ³ban bebizonyosodott, hogy szÁ¼ksÁ©ges az egÁ©szsÁ©g s emellett mÁjsodlagos terÁ¶piakÁ©nt ajÁ¶nlotta a biztonsÁg Á©s egyszerű gyÁ³gymÁ³dokat! A gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyeknek megvan a helyÁ¼k â€žaz egyszerű gyÁ³gymÁ³dokâ€• csoportjÁiban, de Á³vatosan kell bÁjnnunk velÁ¼k.

ElöszÁ¶r is, a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyek hatÁ©konyak lehetnek betegsÁ©g esetÁ©n, de nem szabad mindennap hasznÁ¶lnunk őket. Isten bösÁ©gesen ellÁ¶tta 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.

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

A gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyek gyÁ³gyszerek. Feldolgozatlan Á¶llapotban tartalmazzÁ¶k azokat a gyÁ³gyhatÁ³sÁ³ anyagokat, amelyeknek hasznos, de kÁ¶ros hatÁ¶sai is lehetnek. Mivel az EgyesÁ¼lt Á¶llamokban a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyeket az â€žÁ©lelmissz kategÁ¶riÁ¶ba soroltÁ¶k, 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©lkÁ¼l p semmi sem motivÁ¶lja az illetÁ©keseket arra, hogy a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyeket alÁ¶vessÁ©k a kutatÁ¶s fÁ¶radsÁg munkÁ¶jÁ¶nak ezÁ©rt van az, hogy ebben az orszÁgban tÁ¶bbet tudnak a szintetikus gyÁ³gyszerek hatÁ¶sÁ¶rÁ¶l, mint a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyekÁ©röl. Ez nyitotta meg az ajtÁ³t a kuruzslÁ¶s bizonyos formÁ¶i elött, s ez teszi lehetövé, hogy a Tyler doktor Á¶ltal emlÁ-tett mÁ-toszokat tovÁbbra is hirdessÁ©k.

EurÁ³pÁ¶ban a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyeket Á©s a gyÁ³gyszereket egy kategÁ¶riÁ¶ba soroljÁ¶k, s ezÁ©rt alapos kutatÁ¶sra vetik alÁ¶ őket, hogy meghatÁ¶rozzÁ¶k hatÁ¶sukat. Ez azt eredmÁ©nyezte, hogy szÁ¶mos kitűnő hatÁ³sÁ³ gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyt fedeztek fel, alkalmaznak a betegsÁ©gek gyÁ³gyÁ-tÁ¶sÁ¶ban.

PÁ©ldÁ¶ul a ginkgo hatÁ¶sának bizonyult olyan Á¶llapotban, amikor csÁ¶kkent az agyi vÁ©rellÁ¶tÁ¶s. Az echinacea serkenti bizonyos tÁ-pusÁ³ fagocitÁ¶k 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 alvÁjszavarok kezelÁ©sÁ©re. ami sokkal fontosabb, a tudÁ³sok most mutattÁ¶k 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¶saâ€•. 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-tsunk a gyÁ³gynÁ¶vÁ©nyek hasznÁ¶latÁ¶t illetően? Dr. Peters a kÁ¶vetkezőt javasolja Á¶sszefoglalÁ³ ajÁ¶nlÁ¶sÁ¶ban. â€žVezető szerepÁ¼nk lehet a legitim gyÁ³gynÁ¶vÁ©ny-terÁ¶piÁ¶k vizsgÁ¶latÁ¶ban Á©s felhasznÁ¶lÁ¶sÁ¶ban. TanÁ-tanunk kell a gyÁ³gyÁ-tÁ³ nÁ¶vÁ©nyek hatÁ©konysÁgÁ¶t, biztonsÁgÁ¶t Á©s lehetsÁ©ges mellÁ©k Á©ppÁ³gy, mint mÁjs gyÁ³gyszerkÁ©szÁ-tmÁ©nyek hasznos voltÁ¶tâ€• (10. oldal). VÁ-zgyÁ³gyÁjszat vagy gyÁ³gyszeres kez

BÁ¶r a vÁ-zgyÁ³gyÁjszat 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 erről a tÁ©mÁ¶rÁ¶l.

Ellen White Á©s fÁ©rje, James is eltÁ¶ltÁ¶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-zgyÁ³gyÁjszati kezelÁ©seket ajÁ¶nlott a betegeknek. White testvÁ©rnő is a vÁ-zgyÁ³gyÁjszati kezelÁ©st vÁ¶lasztotta, amikor egyik fia, Willie beteg lett. A White házaspÁ¶r azt tervezte, hogy elmegy dr. Jackson intézmÁ©nyÁ©be, hogy tÁ¶bbet megtanuljon a fÁ¼rdőkről, a nedves lepedőkről, a vÁ¶drÁ¶s zuhanyrÁ¶l, az Á¼lőfÁ¼rdőről s a lÁ¶bfÁ¼rdőről; valamint Sylvester Graham egyszerű vegetÁ¶riÁ¶nus Á©trendjÁ©röl, amely mentes volt a fűszerektől, nehÁ©z szÁ³szoktÁ¶l Á©s a zsiradÁ©ktÁ¶l. 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¶vődmÁ©nyekÁ©nt tÁ¼dögyulladÁ¶s lÁ©pett Henry Á¶llapota rosszabbodott, a csalÁ¶dorvosuktÁ¶l kÁ©rtek segÁ-tsÁ©get. Az orvos a kor tudÁ¶sÁ¶t 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¶tÁ¶l elcsigÁ¶zott szÁ¼lők fejÁ©ben, mikÁ¶zben megtettÁ©k a hosszú utat vissza Michiganbe legidősebb fiuk holttestÁ©vel? Ezen elgondolkozva, kezdjÁ¼k megÁ©rtetni, miÁ© Á³vott Ellen White olyan hÁ©vvel Á©s szenvedÁ©llyel a hagyomÁ¶nyos terÁ¶piÁ¶ktÁ¶l! 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¶val kapcsolatos

dá'ziban adjanak m'gmező k'sz'z-tm'nyeket a t'netek kezel's're, amelyekre a betegek panaszkodnak. Ha a dehidrat'ci' nem hozta meg azonnal a k-v'nt eredm'nyt, akkor m'is kever'ket alkalmaztak.

Nem csoda, hogy Ellen White ezt 'rta: 'e'za higany, a kalomel (higanyklorid) 's a kinin olyan hatalmas nyomor's'igot okozott, amely csak Isten 't'let'nek napj'jn lesz nyilvánval's'v'i. A higanyb'li 's a kalomelb'li k'sz'z-tett szerek mindaddig kifejtik m'gmező hat'sukat, m'-g egyetlen szikr'nyi is van bel'lk a szervezetben. Ezek a m'gmező k'sz'z-tm'nyek milli'kat tettek t'nkre, 'ldozataik nyomor's'igos 'let'ket tengetve l'zengenek szerte a F'ld'rn az emberek a m'ggek 'ldozatai, amelyeket sok esetben enyhe panaszokra alkalmaztak, s amelyek egy-k'et napi b'jt'ill'ssel gy'gyszerek n'lk'li is megszűntek volna' (Selected Messages, 4. k'tet, 139. oldal).

Ellen White-nak a kinin haszn'lat'ra vonatkoz' javaslati 'rt'kes betekint'st ny'jtanak sz'munkra abba, milyen elve szerint adott tan'csokat a gy'gyszerfogyaszt'issal kapcsolatban. Az allopatha orvosok gyakran alkalmazt'k a kinint, b'rmilyen t'nete volt is a betegnek; id'nk'nt pedig minden betegs'g kezel's're ezt adt'k. Hatalmas d'ziseket adta be a fels' l'g'oti fert'z'sek okozta l'zra 'pp'gy, mint a mal'ria'ra 's m'is fert'z' betegs'gekre. Ellen White reform's'rtett ezen a ter'leten. Ugyanolyan k'rosnak 't'lte meg a kinint, mint az 'piumot, a sztrichnint, a higanyt 's m'is m'gkeket.

A mal'ria k'rokoz'jt abban az id'ben m'g nem ismert'k. De mivel az egyik t'nete a l'z volt, ez'rt azok k'z'it emberek k'z'it, akik a Mississippi foly' k'rn'k' mal'ria'val fert'zt' ter'leten 'ltek, 'ltal'nos gyakorlatt' v hogy a reggelivel egy'tt minden nap kinint vettek magukhoz. Azt tapasztalt'k, hogy 'gy elker'ltetik a megh'lt'st; de m'gsem gy'gyultak meg soha, 's folyamatos kezel'sre volt sz'ks'g'k. Dr. S. P. S. Edwards hetednap adventista orvos volt az illinoisbeli Moline-ben m'k'ld' Tri-City szanat'riumban 1904-t' 1909-ig. Ellen White 'r'sai alapj'jn visszautas'totta, hogy kininnel kezelje a mal'ria't. Ehelyett a hidroter'pi't pr'b'lta alkalmazni. Az ' feljegyz'sei alapj'jn tudjuk, hogy sem a hidroter'pia, sem a kis adagos kinin, amit az emberek maguk szedtek, nem gy'gy'totta meg a mal'ria't. Amint egyre t'bbet megtudtak a mal'ria'ir'rl, n'ch'ny orvos r'vid t'v' kezel'sben nagyobb kininadagokat kezdett haszn'lni, 's azt tapasztalt'k, hogy 'gy el tudj'k puszt'tani a k'rokoz't. Dr. Edwards megpr'b'lt a nagyobb kininadag r'vid ideig tart' alkalmaz's't kombin'lni a hidroter'pi'val, hogy semleges'tse a gy'gyszer mell'khat'sait. Ez a p'ros't's hat'kony volt, 's sok ember 'let'et megmentette. Ellen White nem sokkal k's'bb megl'togatta a szanat'riumot. Amikor hallott a m'dszerr'l, amelyet dr. Edwards alkalmazott, 'gy reag'lt r'i: 'e'z m'is, mint amire 'n utalok bizony's'gt'eleimben. M'is, mint ahogy a m'atekn'li haszn'lj'k az 'tert vagy a klorof te egy-k'et adagot adsz a betegnek, hogy meg'ld a k'rokoz't, de nem folytatod az adagol'ist nap nap ut'jn, mint ahogy azt m'ishol gyakorolj'k. A folyamatos gy'gyszerez'st elleneztem.' (Ezt a tapasztalatot S. P. S. Edwards 'rta le F. D. Nicholhoz int'zett level'ben, 1957-ben.)

Az orvos a tov'bbiakban elmondja, hogy 1910-ben Ellen White elk'ldte Willie White-ot dr. Edwardshoz, amikor a St. Helena szanat'riumba l'jtozott. White testv'r egy levelet vitt neki, amit Ellen White-nak k'ld'tt egy bizonyos Fulton testv'r a Csendes-'ce'ni szigetek egyik'r'rl. Fulton testv'r azt 'rta a lev'ben, hogy a munk'sok 's az egyh'z ta mal'ria'ban haldokolnak, de Ellen White bizony's'gt'eleinek hat's'ira nem haszn'lj'k a gy'gyhat's' kinint. Ellen White arra k'rt dr. Edwardsot, hogy 'rja le tapasztalatait arr'rl, milyen 'tt'rt'st siker'lt el'orni a mal'ria gy'gy't's'ban a Mississippi foly' ment'n. Amikor az orvos befejezte a levelet, Ellen White oda'ta az alj'ra: 'e'z Ut's'ir! Ha a kinin 'letet menthet, haszn'lj'k! Ellen White' (S. P. S. Edwards levele F. N. Nicholhoz, 1957-ben.).

B'ir nincs hat'rozott ki'tel Ellen White-t'rl, amelyben m'dos'tan'j a kininr'l tett kijelent'seit, vannak m'is utal'sok arra n'zve, hogy folyamatosan id'szer's'tette eg'sz's'g'gyi tan'csait, ha 'jobb bizony't'kokhoz jutott. Amikor orvosilag m'ir lehet'v' v'lt a v'r'it'lmleszt's, erre a kezel'sre ir'ny'totta dr. Kress figyelm't, aki beteg volt. 'e'z dolog, amely m'ir mentett 'letet, a v'r'it'lmleszt's. De ez tal'jn bonyolult, tal'jn lehetetlen is sz'modra. Puszt'jn javaslatk'nt mondom.' (Szemelv'nyek Ellen G. White 'r'saib'rl, 2. k'tet, 283. oldal) Dr. Kress v'szes v'rszeg'ny's'ben szenvedett. Ez t'pl'koz'si hi'nyoss'gokb' ad'sd' betegs'g, amely abban az id'ben hal'lt volt. Dr. Kress t'z'sba vitte az eg'sz's'g'gyi reform javaslatainak alkalmaz's't, 's olyan sov'ny 'trends 'lt, szervezet'ben hi'ny keletkezett sok l'tfontoss'g' elem'b'li. Itt Ellen White laikusk'nt a kor egyik legfrissebb orvosi gyakorlat'it aj'nlotta a doktor figyelm'be.

Egy hasonl' p'lda a himl' elleni v'd'olt's esete. M'-g v'-zgy'gy'szatot propag'lj' kort'rsai ellenez't'k a v'd'olt alkalmaz's't, Ellen White maga k'rt az olt'ist, 's erre biztatta szem'lyzet't is (Ugyanott). Ellen White halad's szem'let' eg'sz's'g'gyi reformer volt, aki Istennek adott dics's'get a tudom'ny v'-vm'nyai't.

M'g a sug'jркеzel's korai form'j't is alkalmazta egy 'e' az arc'jn lev' 'e' b'relv'lt'z'sra. Tal'jn 'gy gondolta, hogy elv'lt'z's'rl van sz's. 1911-ben, Willie fi'hoz int'zett level'ben ezt 'rja: 'e'z T'bbhetes r'ntgenkezel'st kaptam, 'sszesen huszonh'rmat, a homlokomon lev' fekete folt miatt, amely v'g'li teljesen eltűnt. Nagyon h'lj's vagyok 'rte' (Ugyanott). A sug'jркеzel's alkalmaz'sa egy felt'telezett r'kos elv'lt'z'sra l'tsz'slag nem igaz'jn f'or 'ssze saj' felh'-v's'ival, amely arra sz'lt fel, hogy haszn'ljunk egyszer' gy'gym's'dokat. Az orvosi tud's napjainkban m'ir annyira fejlett, hogy egy ilyen kezel'st meglehet'sen radik'lisnak tartan'nak. Ma m'ir jobban ismerik a b'relv'lt'z'sok 's a b'rr'k biol'gi'j't. White testv'r'n' azonban saj'it kor'jnak legfejlettebb orvosi kezel's't vette g'nybe, ami sz'm'ra el'rheto volt.

1910. január 10-án I. H. Evans, E. E. Andross és H. W. Cotrell írt Ellen White-nak, és arra kéri, hogy tisztázza a női orvosok ügyét abban a körkörösben, miszerint teljes orvosképzési programot indítsanak-e, ahol okleveles orvosokat és nővéreket képeznek. Annak a sok kijelentésnek a fényében, amit az egyszerű gyógygymdokról írt, sokakat meglepett Ellen White válasza.

A hűrom levél-része fogalmazott: „Érdelemnyilvánításom van kifizetendőnk azzal kapcsolatban, hogy mire gondoltam, amikor az »orvosi iskola« kifejezést használtam. Egyesek azt mondják, hogy amikor ezzel a kifejezéssel beszélek, olyan iskolára gondolsz, ahol a Bibliát tartjuk a legfontosabbnak, ahol tanítjuk hitünk alapelveit, s a zeneatunket is a maga teljességében ismerteti; ezenkívül válloljuk az egyszerű betegségek kezelését és a beteggondozást. Ezek a dolgok fogják felkészíteni a tanulókat, hogy idegen területeken és városokban egyaránt értelmesen végezhesse orvosi misszionáriusi munkáját; tehát! Mások azt tartják, hogy amikor az »orvosi iskola« kifejezést használok, 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 regisztrált, képzett orvosokká válva, az egészségügyben dolgozzanak!»

Nagyon szeretném az egységet megőrizve, állszhangban cselekedni. Ennek érdekében világosan kell tudnunk, hogy mit várnak tőlünk. (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-misszionáriusi munkáról 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 vm-nyait. Mások pedig azt tartják, hogy az orvostudomány legjobb technikai vm-nyait kell felhasználni, és teljesen elutasítják a természetes gyógygymdot, amelyet régóta oly nagyon ajánlottak.

Az aggódó vezetőknek 1910-ben csak két napot kellett várniuk Ellen White válaszára. „Azt a világosságot kaptam, hogy minden szíveskedés biztosan tanunk kell az orvosi pályára kérésű 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 bejárjuk az utat 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 a kíváncsiságuk, hogy álló kapcsolatban legyenek a legbálcsebb Orvossal. (Ugyanott, 83-84. oldal)

Ellen White-nak ez a rendkívül pontos tanácsa vezette a Hetednapos Adventista Egyházat úgy, hogy elkerülje az állggyógydoknak azokat a buktatókat, amelyek a tizenkilencedik század reformmozgalmait megmátelyezték. Bár a hipnózis és a koponyatan a vgygyászati módszerek részét képezte, Ellen White elutasította ezeket. Egy figyelmeztetés: „Értékeljük a tudományokon keresztül is járt meg van szervezve. A koponyatanon (frenológián), pszichológián [miszticizmuson, nem a ma ismert pszichológián] és mesmerizmuson keresztül a kifizetlenebbül szál ennek a nemzedéknek a tagjaihoz, és olyan erővel működik, amely a prábaidő lejártának kifizetésére figyelmeztet. (Szemlények Ellen G. White írásai, 2. kötet, 332. oldal).

A koponya rendellenességeinek semmiféle kifizetése nincs a személynéghöz, a jellemhez és az egészségügyi állapothoz, ahogy azt a frenológia képviselői állítják. A koponya inkább a jóslás eszköze lett, csopogy, mint a jóvendőmondás számára az emberi tényező. Ma az áriszdiagnosztika, vagyis a szem árisze helyettesíti a koponyát az orvosi kurzusokban. Legyenek tehát ávatosak és nagyon elővigyázatosak azokkal a misztikus eljárásokkal, amelyeket nem tudnak tudományos bizonyítékokkal alátámasztani.

Ellen White sohasem vesztette szem elől az Isten által neki adott egészségügyi ázenet lányegét, az életmód megreformálását. A modern vm-nyok segíthetnek a betegség kezelésében, de az egészség megőrzése mindig a kifizetkező természetes eszközöknek lesz a főggvénye: testmozgás, friss levegő, napfény, víz, táplálék és a teletk Istenbe vetett bizalom.

A hetednapos adventista reformmozgalom tállálte a 19. században minden más ézegészségügyi reformhoz, szektájjá, homeopátiát, az állopátiát, a frenológiát, a herbalizmust és az ezekhez hasonlókat; mert mozgalom maradt, amely be tudja állpáteni az elveibe a tudományos fejlődés vm-nyait, mivel megértette, hogy Isten teremtett világra állgtelen bonyolult. Előrehaladt, és mindig korszerűsödött, ugyanakkor hűség maradt azokhoz az egészségügyi alapelvekhez, amelyeket Isten először 1863-ban jelentett ki Ellen White számára. Javaslatok a további ézegészségügyi reformhoz.

Áme nőhány következtetés és javaslat, amelyeket dr. Warren Peters terjesztett 1993. június 14-én a Hetednapos Adventista Egyház Generál Konferenciájára elő állsszefoglalás ajánlásában (a cá-mát már említettük: „Értékeljük a gyógygymdok használatát napjaink egészségügyi rendszerében. (

A természetes gyógygymdok elsősorban és legfőképpen az életmódot jelentik. Ez legyen a kifizetkező eleme a hetednapos

adventista eg cszs g gyi reform   zenet nek. A természetes terápia vagy bármilyen m is terápia játsszon másodlagos szerepet, amikor seg t  nk az embereknek, hogy Istennek az eg cszs gre vonatkozó tervével   sszhangban gondolkodjanak, érezzenek és cselekedjenek. JAVASLAT. Er s ts  k és tegy  k v ltozatosabb j az eg cszs g gyi nevelést  gy az egyházon bel  l, mint azon k v  l. Ahol megvalósítható, teremts  nk kapcsolat az olyan szervezetekkel, amelyek az eg cszs ges életmódot propagálják. Mint például a szívbeteg megsegítő alakult sz  vets gek, a nemzeti eg cszs gv d  szervezetek vagy a r kliga.

Az   ngy gy t is még ma is sz  ks ges tudomány. A világban ma az eg cszs gv delem egyre inkább h tt  amint az eg cszs g gy gazdasági okok miatt azon személyek gondozására sz  ti az eg cszs g gyi szolgálat akik a legakutabb és legsúlyosabb betegségekben szenvednek.  t kell alakítanunk pazarló, csupán a kiváltságosok számára el ny ket biztosító eg cszs g gyi ellátásunkat, és nem szabad elhanyagolni a szegényeket sem. JAVASLAT. Tanítsuk meg az egyszerű betegségek h ji gy gym djait. Nem  r meg minden megh  s egy több ezer forintos orvosi látogatást. A r indul sokat, a horzsolásokat, a cs p seket, a fejfájást és az influenzát otthon is lehet kezelni, ha az egyház kik pezi erre a tagjait és azok ismerőseit.

A gy gszerk sz tm nyek bölcs használata ma is nagyon fontos, legyen szó akár erősebb, akár gyengébb jelleg  szerekről. Tény azonban, hogy sokan t l z sba viszik ezek szedését. A legegyszerűbb fájdalomcsillapító is sz  ks gtelenn  v lna, ha most is tan tan k az olyan egyszerű kezeléseket, mint amilyenek a v zgy gy szati m dszerek. JAVASLAT. Tanítsunk az eg cszs g gyi munkásoknak gy gszertant, beleértve a gyógynövények hat stanulm ny t is. Ők azután tov bbk pezhetik a betegeket és másokat is, elsaj t t tva vel  k a lehető legegyszerűbb módszereket. A Loma Linda Egyetem diákjai se legyenek kivételek.

Sajnos, nagyon sok konzervatív hetednap adventista vonzódik az  lgy gym dokhoz. Az  lettan tanítása a legnagyobb védelem, amelyet ny  thatunk a gyógyítással kapcsolatos csalások és a kuruzslás ellen. Ez v d b sty jelent a spiritizma gyógyítási módszerekkel szemben is. JAVASLAT. Tegy  nk nagyobb erőfeszítéseket az eg cszs g gyi képzés terén  gy az adventista okt si rendszerben, mint egyházunkban. Tanítsunk  ltal nos beteggondoz i szintű anatómiát és élettant. Azonosítsuk azokat a hamis gyakorlatokat, amelyek beszűrődnek az egyházba. Ha valaki sikeresen alkalmazza ezeket a misztikus gyógymódokat és diagnosztikai módszereket, és meggyógyul, akkor már nagyon nehéz r ivenni  t arra, hogy hagyjon fel ezzel a gyakorlattal. A megel  s a védekező legfőbb tényezője. A lel seket jobban ki kell képezni arra, hogy miképpen ismerj k fel az  lgy gy t kat.

Az orvosi és eg cszs g gyi munka legfőbb célja a lelki gy gy t is, ezért ezt megfelelő megvilágításba kell helyezni megfelelő hangs lyal kezelni. JAVASLAT. A Hetednap Adventista Egyház eg cszs g gyi hálózatának valamennyi szintén alapos vizsgálatok után meg kell valósítani azokat a módszereket, amelyek a betegek lelki sz  ks gleteinek kezelésére irányulnak. Fordítsuk vissza az eg cszs g gy elvil giasod s t. Tanítsuk meg az orvosokkal a gy gym v szet nek azt a részét is, hogy miképpen kell a lelki kérdéseket kezelni. Minden adventista képzési program magatartási modellt k lvesse! Ez kiemelkedően fontos.

Nem kell szakadéknak lennie a legfejlettebb orvosi és a legegyszerűbb   nseg t  m dszerek k  z t, amelyek hatékonyan bizonyultak. Ellen White sem érzett ellentmondást, amikor azt javasolta, hogy a nővéreknek tanítsák meg gyógynövények haszn l t t, ugyanakkor hozzanak létre egy orvosk pz  intézményt, amely a legnagyobb h rn v    rvendett az akkor alakult amerikai eg cszs g gyi szervezetben. Javasolta az egyház vezető orvosainak a faszenes borogatást a hasi fájdalmakra, mik  ben alávetette magát a legmodernebb sugárkezelésnek a b relv ltoz sa miatt. K ros és zavaró, ha szembeállítjuk egymással, és egymást kizáró csoportba soroljuk a preventív módszereket, az akut betegellátást és az   nseg t st. JAVASLAT. Alakítsunk egy kutatócsoportot, amely   sszhangba hozhatja az egyházon bel  li k  l  n z  csoportokat. Az   nseg t st az eg cszs g gyi szakemberképzés minden szintű tanítani kellene. Ez sok el t letet rombolna le.

Sok, a massz roz ssal foglalkozó adventista személy még mindig természetellenes, vagy természetfeletti módszereket használ. JAVASLAT. Lehet   kell tenni egy adventista szervezet létrehozását azok számára, akik szerelnék megreformálni módszereiket.

Sok jó szándékú adventista orvos f  retette   z az életmód alapú gy gy szat  , amely a mi   r  ks g  nk,  t az   ztablett t minden betegs gre  elvével. JAVASLAT. Tekints  k  t az orvosi egyetemeinken tanuló orvostanhallgat ink tantervét. Megkapják-e   z adventista   r  ks get  , amely a higiénia és élettan ismeretein átadását jelenti? S ami a legfontosabb, látják-e ezt a fajta orvosi ellátást a professzoraik életében megvalósulni, vagy pedig azt tapasztalják, hogy zavaró tényezőként kezelik saját gy  kereiket?

Az ebben az ajánlásban szereplő megfigyelések és javaslatok Ázsia-Amerikára és annak kultúrájára vonatkoznak, és az egészséges táplálék reform alapelveinek alkalmazását más kultúrák képviselő nemzetek csak illusztrációként ábrázolhatják, nem konkrétumnak. Vannak országok, ahol a táplálék és a higiénia lenne a legnagyobb eredmény az egészséges életmódra. Másutt az egyszerű táplálék vagy a táplálékgyógyászati módszerek bizonyulhatnak értékesnek, mások viszont károsnak. JAVASLAT. Alakítsuk ki az egészséges táplálék reform kultúrát a megfelelő alkalmazott változatait. Értékeljenek elsősorban a legnagyobb szükségletek. A vegetarizmus hangsúlyozása nem lenne helyénvaló ott, ahol a táplálék elsődleges kérdése az, hogy az egyén egyáltalán fel tud-e venni elegendő kalóriát, szívműködés az bármilyen forrásból.

A természetes gyógyászatok alkalmazása a személynél missziómunkában

Sokan elmondták már az évek során, miszerint az érdeklődésüket, hogy személynél meg tapasztalták, egy szomszédjuk vagy barátjuk természetes gyógyászattal kezelte őket. Például, a kiegészítő eset. Az édesanyám beteg volt, egy szomszéd barátját, és a zagygyászati módszerrel kezelte őt. Gyerekkoromban egy székélyű fertőzés volt a lábamon, ami nem akart meggyógyulni. Az orvosok amputációját fenyegették. Egy adventista asszony látta hozzánk, imádkozott velünk, borogatást tett a lábamra, és azt javasolta, hogy naponta 15 percet napoztassam a sebet. Ezenkívül azt tanácsolta, hogy természetes alapanyagokból készítsünk sok vizet fogyasszunk. Minden nap kezelt, s közben a Bibliáról beszélt. Mindenki meglepetésére a seb begyógyult, a hozzátartozóim pedig elkezdtek járni az adventista gyógykezelésbe.

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

Egy kis odafigyeléssel, időfordítással és gondoskodással pontosan takarthatunk meg, és megakadályozhatjuk immunrendszerünk gyengülését is, ha ezeket az egyszerű, természetes gyógyászati módszereket használjuk. Amelől kezdjük a kezdő lépések! Miért természetes árt?

Az antibiotikumok egyre inkább vesztenek hatékonyságukból. A penicillin dicsőítés napjai elmúltak. Az ellenálló kórokozók gyorsan szaporodnak az állattenyésztő-üzemekben, ahol a szarvasmarhák, a csirkék és a sertések a természetes táplálékukban tonnaszámmal kapják az antibiotikumot. A kórházakban is gyakran a legegyszerűbb esetekben, sokszor indokolatlanul alkalmazzák az antibiotikumot. Amikor tünetek vannak immúnissá a gyógyszerek hatásanyagaival szemben, akkor a gyengébb kórokozók is lehetségesen kapnak arra, hogy szaporodjanak, és egyre erősebbek és agresszívabbak legyenek. S az eredmény? Minden eddigienél ellenállóbb fajták jöttek létre, s a valaha még oly könnyen elpusztítható kórokozók is egyre agresszívabbak lettek, s nem egyszer halált okoztak. Az új kórokozók sokkal veszélyesebbek!

Értékeljenek az új kezelések az emberi testet, mintha futószalagon készült volna. A gyors eredményre törekvő gyógyszerhasználat nem bír elcsúszni, mert visszafordíthatatlan! Mi is történt ilyenkor? A gyógyszer idegen anyag, amelynek vannak mellékhatásai, amik csak később jelentkeznek. A modern immunológiai és kémiai kutatások magyarázatot adnak arra, hogy napjaink gyógyszerhasználatát hogyan alapozhatja meg a kórokozók javuló rezisztenciáját, ami nemcsak a mostani problémákhoz hasonlókat okozhat, de sokkal bonyolultabb, új betegségeket is. Ijesztő mértékben emelkedik az autoimmun-betegségek, a DNS-lépcső bonyolult szerkezetének az új változatok, a máj, a vesék és más szervek megbetegedéseinek száma. A teremtő Isten szabályokat alkotott, és rájuk bízta az alapelveket. A nagy orvos látnyomán cselekedjék az egészséggel kapcsolatos bármilyen csatlakozást, immár klasszikus mű, de ma is iránymű. Mikor használjunk természetes gyógyászati módszereket?

Megvan az ideje annak, hogy mikor kell orvoshoz fordulni. Ha eltérő a lábunkat, akkor nem kezdünk el ingergyátszba azzal, hogy megiszunk hat csésze élesztőforrasztást. Azonnal el kell jutnunk az ambulanciára. Bár betegség vagy jelentős egészséges táplálék problémák esetén az első lépés, hogy pontos diagnózist kapjunk. Mi a baj, történt-e 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 táplálékokról, és a természetes gyógyászati módszerekről, mint amennyit tudnak a modern technológiáiról! Szerencse, hogy sok általánosan és hatékonyan egészséges táplálék problémát otthon lehet kezelni.

A természetes gyógyászati módszert legjobb még a megbetegedés előtt alkalmazni! A megelőzés nagyon hasznos. Több tucat betegség és állapot legjobb kezelése egy kiadós, alacsony reggeli étel. Ez felfrissíti az egész testet az agyi idegrendszerrel, és endokrin áramlik a szervezet minden sejtjébe. Bár kevésnek tűnik, de napi 15 perces testmozgás is csökkenti a szívbetegség kockázatát.

A máj kitűnő természetes gyógyászati módszer a pihenés. Két-három napos alvás, ami deltahullámokkal tölti meg az agyat, többlet, mint két-három napos feléletes alvás. Az agyban több milliárd kicsiny elem van. Ha azok feltöltődnek, ha néhány napos alvás után alszunk, nappal pedig járat mozgunk, akkor nemcsak jól fogjuk érezni

magunkat, de valahányszor is leszünk! A kreativitás és a teljesítőképeség nélkülvekszik, a rosszkedvű időszakok számba viszont csak kennek. A mai alvás megalapozza holnapi kitűnő teljesítményünket.

Egy másik természetes győzelem az a hidroterápiás kezelés, amely a reggeli zuhany nevet viseli. Kezdjük meleg vízzel, hogy megtisztítsuk magunkat, majd fejezzük be egy rövid, friss-tő hideg zuhannyal. Napról napra csökkentsük a hőfokot, majd a meleg zuhanyt egy friss-tő, nagyon hideg víz-zugárral fejezzük be. Azután erőteljesen dörzsöljük a testünket egy törülközővel. Ez az úgynevezett lettani kávé, ami nagyban kávélnézik a feketétől; hiszen ahelyett, hogy gyengébb idegeinket, inkább megerősíti azokat. Azt fogjuk tapasztalni, hogy egy jó alvás, rendszeres mozgás és a természetes friss-tő után több dolgot fedezünk fel a Bibliában, mint az elmúlt hónapokban. Ahol a víznek van szerepe a bibliai alapelvek és a szereplők. A stressz okozta fejfájás

Közpeljük el azt, hogy éppen akkor tornyosulnak a fejünk felett a problémák, amikor az életerőnk alábbhagyott. Ekkor kapunk tenziós fejfájást. Mit lehet ilyenkor tenni? Ha tudunk valamit az élettanról, az segít megérteni, hogy mit csináljunk a fejfájással.

Van egy élettani szabály, miszerint a vér oda áramlik a szervezetben, ahol valamilyen tevékenység folyik. Ezt nevezzük Loven-reflexnek. A vérerek tehát kitágulnak ott, ahol a tevékenység történik. Ezzel egy időben az agy olyan parancsot ad ki, amely a szervezet többi részében szűkíti a vérereket. A szemünket és a fejünket így a véráramlás szellemi munka során egymást kergetik a gondolatok az agyunkban, s emiatt stresszt és feszültséget okoznak. Ez azt eredményezi, hogy túl sok vér gyűlemlik fel a fejünkben. Amikor túl sok vér van a vérkeringés falán a erekben, akkor kapunk fejfájást.

Mit tegyünk ilyenkor? Először is menjünk be egy csendes szobába, áramlik be, a lábakat pedig helyezzük bokáig érő meleg vízbe. (Ha vesztélyeztetett vérerek vagy idegek vannak a lábakban vagy lábujszárunkon, akkor legyünk óvatosak a víz hőfokának emelésával.) Tegyük egy csipetnyi őrölt mustármagot a vízbe. Ezután helyezzük a homlokunkra hideg, nedves ruhát, amelyből előzőleg kicsavartuk a vizet.

Dr. Barnell Baldwin fiziológus így írja le, mi történik ezután: „Én lába, amelyet eddig nem használt, zeneletet kávé idegek átjár az agyba. A kávé gyorsan több vért árt a társaságosan megterhelt agy felé, radtan vialaszol. A Jászák v Ekkor a lába és a lábujszárunk bőrén levő kemoreceptorok rákapcsolódnak testünk Internet-vonalára. A Gyorsan kávé nekünk váltá vért! Most rájöttünk! A lábban működésbe lépő hőérőrt tájmagatja a homlok bőrén létrejövő ártóerő». A kávérelek, agy, práseld ki innen ezt a felesleges vért! Ez az állsszpontosított egyáttmükadás segá agynak, hogy létrehozza a keringés egyensúlyát, és lassan megszűnik a túlzott vérrellátás okozta fejfájás. »

Ne felejtsük el, hogy a legtöbb fájdalomcsillapító csak elvágja a vezeték, de nem oltja el a zét. A természetes kezelés segít az agynak, hogy kiegyenlítse a keringést. Ez logikus és tudományos, ugyanakkor elősegíti azt is, hogy holnap jobb állapotban legyünk.

Figyelmeztetés! Ha a fejfájás nem csillapodik azonnal természetes fokozatokkal, kólselkedés nélkül forduljunk orvoshoz. Sok agydaganat fejlődik ki akkor, hogy már nem győgyáthat, mert az emberek egyre erősebb és erősebb fájdalomcsillapítókkal kezelték magukat otthon, ahelyett, hogy a megfelelő kezelés érdekében szakemberhez fordult volna. Migrénes gárcsák

A valódi migrénes fejfájás egészen más dolog. Azok, akik migrénben szenvednek, meg tudják erősíteni, hogy minál is egészségesebb életmódot folytatnak, annál ritkábbak és enyhébbek a migrénes rohamok. Ennek az állapotnak fontos genetikai összetevője. Noha úgy csillapítjuk a fájdalmat, ha a boltból beszerezett jógatasakba vagy dupla pamutszálba apró jógadarabokat teszünk, és azzal borogatjuk a fejünket.

Ha lekiismeretesen társzánk az egészes életmódra, és gondosan ügyelünk arra, hogy elkerüljük a társákenységet okozó élelmiszereket (kávélnsen káső este a nagy adag sajt és tejes turmix fogyasztását, tyramin nevű anyag toxikus hatásait eredményezi a vérben), s ezzel egyáltalán alkalmazzuk a keresztény stresszkezelés módszereit, akkor nagy mértékben csökkenthetjük a migrén támadásait, és nem jelent többé havonként jelentő traumát. Fájás torok

A kaparás, érzékeny, fájdalmas torokgyulladás okozja legtöbb esetben az erőteljes köhögés és a gyenge immunrendszer párosa. A köhögéssel szembeni egyensúly helyrehozásának egyik módja az, ha meleg párával vesszük a kávé a torkunkat, úgy, hogy meleg törülközőt csavarunk kávé, s addig ott tartjuk, amíg a szrevehető nem hűl. Azután ennek az ellenkezőjével, hideg csapvízzel mirtott, majd kicsavart ruhával tekerjük a kávébe a torkunkat, de csak egy percre. Majd ívetkezzünk a meleg törülköző. Ez a hidroterápiás segát emelni a pH-értéket, vagyis savas kómhátást hoz létre az adott területen, s így a lizozim nevű természetes antibiotikum fel tudja venni a harcot a támadó köhögés ellen. Több oxigén, több friss fésrvásejt és élelőnebb véráramlás segát a szervezetnél köhögés legyőzése. A lábat nagyon fontos melegen tartani. Hiába érezzük úgy, hogy jó meleg a lábunk, ez érzés sokszor becsaphat, hiszen a gtagunk még ekkor is több fokkal hidegebb lehet a kelleténél. A hideg láb a kiegyensúlyozatlanságot jelzi, és gyengébbé az orr, a torok és a égutak éllásképeséget.

Egy májsik j3 mádszer a torok gy3gyA-t3s3ira a k3vetkező. K3sz3-ts34nk elő k3t poh3r vizet; az egyik legyen meleg májsik pedig hideg csapv3-z. Tegy34nk mindkett3be egy f3l te3skan3lnyi s3t, 3s keverj34k j3l 3ssze. Ezut3n gargaliz3ljunk a meleg s3oldattal. Amikor kih3l, k3pj34k ki, 3s gargaliz3ljunk egy kicsit a hideggel. Majd 3ra a meleggel, azt3n a hideggel, 3s 3-gy tov3bb. Ez nagyon k3nn3, gyors 3s hat3kony mádszer. Ezekkel az egyszerű kezel3sekkel sokszor cs3-r3j3ban elfojthatjuk a torokgyulladás3t.

Tov3bbi 3vint3ked3sk3nt a gargaliz3l3s ut3n tegy34nk meleg3-t3 borogat3st a torkunkra. Keress34nk egy r3gi, haszn3lt zsebkend3t vagy pamutdarabot, amely k3t-h3rom ujnyi sz3les, 3s el3g hossz3 ahhoz, hogy j3l k3rbe3rje nyakunkat. M3rtsuk hideg v3-zbe, 3s tekerj34k a nyakunk k3r3. Ef3l3 helyezz34nk egy meleg gyapj3zoknit, p3ld3 s3-zoknit, 3gy, hogy teljesen fedje be az als3 hideg vizes ruh3t. Egy biztos3-t3t3vel gondosan r3gz3-ts34k a gyapj3t, 3s t3rj34k be az als3 sz3l3t is, hogy ne legyen l3gr3s a borogat3s 3s a ruh3nk k3z3tt. Kor3n fek34dj34nk le a nagy Orvost, hogy juttassa esz34nkbe, amit m3g esetleg meg kell tenn34nk a beteg3g megel3z3se 3rdek3ben. M3k3rj34k arra, hogy 3ldja meg ezt az egyszerű gy3gym3dot. Eml3kezz34nk az 3-g3re! 33Az Isten akarata szerint haszn3lt term3szetes esz3z3k term3szetf3l3tti eredm3nyeket hoznak. 33 (Szemelv3nyek Ellen G. White 3-r3sa k3tet, 327. oldal)

Ha a torkunk 3rz3keny 3s f3j, helyezz34nk el egy p3rologtat3t, te3skan3t vagy b3rmilyen megfelel3 ed3nyt egy f3z3lra, el3g k3zel az 3gyhoz, de m3gis biztos3gosan, hogy le ne essen, 3s meg ne 3gessen valakit, 3s ne okoz k3rt semmiben se a v3-z, se a t3z. Amikor a p3rologtat3ed3ny biztos3gosan 3s szil3rdan 3ll, cseppents34nk bele n3h3ny csepp eukaliptuszolajat. Az olajban lev3 eukaliptolban olyan n3lv3nyi hat3anyagot fedeztek fel, amely seg3-t a szervezetnek a v3-rusok elleni k3zdelemben. Ez egyfajta aromater3piak3nt szolg3l, 3s j3 illata is van.

Ne feledkezz34nk meg a k3nn3, m3rt3kletes 3trendr3l se! Fogyasszunk nagyon sok gy3m3lcs3t, 3s teljesen hagyjuk ki az 3trend34nk3l a cukrot 3s a ropogtatnival3kat. Ha ezek az egyszerű mádszerek nem seg3-tenek, min3l hamarabb forduljunk orvoshoz. Az ebben az esetben tan3s3-tott hanyags3g k3ros3-thatja a sz3-vbillenty3ket 3s a ves3ket. Influenza

Az influenza vesz3lyes lehet. Az els3 vil3gh3bor3 ut3n az influenzav3-rus k3vetkezt3ben k3r34lbel34l h3szmilli3 ember halt meg. Ez megegyezik a h3bor3ban elesett katon3k sz3jm3val, illetve valamennyivel meg is haladja azt. A j3rv3ny idej3n az adventist3k bemutatt3k, hogy az 3divat3 borogat3sos kezel3sek 3letet mentenek, 3s seg3-tel felvenni a harcot az influenza ellen. A gy3gyszerek ugyanakkor majdnem teljesen hat3stalanok az ilyen v3-rusok ellen, mert a k3rokoz3k behatolnak a test sejtjeinek belsej3be, ahol a gy3gyszerek 3s antibiotikumok m3r nem hatnak.

Most k3vetkezzenek a j3 h3-rek! Ha az influenza legels3 jeleinek jelentkezt3kor komoly h3kezel3st alkalmaz egy nagy tud3s3 szakember, akkor a szervezet immunrendszere le tudja gy3zni a v3-rust, mi3tt az komolyan megt3madn3 a t3d3t. A kaliforniai Desert Hot Springsben 3l3 dr. Charles Thomas 3veken 3t bizony3-totta azt, hogy az orosz f34rd3 (g3zf34rd3, a fej a v3-z felett van) vagy a mellkason 3s t34d3n alkalmazott egy3b meleg3-t3 elj3r3s, megfelel3 hidroter3pi3val p3ros3-tva, majd a beteg 3gyba k3ld3se csod3latos eredm3nyeket hozhat. Az 3r 3ld3s3val gyakran megt3rt3nik, hogy reggel a beteg eg3sz3gesen 3s boldogan 3bred fel! M3sfel3 viszont, ha az influenz3val fert3z3 szem3lyek n3h3ny napig csak t3neti gy3gyszeres kezel3st kapnak, akkor gyakran elfordul, hogy teljesen ki3ti 3ket az influenza, 3s l3zasak maradnak egy h3tig, vagy m3g tov3bb. Ha a v3-rus er3sebb, illetve ha a beteg id3sebb vagy gyeng3bb, akkor t3d3gyulladás l3phet fel. Ekkor v3lik vesz3lyess3 a helyzet. A hidroter3pia azonban m3g ekkor is seg3-tet az immunrendszernek, hogy meggy3gy3-tsa a beteget. Borogat3sok, a fels3testen v3gzett v3-zgy3gy3szati kezel3sek

Minden csal3dban legal3bb egy feln3ttnek ismernie kellene a borogat3sok mádszereit. A borogat3s egy meleg nedves ruha, amit egy kellemesen puha ruhadarabba csomagolva helyezz34nk ebben az esetben a mellkasra. R3gi, de tiszta takar3kat 3talak3-thatunk borogat3ruh3v3, 3s eltehetj34k szezon3lis haszn3latra. Miel3tt eltenn3nk, alaposan sz3r3-tsuk meg! K3r34lbel34l ujnyi vastagok legyenek, hogy j3l tarts3k a meleget. A meleg p3ra felgyors3-tja az enzimek m3k3d3s3t. T3bb v3rt, oxig3nt 3s ezernyi friss immunsejtet sz3ll3-t, amely k3szen 3ll, hogy harcoljon a betolakod3k ellen. A hidroter3pia megfelel3 k3rnyezete egy meleg, huzatmentes szoba. A kezel3s el3tt vonjuk be m3anyag leped3vel az 3gyat, hogy egy csepp v3-z se zavarja meg a pihen3st vagy az alv3st. K3sz3-ts34nk hideg borogat3st a beteg homlok3ira. Az 3gyat teljes hossz3s3g3ban takarjuk le egy vastagabb takar3val, 3s fektess34k r3t a beteget. Amikor a beteg hanyatt fekt3dt az 3gyon, k3sz3-ts34nk l3bf34rd3t a sz3jm3ra 3gy, hogy egy t3lat f3lig 3nt34nk v3-zel. Ennek hat3s3ira a l3bba 3ramlik a v3r. Majd tegy34nk borogat3st a mellkasra k3r34lbel34l h3rom percig, vagy am3-g le nem h3l. Vigy3zzunk, nehogy s3r34l3st okozzunk a b3rnek vagy a betegnek, amikor seg3-teni pr3b3ljunk. Kellemes h3m3rs3kleten kezdj34k a kezel3st, majd 3vatosan n3velhetj34k a h3m3rs3kletet; de nem s3t3l melegnek lennie a borogat3snek.

Ha j3l v3gezz34k a kezel3st, akkor a betegek olyan kellemesnek 3rzik majd, hogy v3rni fogj3k a k3vetkezt3. A t3l meleg borogat3s k3ros, mert ink3bb s3r34l3st okoz, mint seg3-tene. Miut3n a mellkas p3rusai kellemesen bel3legezik a h3t, itt az ideje, hogy a r3gi v3r ki3ramoljon az erekb3l, 3s 3j, 33harcra k3sz csapatot33 hozzon. Hogyan megy ez v3? Vegy34k le az els3 borogat3st, majd d3lr3s3l34k a mellkast hideg ruh3val n3h3ny m3sodpercig. Alaposan sz3r3-tsuk meg a b3rt, majd tegy34k r3t a m3sodik borogat3st. K3zben figyelj34k a beteget. K3rdezz34k meg, nem 3rzi-e valahol t3l melegnek a borogat3st. Ahol a csontok kiemelkednek, ott t3ls3gosan is felmelegedhet a ter3let. K3rdezz34k meg,

nem Őrzi-e ezt. Ha minden rendben van, ellenőrizze a lábfűrdőt, 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 hűtjük, míg hideg nem lesz.

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

A 103. zsoltár 3. verse az Ősra irányít-tja tekintetünket. Őzaki megbocsátja minden bűnűdet, meggyógyít-tja minden betegségedet. Milyen Ősszerű és bámulcs dolog tehát, ha a gyógyítás módszereiben is a Teremtő tanácsait követve

További információkhoz ajánljuk a következő kiadványt. Calvin és Agatha Trash: Házi gyógygyakorlatok. (Advent Kiadó, Budapest, 2002.).