



Ajánlás a harmadik kiadáshoz:

Öt termékeny év telt el a könyv második megjelenését követően. Katalin ez idő alatt visszatért a „tett színhelyére” Brazíliába, hogy tudását elmélyítse és dolgozott. Érett gyógyítóná vált(!) akinek immáron nem a gyógyítás elsődleges élménye a fontos, hanem maga a gyógyulás ténye.

A könyv elolvasása közben elutazunk mi is a szerzővel és belülről, napjaiban ismerjük meg a brazil valóságot.

Megtanuljuk, hogy Földünk másik részén is az ember a testi-lelki-tudati élet szerves és elválaszthatatlan egységéből áll, ahogy Dániel Belvedere professzor tanítja.

Az ismertett esetek olvasásakor magunk is meggyőződhetünk e hármasság folytonos és szükségszerű egymásra hatásáról. Természetesen gyógyítani sem lehet e szemlélet szüntelen megélése nélkül - ez Katalin természetében van.

A világból annyi és úgy a miénk, ahogy azt megéljük. Bokor Katalin a világot, az eseteket számonkérhetően a természetgyógyász szemével látja és a kuráció legősbibb formuláival gyógyít.

Külön élmény számomra az, ahogy keresztény hitében megéli a gyógyítás folyamatát, mindvégig hangoztatva a hit elengedhetetlen fontosságát. Magam is hiszem, hogy a könyvben leírt gyógymódok sok szerencsétlen sorsú, beteg embernek hozzák meg a gyógyulást.

Gyömrő, 1996. március 11.

**Dr. Török Gábor
orvos**

TÁPLÁLÉKOD
LEGYEN
GYÓGYÍTÓ!



Harmath, Mária Anna

Bokor Katalin

TÁPLÁLÉKOD LEGYEN GYÓGYÍTÓD!
A Hospitál Naturista egy magyar betegének tapasztalatai
a természetgyógyászatról,
kiegészítve az 1992-es tanulmányút tapasztalataival

© BOKOR KATALIN, 1996.

ISBN 963 650 477 6

Lektorálta:
dr. Török Gábor
házi orvos
általános és gyermekgyógyász szakorvos

Kiadja a szerző.
Készült:
TEXT Nyomda, Dunaújváros
Felelős vezető: Knyihár Lajos

Harmadik, átdolgozott, bővített kiadás

Bokor Katalin

TÁPLÁLÉKOD LEGYEN GYÓGYÍTÓD!

A Hospitál Naturista egy magyar betegének
tapasztalatai
a természetgyógyászatról,
kiegészítve az 1992-es tanulmányút
tapasztalataival

ÖRÖMMEL

írhatom a harmadik kiadás elé, hogy '91 óta igen sok minden történt... A legnagyobb mégis az, hogy 1992-ben elindultam tanulmányútra Brazíliába. Miért?

„Aki felismeri munkája alkalmait és kiváltságait, nem engedi, hogy bármi is akadályozza önképzésében. Nem sajnál semmi fáradtságot, hogy elérje a legmagasabb célt...”

Ha igazán szereti munkáját, ha értékeli annak nagyszerűségét és elhatározza, hogy fejlődni fog, és ezért kész komolyan és kitarítóan munkálkodni, akkor felismeri tanítványai szükségletét...”

Mélységes öröm, melegség hatja át szívemet e percben, könnyeim is a szemembe szöknek - melyek az öröm könnyei -, hogy a jó Isten, az én drága mennyei Atyám mindenhez adott erőt, értelmet, elhatározást, hogy újból elindultam a hosszú útra, hogy az ő elsődleges tanácsa szerint képezem magamat tovább az általa adott természetgyógyászatban, hogy sok beteg ember érdekében picinyke kis eszköz lehessen továbbra is szent kezében.

Egyik betegemtől kaptam e csodálatos kis verset biztatásul a hosszú útra.

INDULJ BÁTRAN!

*Küldesz, Jézusom: a világba indulok.
Hetvenkettedik tanítványod én vagyok.
Súlyos küldetés: szeretetnek súlya ez.
Áldó szózatod teher - édes szent kereszt:
„Indulj bátran! Vár a messzi táj.
Semmifélelem! Csak soha meg ne állj!”*

*Nem kell bot, saru: legyen utad egyszerű!
Tiszta szív, beszéd: hivatásod nagyszerű!
Álmod óvja meg hited - őrző angyalod!
Kapj erőre majd, ha e hangot hallgatod:
„Indulj bátran! Vár a messzi táj,
Semmifélelem! Csak soha meg ne állj!”*

Holczer J. Pompiliusz

Tanulmányaimat São Paulóban, dr. Kanyó Emerich magánklinikáján, a Hospital Naturista Oasis Paranaense-ben és a Golden Garden Hospital természetgyógyászati tanfolyamán végeztem, s az ott szerzett tapasztalatokkal kibővítve szeretném e könyv harmadik kiadását a kedves olvasónak átadni.

Bokor Katalin



Vár a messzi táj...

ELEMZÉS

Bokor Katalin: Táplálékok legyen gyógyítók! című könyvéről

...nagyon igyekeztem mindent megfigyelni."

(Bokor Katalin)

Igen lényeges, olykor determináló egy bemutatkozás kezdete. Népeket, kultúrákat különíthetünk el egymástól ezáltal. E formulák megszégyesítése általában nagyfokú illetlenség - a vélemény elmarasztaló.

Bokor Katalin: Táplálékok legyen gyógyítók című könyve fülemnek igen kedves mondattal kezdi a bemutatkozást: „Minden évszaknak megvan a maga sajátos szépsége, s általában a falusi embereknek évszakonként ismétlődik a munkarendje.” Nem valamiféle rousseau-i vagy utópisztikus érzelmeket kelt bennem ez a mondat, hanem azt az egységet idézi fel, melyben Isten-ember-természet harmonikusan egyben élt.

Lelki-testi egyensúlyvesztésünk kezdete ennek az egységnek a felborulásától datálható. Analitikus tudásvágyunk és gondolkodásunk ízekre szabdalta világunkat.

Míg egy gyermek mosolya szívet melengető, gyönyörű látvány, addig egy alfa- receptora fontos, de semmiféle emocionális hatást nem kelt, és máris kettészakadt az Isten (lélek)-ember kapcsolat.

Hogy a természettel milyen kapcsolatban vagyunk, azt egy padlófűtéses, légkondicionált szobából megítélni nem is lehet, ahol a virág is jó esetben újgenerációs művirág, jobb esetben biokultúrás.

Ezért örülök ennek a bevezető mondatnak, ami azt sejteti velem, hogy a gyökerétől és koronájától megfosztott emberi maradványainkra gyógyírt ad. Megpróbálja piciny, de fantasztikus mikrokozmoszunkat visszahelyezni az univerzumba.

Így köszöntöttük hát egymást a könyv és én, miközben próbáltam azon lenni, hogy a legtisztább nyitottságomról biztosítsam e

rendkívüli művet. Ha mindjárt az elején megkérdeznék, mi a műfaja, feltehetően a sarokba szorítana a kérdés, hisz' meg lehet találni a családtörténetre jellemző fordulatokat ugyanúgy, mint a lexikonokra jellemző tényfelsorolást. Megkerülöm tehát a mű irodalmi meghatározását. Számomra ***Bokor Katalin könyve hiteles életmű***, s magam csak e szemüvegen keresztül tudom szemlélni. A benne leírtakat a szerző átélte, megszenvedte, megtapasztalta. Megtapasztalta, hogy működik a rendszere embertársaink és a magunk örömeire, gyógyulására.

Próbáljunk talán szisztematikusan végigmenni a könyv fejezetein, hogy semmi se maradjon ki!

„A testnek élete a vérben van...”

Utazás időben és térben, generációs gondolkodásmódok között. Sok mindent látunk és tapasztalunk utazásaink során, de valahogy úgy van, mintha végigutaznánk az élet eredetének nevezett DNS kettős spirálja mentén - ahol ugyanazokat a bázis tripleteket találjuk, hogy más-más szinten, de ismételtlen ugyanoda érkezzünk. Tengernyi információnk lányaival küszködünk, noha az élet lényege igen egyszerű alapokra vezethető vissza. Így van ez a gyógyászat terén is. Az ismeretek áradatában már az alszakok részére is specializálódtunk. Ugyanakkor gyógyításunk - bármilyen modern is legyen az - visszacseng ősz eredőjére, a gyógyítás alapjaira, a természetgyógyászatra. Ide érkezzünk a fejezet végén Bokor Katalin segítségével. Közben Békéscsabáról eljutunk egy brazíliai természetgyógyász kórházba, de ez senkit ne zavarjon meg. Hogy az író nem rejti véka alá Istenben való hitét, az már ebben a fejezetben kiderül, és végig érezzük ennek a hitnek a melegségét. Csodálatos egységet teremt ég-ember-föld szférák között.

Másrésről olyan ez az első fejezet, mint egy bőségszaru. A bölcsességek már nem férnek a fejezet kínálta kalodába, sorra előbújva örvendeztetik az olvasót és gyarapítják tudását.

Majd keményre fordul a szó, hisz a természet törvényei nem puhák. A fő ellenségeket a cukrot, az olajat (zsiradékot) és a sót veszi nagytű alá a szerző. A tárgyalás hangneme nem száraz tudományoskodó, de nem nélkülözi a szükséges mennyiségű adat felsorolását. Természetesen a cukor helyett a mézet ajánlja mint természetes édesítőszer. A méhészet dicséreténél egyből felöltött

bennem Graves Aranygyapjú-ja, amely végigkalauzol az egész ókori világon, és bemutat sok-sok népet és népszokást, megismertette többek között a különböző népek különböző méhészetével és mézeivel. Az olajnál plasztikus példákkal érzékelteti a túlzott zsiradékfogyasztás károsságát és a rossz konyhatechnikákból fakadó ártó tényezőket. Tudományosan bizonyított, hogy a pörzsanyagok rákkeltőek. A harmadik fő ellenség a só. A gyakorló orvosok a megmondható, milyen nehézségek árán lehet csak megértetni a beteggel adott esetben, hogy a túlzott sófogyasztás mennyire káros. Az egészségtelen életmód és táplálkozás okozta noxák ellen sem gyógynövényekkel, sem gyógyszeres terápiával nem tudjuk felvenni a harcot. Általánosíthatunk: bármiféle betegség gyógyításának alapja az adekvált életmód és táplálkozás.

Megítélésem szerint nem is kezdődhet mással a természetgyógyászat egységét szem előtt tartó mű, csak a **táplálkozástan**-nal. Ha ezt nem teszi, ingoványra építkezik, előbb-utóbb megdől. E fejezetben olvashatunk hát a kukoricáról, a kókuszdióról és az articsókáról úgy, hogy látványosan kiemeli a főbb összetevőket.

Majd lazíthat az olvasó! Minden mű legbensőségesebb fejezete következik: **a saját tapasztalatok fejezete**. Itt nem szükséges határokat szabni, szabadon száguldozhat a képzelet és a valóság a végtelenek között. Ha valaki a kettős vak módszerrel végzett kísérleteket keresi, az csalódní fog, de ha valaki a sok szenvedést okozó betegségből való gyógyulás kulcsát keresi, azt itt megtalálja. De nemcsak a testi bajokban, hanem a lelkiekben is. A könyv egyik fő erénye, hogy nem választja szét soha élesen a szükségesnél jobban a lelki és a testi betegségeket.

*„Isten erejével a mázsás teher
könnyű mint a szalmaszál.
- nélküle mázsás súly a szalmaszál is.”*

Luther-i idézettel ér véget e fejezet és zárul a könyv felét kitevő általánosnak nevezhető rész.

Ha van általános, akkor törvényszerűen van *részletes rész*, mely a legnagyobb természetességgel követi az előzőt. Ezen rész elején didaktikus felsorolás található, hogy mivel óhajt foglalkozni.

Azaz a fejezetek címei: iszappakolás,
 vízfürdő,
 gyógynövények,
 napfény,
 helyes étkezés,
 gyógytorna,
 masszírozás.

Mindezt kellemes szövegbe ágyazva kapja az olvasó, és egy pillanatra sem érzi, hogy a szerző nem a saját élményeit írja, mivel *valójában* a saját élményeit írja.

Számomra az iszappakolások (geoterápia) fejezete nyújtotta a legmerészebb élményeket. Talán azért is, mert hányszor és milyen jóízűen hemperegtünk a sárban és ettük a földet gyermeki naivitásunkban. Az emberi élet íve elhajlik a természettől - legfőképpen a racionálisnak vélt felnőttkorban -, de a „porból lettél, porrá válsz” alapigazságát semmiféle technikai csoda nem tudja megtörni. Sok betegség gyógyítható e módszerrel. Igen jó segítője e könyv annak az orvosnak, aki gyógyító tárházába e módszert (módszereket) is fel akarja venni. A könyv precíz gyakorlati leírását adja a korábban felsorolt módszereknek.

A hidroterápia fejezete sokunk számára ismert módszereket tartalmaz, pl. szauna, gőzölés, ülőfürdők. Igen komoly szerepet tulajdonít az „életfürdő”-nek, melynek bizonyítására sok esetet ismeret. A ledörzsölés és a skótzuhany menete illeszkedik a három testkeringéshez (Paul Schmidt: Biomozaik), de semmiféleképpen nem szolgál másolata. Két más gyökérből eredő, egymáshoz hajló bölcsesség.

A fitoterápiás rész nem jelentős terjedelmű, hisz' nem ez a könyv fő profilja. Erről egyébként is sok mű szól, de sajnos kevés az eredeti. Itt fő cél a gyógynövények speciális alkalmazásának bemutatása (lenmagpakolás, burgonyapakolás), valamint kapcsolása egyéb, a könyvben kiemelten propagált módszerekhez.

Ugyanezt teszi a helioterápiás fejezetben is, valamint a gyógytor-
na fejezetében is. Így válik elaprózódás nélkül szerves egészzé a
mű.

A címadó zárja e blokkot: „Tápláléked legyen gyógyítód.” Itt érez-
hető leginkább, mit jelent a hiteles interpretátor. Katalin vegetári-
us és számtalan trükkjét ismeri a konyhai csodának, midőn a
nyersanyagból „szemnek, száznak ingere” egészséges táplálék vá-
lik. A hangsúly elsősorban nem azon van, hogy mit nem lehet,
hanem azon, hogy mit lehet, mi ajó. Ezért elsődlegesen nem bőjt
előírásokkal, hanem a különféle kúrákkal találkozhat az olvasó.
Az életfürdő kiemelt szerepével azonos szintre emeli a tisztító kúra
szükségességét, mint minden komoly trofoterapia alapját. „Tabula
raza”-t kell csinálni, hogy hatékonyan gyógyíthassunk. El kell
hagyni beteg életünk korábbi melléktermékeit. Ismét egy ősi elv-
hez értünk, mely megingathatatlan és e könyvben leírtakat is azzá
teszi.

E fő fejezetben rejtette el az író a betegségkatalógust, melyben
mindenki megkeresheti a számára érdeklődésre érdemes részt. Itt
gyorsan kap tanácsokat és recepteket, mellyel eljuthat a gyógyu-
láshoz. Az egyes betegségek kapcsán leírtak az ősi tapasztalatokon
és a mai gyakorlat sikerén alapulnak, nem statisztikai kintorna-
mutatványon. Az egyes betegségeknek leírtak orvos-szakmai szem-
pontból megállják a helyüket.

Sok diétáskönyv hibája, hogy nem ad kézzel fogható tanácsokat
a követni akaróknak. E könyv nem esik e hibába, hisz praktikus,
egész napra szóló étrendeket ajánl, melyet a kedves olvasó ízlése
szerint variálhat. Magam is garantálhatom, Katalin ételei ízletesek
és kiválóak.

Befejezésül: Miben áll hát Bokor Katalin természetgyógyász te-
rápiájának a lényege?

I. tisztító kúra

II. - adekvált étrend
- testi kezelés
- lelki egyensúly (hit)

Mivel természetes és tiszta alapról indul, a kezelést három alap-pillérre helyezi, csakis eredményes és tartós lehet.

Nem könnyű a leírt terápiáknak megfelelni. Betartásuk álhatalosságot igényel, de ha ez megvan, az eredmény biztos.

A könyv bölcs egyszerűséggel kerüli a rengeteg zsákutcával tele-tűzdelt diagnosztikus lehetőségek ismertetését, noha ismerve a szerzőt, állíthatom, jó diagnosztika, és diagnosztikus rendszere illeszkedik terápiás rendszeréhez, kellő mennyiségű és minőségű adattal szolgálva azt.

Mindez így helyes, hisz a könyv laikusoknak szól. Utólag én is ezt teszem szószólóként:

Kedves Olvasó!

Nem lesz könnyű dolga, ha e könyv szellemében akar élni és e könyv szellemében akarja gyógyítani bajait. Egy fontos titkot azonban elárulhatok: ***egy életre szólóan megéri!***

dr. Török Gábor
orvos

*„Adassék nékem annyi
lelki erő, hogy mindazt
elfogadjam, amin változtatni
nem tudok, és bátorság ahhoz,
hogy mindazt megváltoztassam,
amire képes vagyok,
és bölcsesség ahhoz, hogy
el ne tévedjek közöttük.”*

(Friedrich Oetinger)

AZ ELSŐ KIADÁS ELŐSZAVA

Minden évszaknak megvan a maga sajátos szépsége, s általában a falusi embereknek évszakonként ismétlődik a munkarendje. Így van ez a nőknél is. Tavasszal kezdődik a nagytakarítás, a lakás szépítése, nyáron egy kis kikapcsolódásra is kerülhet sor, ősszel a befőzések ideje következik, s egy nőt sokszor az is boldoggá tud tenni, ha szépen sorakozó, saját kezével eltett befőttjeit nézegetheti éléskamrájában.

Vannak esetek, amikor ez a szokásos terv felborul. Velem is ez történt. Váratlan meghívást kaptam Brazíliából 1986 őszén, és már nemigen foglalkoztatott a befőzés. Lázasan igyekezettel intéztem az útleveletem, mentem a brazil nagykövetségre vízumot kérni, s készültem életem leghosszabb útjára. Sok gonddal és utánjárással járt mindez, mire kezemben volt az Aeroflot repülőgépére szóló jegy-

Utolsó héten a csomagolás, és legalább egy portugál nyelvkönyv beszerzése volt a legfőbb gondom. Nagy nehezen Székesfehérváron kaptam egy könyvet Kevés szóval portugálul címmel, aminek később igen nagy hasznát vettem - bár kevésnek bizonyult. Itt nálunk már hideg őszi szelek fújtak, de tudtam, hogy Brazíliában ilyenkor kezdődik a nyár. Hála a jó Istennek, a repülőtől picit sem félttem. Körülbelül tíz évvel ezelőtt Jugoszláviában repülővel utaztunk barátaimmal Belgrádból a tengerpartra, így a repülés nem volt előttem teljesen ismeretlen.

Naponta lestem a postást, hozzá-e a válaszlevelet rokonaimtól, hogy a Buenos Aires-i repülőtéren várnak-e. Sajnos a levél csak elutazásom után érkezett meg a lakásomra. Sok gonddal, aprólékos megfontolással készítettem össze a két bőröndömet, mivel 20 kg-ot lehetett csak vinni úti poggyászként. Igyekeztem több nyári ruhát rakni, kórházban szükséges dolgokat, mert állandóan füllembe csengtek brazil barátaim szavai: „A műtétet nem fogod megúszni...”

Bizonyára senki sem emlékszik az első lépéseire, amikor járnit tanult, s ez a legtöbb ember életében csak egyszer történik meg. Bár egészséges gyermekként születtem és megtanultam járnit is,

egy erős felfázás következtében és súlyos csípőoperációm miatt kétéves koromban édesanyámnak újból meg kellett tanítania járni, amire szintén nem emlékszem.

Sajnos, az én életemben még ez sem volt elég. Amikor 26. éveimet betöltöttem, egy újbóli csípőcsontvadás miatt már két mankóval tanultam meg járni, amire már nagyon jól emlékszem. Ismerem a járókeretet „közletről” is - mondtam nemrég egy sclerózis multiplexes betegnek.

S ha messzi idegenben is megoperálnak, vajon ott hogy fogok újjajárni tanulni? Vajon ki fog legelőször felsegíteni az ágyról? Se édesanya, se testvér nem lesz ott, de még az orvos sem lesz ismerős!

Azon az utolsó héten sokszor eszembe jutott édesanyám szava, amikor Kakasszéken legelőször meglátogatott, és én két mankóval a hónom alatt „igyekeztem” elébe: „Fiam, én hét gyermeket a világra hoztam, de nem szenvedtem ennyit, mint te!”

Nagyon átgondoltan csomagoltam, legyen elég fehérnemű, papucs, törölköző, minden, ami a kórházban szükséges, lehetőleg el tudjam kerülni, hogy más terhére legyek. Kedves ortopéd doktor-nőmnek, dr. Karácsonyi Évának csak akkor mondtam meg, hogy mire készülök, mikor már kezemben volt a repülőjegy is. Ő nagyon elkomorodva mondta: „Maga megy Brazíliaába, a maga lelkületével? Nem tudja, mit csinál! Nagyon sajnálom, s aggódom magáért. Biztos talál orvost, aki megoperálja, de nem lesz jobb.” Mivel mindenki más, és az orvosok is biztattak, én szentül hittem, hogy ott egy sikeres operáción fogok átesni - bár a felgyógyulás körülményei miatt nagyon aggódtam. Nem voltak ismeretlenek előttem a műtét utáni hetek nehézségei.

Elérkezett az utolsó vasárnap. Délelőtt megérkeztek Sándor és Ferkó bátyuskáim. Hideg, őszi, esős idő lévén jó melegen felöltöztem, s elvittek a Ferihegyre. Este nyolc óra után, amikor a hangosbemondón felszólították az utasokat, hogy útlevelükkel menjenek a kijelölt helyre, elbúcsúztam testvéreimtől, a reptérre eljött kedves barátnőimtől, s felszálltam a repülőre. Ekkor egy végtelen nyugalom, Istenben való bizalom töltött el. Hisz annyi mindenben keresztülmentem! Az első perctől, ahogy elkezdtem az utat rendezni, mindenben láttam; imám meghallgatásaként a jó Isten nagyon velem van. Minden úgy ment, mint a karikacsapás. Erősen hit-

tem, hogy aki eddig velem volt küzdelmekkel teli életemben, ezután sem fog elhagyni.

Elfoglaltam helyemet, nagyon igyekeztem mindent megfigyelni. Hamar rájöttem, hogy az utasok majdnem mind argentinok, akik Moszkvában és Leningrádban voltak kirándulni - a környéken egyedül én voltam magyar. Nemsokára jött a légikisasszony, aki elmondta oroszul és angolul a szokásos eligazítást a mentőövekkel, az ejtőernyővel kapcsolatban. Felbúgott a repülő motorja, s lassan emelkedtünk felfelé. Abban a hitben, hogy egyszer majd egészséges állapotban lépek újra földre Budapesten, elkezdtem énekelni magamban az egyik legkedvesebb, életem során sokszor átélt éneket:

*Én nem tudom, mit akarsz énvelem
én nem tudom, mi a célod velem,
én nem tudom, hová küldesz Atyám,
én nem tudom, mit hízol énreám*

*Csak azt tudom, hogy Te nagyon szeretsz,
hogy értem állt Golgotán a kereszt.
Csak azt tudom, és elég ez nekem,
vezess, szeress, én drága Mesterem.*

*Én nem tudom, Lelked merre vezet,
én nem tudom, jövőm mit rejteget,
én nem tudom, hogy milyen próba vár,
én nem tudom, de Te tudod Atyám.*

*Én nem tudom, hogy milyen lesz az út,
én nem tudom, csak azt, hogy hováfut.
Én nem tudom, de nem is kérdezem,
tudja Atyám, és elég ez nekem.*

Igaz, hogy nem kellett negyedszer is járni tanulnom, az operálást São Paulóban sem vállalták, de a természetgyógyászati kezelésekkkel valamelyest javult 44 évig tartó betegségem. Sok új természeti gyógymódot volt alkalmam megismerni - s némelyiket most is gyakorlom -, amelyekről a későbbiekben bővebben szólok.

A Mulher de Hoje (A ma asszonya) című, Brazíliában megjelenő hetilapban látott napvilágot egy cikk 1988 februárjában: „O hospital que é um verdadeiro oásis” - A kórház, mely egy igazi oázis. Egy természetgyógyászati kórházat mutat be. „Paranában van egy kedves hotel, körülötte sok-sok virággal. Aki csak messziről látja, nem hinné, hogy Brazíliában ez az egyeden, teljesen természetgyógyászattal foglalkozó kórház. Sok beteg eljön ide, hogy eddigi csalódásait félretéve itt nyerjen megoldást problémáira, bámulatba ejtő gyógyításokkal. Tapasztalhatja, egyedül itt foglalkoznak teljes mértékű természetgyógyászattal, ami rendkívül egyszerű, ugyanakkor rendkívül hatékony... A fő gyógy módok, amelyeket az Oasis Paranaense-ben alkalmaznak: geoterápia (iszapkezelés), fitoterápia (gyógyteák), helioterápia (napfürdő), hidroterápia (vízkezelések) és trofoterápia - gyógy módok a táplálkozáson keresztül, válogatott ételekkel.”

Ezekon kívül tornagyakorlatokat, masszírozást, lelki terápiát és egyebeket alkalmaznak ebben a kis kórházban, amely Paraná államban, a fővárostól, Curitibától 14 kilométerre, egy kis hegytetőn épült.

A cikk egy egész oldalon foglalkozik a betegek által elmondottakkal, például egy 22 éves lány súlyos ízületi gyulladással, tolókosiban került a kórházba, s egy hónap eltelte után elhagyta azt, saját lábán, tolókosci és mankó használata nélkül. Más példa: Maria Aparecida da Silva, aki magas vérnyomás, aranyér és gerincproblémák miatt kereste meg ezt a kórházat, mondván: „A férjem volt már itt, egy hét alatt minden fájdalmas operáció elvégzése nélkül megszabadult a vesekövétől...”

A befejező részben a riporter leírja, hogy Brazília összes államából keresik ezt a kis kórházat, de sokszor két hónapot is várakozniuk kell hely biztosítására.

„S ha Ön több információt akar szerezni, hívja a (041) 757-1309 vagy (041) 757-1264-es telefonszámot. Ha levélben kíván érdeklődni: Hospital Naturista Oasis Paranaense Caixa Postai 41. CEP - 83500 Almirante Tamandare. Est. Paraná (Brazília).”

Talán van, akiben felmerül a kérdés: Brazília egy hatalmas világrész, így átfoghatósága, irányítása igen nehéz, nagyon keveredett nép lakja, elmaradottabb is, mint Európa, és mégis ott lenne előrehaladott a természetgyógyászat? Csak egy példával szeretnék

erre felelni. Hiába van egy gyereknek jó nyelvérzéke vagy jó hallása - ha nem foglalkoznak vele, nem tanítatják, nem lesz belőle több nyelvet beszélő felnőtt vagy zenész.

Így vagyunk mi is. Bár kultúrában és sok más egyébben előbbre járunk mint Brazília, de úgy tapasztaltam, hogy ők igenis foglalkoznak a természetgyógyászattal. Az újságikk azt is megemlíti, hogy ez az egyedüli ilyen kórház. Itt kizárólag természeti gyógymódokat alkalmaznak, és azt nagyon komolyan veszik. Brazília több államában is van természetgyógyászati kórház, de azokban nem ragaszkodnak csak a természetes kezelések alkalmazásához.

1986-87-ben ennek a kórháznak a betege voltam. Itt szereztem életem legnehezebb és egyben legszebb tapasztalatait. A tapasztalatokban sok van, ami másoknak is értékes lehet, ezért szeretném megosztani ezeket mindazokkal, akik vágyakoznak az igazi gyógymódok megismerésére.

A szerző



BEVEZETŐ

A MÁSODIK KIADÁSHOZ

1991. augusztusa van. Két évvel ezelőtt írtam, illetve már átdolgozás alatt állt az első könyvem - „Táplálékok legyen gyógyítók” -, ami rövid egy év alatt elfogyott a könyvpiacra. Egy könyv szerzőjének ennél nagyobb örömet nem adhat a jó Isten.

Az első kiadással járó küzdelmek, fáradságok, néha-néha elkecserekedések már csak mint rossz álmok tűnnek néha fel. S ma azt mondom: igen, érdemes volt! Emlékszem, 1990 januárjában egyik város művelődési házában tartott előadásom után sokan vették a könyvet, közben hozzám lépett egy férfi, és azt mondta: Katalin! Én is kérek egy könyvet, mert igaz, a boltban már megvettem, de a feleségem mindig kiveszi a kezemből. Azért veszek, hogy nekem külön is legyen belőle egy.

Szép emlékem van a zalaegerszegi előadásról, amikor annak végétével a sok kérdés után már csak beszélgettünk, amikor hátulról, a vállamon keresztül valaki - ma sem tudom, fiatal volt-e vagy idős - átnyújtotta a könyvemet és azt mondta: mi arról beszélgettünk, hogy az előszóban leírt éneket legyen szíves elénekelni! Megköszörültem a torkomat, s a nagy csendben igencsak átérezve elénekeltem: Én nem tudom, mit akarsz én velem, én nem tudom, mi a céloed velem... De azt tudom, hogy Te nagyon szeretsz... Igen, ezt nap mint nap tudom, s érzem, hogy Istenem nagyon szeret a sok küzdelem és harcok közepette is. Ilyenkor mindig eszembe jut, hogy a könyv lektorálásakor a Biblia minden verséért, a vallásos témáért, énekért vitatkoznom kellett, mondván: én 24-szer voltam itthon kórházban és emlékszem, ha a szobatársam (aki „vérbeli” kommunista volt) elkecsereedett állapotában egy verset vagy éneket elmondtam neki, sokkal hamarabb megnyugodott, mint egy tablettától. A lelki életünk igen szoros kapcsolatban van testi egészségi állapotunkkal, s ma - két év után - még határozottabban le merem írni, hogy a súlyos fizikai betegségből való gyógyulásunk első lépésője a lelki békénk megkeresése.

Hálát adok a jó Istennek, hogy adott kitartást, erőt akkor is, azóta is ebben a szemléletben látni a beteget és betegségét is.

Minden beteg felé a sok-sok kérdés után következik: milyen a belső lelki állapota, nyugalma? Örömmel - és Isten felé hálás szívvel _ leírhatom, hogy két év alatt csak egy beteg felelte: „Ha a testem meggyógyul, majd akkor törődöm a lelkemmel is.” Örülök, hogy a beszélgetés után a többiek mind rájöttek arra, hogy lelki és testi állapotuk között igen szoros a kapcsolat, tehát erre is oda kell figyelni!

Sokan azért írtak levelet nekem, hogy megköszönjék, hogy könyvem által lelki erősítést kaptak, mert a benne leírt versek közel hozták Istenhez és családtagjaikhoz is. Mély tartalmuk belső vizsgálatra serkentette őket.

Minden ember szeretne erős lenni fizikailag és lelkileg is. Ideg-lelkiterápiáról tartott előadásaimon sokszor felmerül a kérdés: ha a testünket átlagosan naponta háromszor tápláljuk hogy fizikai erőnk legyen, vajon a lelkünket hányszor tápláljuk - vagy tápláljuk-e egyáltalán? S mégis szeretnénk lelkileg erősek lenni lelki táplálék nélkül is. Ez lehetetlen.

Minden nap van öröm, küzdelem, harc, bánat életünkben. Ha elgondolkodunk azon, hogy miért írja le Pál apostol Tessalónika-belieknek: „Mindenkor örüljétek” - s ezt igyekszünk gyakorolni is, akkor lelki-testi állapotunkban igen nagy változás fog beállni. Van miért örüljünk mindennap? Igen! Mindenkinek van miért örülni, van miért hálát adni. S egy hálálkodó szív felül tud emelkedni a bajokon, nehézségeken. Több helyen feltettem régebben is a kérdést: Megköszönitek minden reggel a jó Istennek, hogy lábatokra tudtok állni? S értetlenül néztek rám, hiszen ez nekik természetes, sohasem ültek tolókocsiban, vagy mankó nem nyomta a hónaljukat - mint nekem és sok társamnak. S ekkor tanultam meg: mindenkor örülni! Örülni, hogy már nem kell várjam, hogy hozzák az ágytálat, mert már a mankóval én is eltudok menni a WC-re. S mindig előre nézve arra gondolni, holnap még könnyebben lépek, s azután még könnyebben, s eljön az az idő, hogy már a mankót sem kell elővenni.

Figyeljük meg, hogy a belső békesség mily szorosan kapcsolódik °ssze a hálaadással. A feldúlt, zúgolódó, morcos szívvel való köszönetmondásnak semmi értelme nem lehet.

Nagyon sok kedves hallgatónak tetszett a könyv végén leírt ének: Köszönet óh égi Atyám... Sőt még többen mondták: Nagyon nehéz élete volt Katalin! Hogy tudott ennyi mindent elviselni? Mosolyogva válaszoltam: Ez csak töredéke a többinek, de valaki mindig velem volt, és ez a valaki a hatalmas Isten. Nemhiába írja Dávid király is: „Isten közelsége oly igen jó nékem...” (73. zsoltár). De ezt csak az érzi igazán, aki teljesen ráhagyatkozik, aki szívből érzi mélyen, mindent Neki köszönhetek. Először és sokadszor is, s utána kedves szüleimnek, kik már régen pihennek küzdelmekkel teli életük után, várva a feltámadást.

Csak a belső lelki nyugalommal, tiszta lelkiismerettel, s Istenben való erős hittel lehet vinni az élet terheit, s örömmel háládatosnak lenni. Pál apostol írja Kolossébeliekhez írt levelének 3, 15. versében: „És az Istennek békessége uralkodjék a ti szívetekben, amelyre el is hívtatok egy testben; és háládatosak legyetek.”

Mindig is volt miért háládatosnak lennem, mindig volt mit megköszönnöm a hatalmas Istennek, s ezért a könyvért szívem mélyéből feltörő köszönetemet hadd fejezze ki a következő versem.

KÖSZÖNÖM

*...hogy adtál erőt nékem,
megírni az első könyvemet,
- hogy tapasztalataimmal,
erősíthettem fáradt lelkeket,
- hogy sok-sok beteg sebhely,
begyógyult a hideg agyag alatt,
- hogy sok síró szemből
lelked által a könny kiapadt.*

Köszönöm

*...hogy boldogan mondhatom,
érezem! eszköznek tartasz szent kezekben,
- hogy sok száz levél végén,
értem imádkoznak, hogy erőt adj Nekem!
Erőt, hogy tovább is tudjak dolgozni
a szenvedések alatt megtört emberekért,*

*Köszönöm Atyám! Köszönöm
- bár tudom, hogy e szó túl csekély...
kifejezni azt amit érzek!
mély hálát szívémben
a sok-sok boldog tapasztalatért!*

*Köszönöm!
Sok-sok köszönő levél
Téged illet Atyám - mit kapok
Kiknek csökkent fájdalmuk
a Te nagy hatalmadtól.
- Köszönöm*

*Kérlek Jogadd el gyenge ajkamról
mondott hálás köszönetemet...
- mert naponta kérik - kérik, könyörögve,
hogy másodszor is adjuk ki ezt a könyvet.
S kik kérik naponta: megjelenjék újra,
teljesül vágyuk - másodszor is.
S mindezt most újra Neked Uram
hálásan - megköszönöm!
Kérlek Uram! újra kérlek Téged
E néma eszközt: áldásod kísérelje!
S add, hogy általa sok-sok ember
megismerve Téged, hozzád közelebb kerülne.
S ha megtanulnak hinni, bízni Benned
Szeretve Téged, lelkük megnyugodna,
s belső békéjüket megtalálva,
boldogan érezzék gyógyulásukat.*

*Köszönöm
- hogy megtanítottál arra:
Ne csak a betegséget, hanem az embert lássam!
Az embert, kiért szent Fiaid Jézus vére
omlott ki régen a Golgotha hegyére.*

*Köszönöm
...hogy érzem, mily fontos az:
érezze a beteg, hogy vele érzek én is,
- hogy adsz erőt bemutatni Téged,
ki Orvosok orvosa vagy a világmindenségben.*

Köszönöm

*- hogy a füvek, áfák, a napfény, az agyag,
a hömpölygő hideg víz hullámai,
a nyers zöldségek, gyümölcsök sokasága,
mind eszközök a Te szent kezekben...
s csodásan gyógyítod betegeink.*

*SZERETETTEL! mert ez a legnagyobb
hatalom minden betegség gyógyereje!*

*KÖSZÖNÖM, KÖSZÖNÖM MENNYEI ATYÁM,
HOGY ESZKÖZÖD LEHETEK SZENT KEZEDBEN.*

1991. július 31.

Kívánom, hogy e kibővített kiadásban a két év tapasztalatai által sok-sok elkeseredett lelkű beteg ember vágyjon arra, hogy a brazil gyógy módok által Isten segítségével visszanyerje egészségét.

Le kell írni, hogy minden szervezet más, minden emberben mást vált ki egy-egy betegség, ezért **célszerű megbeszélni** - komoly betegségek esetében - az ajánlott kúrákat. Csak saját problémámat hadd írjam le: nekem a csont-ízületi betegségek mellett egy carotis interna (belső fej verőér) szűkület alakult ki.

Lehet, hogy a másik betegnél egy ízületi problémánál van még máj-vesebetegség, vagy magas vérnyomás stb. Sokan levélben kérnek tanácsot, s tudom, kelletlenül olvassák el, ha arra kérem őket, keressenek fel, mert látatlanul nem tudok, s nem is adhatok komoly tanácsokat! De fessenek nekem elhinni: feltétlenül így kell tennem. Igen felelősségteljes dolog a betegnek gyógyításával kapcsolatos tanácsokat adni, s látatlanul ezt nem lehet lelkiismeretes-|sen tenni. Ezért elnézést kérek mindazoktól, akiknek ebben csaló-|dást okoztam, de azért, mert szívből aggódom értük, és lelkiismeretes-|reiesen szeretnék segíteni a jó Isten ereje által.

Hadd fejezzem be ezt a kis bevezetőt Ezékiás király szavaival, akinek imájára az Úr még 15 esztendő-t adott: „És monda Ésaías; Hozzatok egy kötés száraz fűgét ide. És hozának, és azt a kelevényre kötötték, és meggyógyult.” (Királyok könyve II. 20, 7.)

így fejezi ki köszönetét:

„Ímé áldásul volt nékem a nagy keserűség, és Te szeretettel kivontad lelkemet a pusztulásnak verméből, mert hátad mögé vetted minden bűneimet! Mert nem a sír dicsőít Téged, és nem a halál magasztal Téged, hűségedre nem a sírverembe szállók várnak.

Ki él, ki él, csak az dicsőít Téged, mint ma én! Az atya a fiaknak hirdeti hűségedet. Az Úr szabadított meg engemet; azért énekeljük énekimet éltünk minden napjaiban az Úrnak házában!" Ésaías könyve 38, 17-20.



Nagynéném pálmákkal teli városa, Maringa

„A testnek élete a vérben van”

Sokakban felmerül a kérdés: létezik, hogy az elfogyasztott táplálék befolyásolja az egészséget, vagy ha már megvan a betegség, a gyógyulást? A felelet csak határozott **igen** lehet.

Három tapasztalattal kívánom megerősíteni feleletemet:

1.

Hetedik, legkisebb gyermeke voltam drága szüleimnek, és mint a negyvenes években a legtöbb család, nagyon szerény körülmények között éltünk. A nagyszülők, a rokonok Erdélyben maradtak, így ha a szüleim és nagyobb testvéreim dolgozni mentek a gazdához, rám a kisebb testvérek vigyáztak.

Édesanyám elmondása szerint sokszor, amikor hazajött, engem a nagy diófa alatt talált. Nagyon felfáztam a hűvös földön ülve. Észrevette, hogy a testem különböző részein, de főleg a bal combon és az arcom bal felén kelevények keletkeztek. Bak Mihály doktor bácsi „szegénységivel” bevitetett a gyulai kórházba, ahol a bal csípőmből kioperáltak egy daganatot, s egy kisebbet a bal arc-



Szüleim fényképe

félről is. Fél évig tartottak benn, s mivel akkor háborús idők voltak, a *kórház* orvosa azt mondta édesanyámnak, hogy vigyen haza Mezőberénybe. Egy-két napom van csak hátra, ne itt haljak meg a kórházban.

El kell még mondanom, hogy szüleim vegetáriusok voltak. Gyulán megkértek egy idős, ismerős házaspárt, akik mindig hoztak nekem egészséges - vegetárius - ételmezt. Édesanyám hazavitt, s a jó Isten segítségével - és az ő további gondos ápolásának köszönhetően - életben maradtam.

Nyugodtam leírhatom, hogy az összeoperált bal lábamat soha nem tudtam kímélni. Pedig a bal csípőmben soha nem volt erő, hiszen három helyen a csontokat is összevágták. 1953-55-ig vidéken jártam iskolába, ahol vagy száz juh volt, és mindennap legeltetni kellett. Sokat gyalogoltam, szaladtam utánuk, de ami még jobban ártott: sok szénát, kukoricaszárat, répát raktam fel meg le a bivalyszekérről a házibácsinak. Gyakran adogattam a kocsiról a kazalba a szénát, a szárat. Most már tudom, minden emelés mennyire árthatott, de mégis, soha egy pillanatra sem jutott volna eszembe, hogy bántsam szüleimet, amiért oda elvittek. Ők is, amíg éltek, szombatünneplők voltak. Ennélfogva mi gyerekek szombaton soha iskolába nem jártunk. 1953-ban minden egyes szombati hiányzásért olyan magas büntetést rótt ki a községi tanács, hogy kénytelenek voltak - mivel azt már fizetni nem bírták - ezt a megoldást választani az általános iskola befejezéséig.

1959 februárjában édesapám kevés kis földjével beléptem a helyi termelőségvetkezetbe, ahol 5 hold kukorica, 1 hold cukorrépa, 1 hold napraforgó stb. megművelése volt részemre kimérve. Nyáron az aratásból, később a cséplésből is kivettem a részem, sőt, amikor a töreket vittük fel a kazalba - mivel látszólag én voltam az erősebb - mindig én voltam a „hátsó”, akinek jobban kellett emelnie. Persze a kukoricatörésre, napraforgó-betakarításra sem lehetett mondani, hogy „ezt írta elő az orvos az én operált lábamra”. Mégis, miért végeztem ezt a számomra igen megerőltető munkát? 1958-ban gyors- és gépiróiskolába jártam Békéscsabára. Az akkori szokás szerint minden másnap mentünk iskolába, az én osztályom kedd-csütörtök-szombaton. Az igazgatónő engedélyével én csak kedden és csütörtökön jártam, mivel Isten segítségével a legjobb tanuló voltam. Bár az igazgatónő nagyon jól tudta, miért en-

gedte a heti kétszeri iskolába járást, megkérdezésem nélkül az országos versenyre elküldte a jelentkezési lapot a békéscsabai Virág Erzsi és az én nevemmel, s csak ezután szólt nekem. Amikor néztem a dátumot, hogy a verseny napja szombatra esik, mondtam neki, hogy én nem megyek el Budapestre, a versenyre. Erre először minden „jót” mondott nekem: ha megnyerem a versenyt, mehetek az újságíró-szövetségbe, vagy más helyre, de én hajthatatlan maradtam. Hazaküldött, hogy többet ne menjek az iskolába. (Abban az évben nem volt versenyző Békéscsabáról, mivel Erzsit a szülei egyedül nem engedték el.) Vizsga előtt egy héttel üzent az igazgatónő, hogy levizsgálhatok. A vizsga sikeres volt, de nem is gondoltam, hogy irodában keressek munkahelyet, pedig a lábamnak ez lett volna jó. Két évig végeztem igen nehéz munkát, amikor az egyik brigádelszámoló beteg lett. Bementem az elnöknőhöz és kértem, hogy mivel jól tudok számolni, hadd lehessen bérelszámoló. Itt is naponta 40-50 km-t kellett kerékpározni, mérni a puha földet - sokat gyalogolva -, de mégis, amíg számoltam, pihent a lábam. Egy délelőttön megvitattuk a szombat kérdését, de végül beleegyezett. Ezután bérelszámolóként végeztem munkámat. Marika néni, az elnöknő, mindig nagyon jó volt hozzám, és én örültem, hogy a jó Istennek ilyen gondja van rám.

A nehéz munka megbosszulta magát: elkezdett nagyon erősen fájni a lábam. 1968 márciusában bekerültem a kakasszéki gyógyintézetbe. Itt április 8-án újra levéstek egy tojás nagyságú csontot a bal csípőmről.

2.

Néhai dr. Kovács Pál, a gyógyintézet főorvosa operált meg. Nagy tudása mellett szívvel-lélekkel végezte munkáját. Naponta odajött hozzám, hajamat cirógatta és mondta: „Katalin, maga csodálatosan gyógyul.” Tíz nap után már két mankóval járni kezdtem. A műtét után nálam nem volt semmi gennyesedés sem. Miért? Úgy gondolom, a tiszta vér miatt. Harmadszor tanultam járni ekkor már, és május 14-én, amikor a mentő hazavitt, a mankókat a kórházban hagytam. Igaz, a szomszédban volt, aki megjegyezte, hogy rosszabbul megyek, mint a műtét előtt, de emlékeztem Kovács főorvos szavára: csak kevés idő kellett volna ahhoz, hogy a

bal lábam lebénuljon, mivel a megvastagodott csont nyomása alatt voltak az idegszálak. Tehát a műtétet nem lehetett elhalasztani.

1968. szeptember 4-re utókezelésre beutaltak a hévízi állami kórházba. A főorvos úr nagyon kedvesen kezdte a vizsgálatot, megtalálva a kelevények legkisebb helyeit is, s közben többször megkérdezte: „Fiam, ez mikor folyt?” S én mindig egyformán csak azt feleltem: „Másfél éves koromban főorvos úr. Édesanyám így mondja, én nem emlékszem rá.” Amilyen kedvesen kezdte, feleleteim után mindig mérgesebb lett, de én nem tudtam, hogy miért. Amikor a végén haragosan mondta, hogy öltözhetek, én eközben bátorságot merítettem, hogy elmondjam neki: „Lenne egy kérésem főorvos úr.” - „Mondja fiam.” - volt a válasz. S elkezdtem mondani: „Születésem óta vegetárius vagyok, özvegy édesanyám 400 km-re lakik, s szeretném megkérni a főorvos urat...” De nem tudtam folytatni, mert a főorvos odajött hozzám, elnézést kért, hogy durván beszélt, s elmondta az okát is.

„Ha még nem mondták meg önnek, én megmondom. Magának kiskorában csont tbc-je volt, s azok a kelevények, melyeknek a helyeit megtaláltam, két-három évenként ki szoktak újulni. Én nem hittem, hogy mindazok a hegek, amelyeket látok, a másfél éves kori betegség nyomai. A kiújuló csont tbc betegségben szenvedők később meghalnak. Én nem ismerek másik ilyen beteget, mint ön. Fiam, köszönje meg a vegetárius életmódjának, hogy ön él.” Ezzel rögtön írt nekem egy papírt, amit át kellett adnom a diétásnővérnek. Örömmel leírhatom, hogy mindennap rendszeren megkaptam a tiszta vegetárius ételt. A betegársaim irigykedtek, hogy én milyen változatos kosztot kapok. Ők délben húst kaptak rizzsel, másnap húst tésztaival, aztán húst burgonyával. Nekem, szeptember lévén, volt különböző módon elkészített karfiol, gomba, tök rántva, karalábé, káposzta és sok más hasonló étel. Persze én is kaptam mellé rizst, makarónit, egyéb köreteket. Az ilyen étkezésnek lehet eredménye a tiszta és erősebb vér, ami jól tud küzdeni a betegségek ellen vagy azok kigyógyításában.

3.

Mostanában hallottam a faluban egy asszonyról, akit a saját kutyája nagyon csúnyán összeharapott. Be kellett vinni a kórházba, ahol tetanuszt kapott. Megoperálták, aztán egy utasítással ha-

zaengedték: meghatározott időben vissza kell mennie a kórházba, de addig semmiféle húst, tojást, tejterméket - tehát állati terméket - nem szabad fogyasztania.

„Testünk azon táplálékból fejlődik, amelyet élvezünk. A test szövetei állandóan elhasználódnak, mindegyik szervnek minden mozgása elhasználódást okoz, és ezen fogyasztást táplálékunk ismét pótolja. A test összes szerve megköveteli részét a táplálkozásnál. Az agyvelőt el kell látni a maga részével; a csontok, izmok és idegek megkívánják a magukét. Ez egy csodálatos folyamat, amely a táplálékot vérré változtatja, és ezen vért arra használja, hogy a test különböző részeit felépítse: de ez az eljárás folytonosan történik, és minden ideget, minden izmot és szövetet *ellát élettal* és erővel.” - írja E. G. White.

De térjünk vissza az említett asszonyra. Lejárt a tiltott időszak, amikor nem ehetett semmiféle állati eredetű táplálékot, s először evett tojást és tejterméket. Hamarosan testének több részén kisebb kiütések keletkeztek. Ezt figyelmen kívül hagyva, másnap a régen óhajtott húsféléből is jóllakott. Rövidesen szomorúan kellett tapasztalnia, hogy az addig is kellemetlenül ható kiütései megkét-szereződtek területre és nagyságra is egyaránt. Érdekes ezen elgondolkodni!

„Mert a testnek élete a vérben van” - írja Mózes a Bibliában (III. Mózes, 17. rész, II. vers). Tehát igaz, hogy táplálékunk *legyen* a gyógyítónk, úgy válogatva meg, hogy erős, tiszta, életadó vérünk képződjön belőle. A gyomor kellő módon való kezelésének tiszteletben tartása jutalmát egy világos, tiszta gondolkozás és egy erőteljes ész képezi.

1968 novemberében újból utókezelésre kellett befeküdnöm a kakasszéki gyógyintézetbe három hétre. Távozásomkor Kovács főorvos úr lelkemre kötötte az életem végéig tartó „kezelési utasítást”: sem sokat gyalogolni, sem állómunkát végezni, sem három kilónál többet emelni stb. soha többet nem szabad. Ezt az utasítást azzal a mondással fejezte be: nem szabad elfelejteni, hogy csontrendszerünk operációval való „megsértése” élethossziglani nyomot hagy maga után, röviden szólva a csontvész nem egyenlő a húsvágással. Kilenc hónapi táppénz után újból elkezdtem dolgozni, s nagyon boldog voltam - bár éreztem a műtét kihatásait -, nem fenyegetett a bénulás veszélye és újból tudtam járni.

Sajnos, ezt a tanácsot nemigen tudtam betartani sem akkor, sem később. Kedves édesanyám elhunytá után egy évre elköltöztem a Dunántúlra, Pusztaszabolcsra, s az operációm után három évvel, 1971 tavaszán házépítéshez fogtam. Ősszel ismét visszakerültem Kakasszékre, s amikor a főorvos kérdésére elmondtam, hogy telt el az elmúlt esztendő, fejcsóválva kérdezte: „Nem megmondtam, hogy három kilónál többet nem emelhet?” - „De igen - feleltem -, emlékszem rá, csak azt nem tetszett megmondani, hogy hol fogok lakni.”

Nyugodtan elmondhatom én is Pál apostollal együtt: „Isten kegyelme által vagyok, ami vagyok...” s a másik gondolatát is: „Tövis adatott az én testemben.” Én mindig is úgy éreztem, hogy a hatalmas Isten mindig a tenyerén hordott. Ha valaki úgy igazán „el tud beszélgetni önmagával”, s olyan célokat tűz maga elé, amit el is tud érni, tud lelki egyensúlyban élni önmagával - akkor sokkal jobban viseli a betegségét. Nagyon sok kórházban megfordultam itthon, több helyre „visszajáró” voltam, de engem jajgatni nemigen hallott sem orvos, sem betegtárs - no nem azért, mintha fájdalmaim nem lettek volna.

Mégis, az orvosok velem mindig komolyan foglalkoztak, még leszázalékolásomkor is rám szólt az orvosbizottság egyik tagja: „Magából úgy kell kiszedni, hogy hol fáj!” Pedig a csípőcsont vésése, a bicegő járás, a sok gyógyszer káros hatásaként a gerincemen is „szép” dolgokat kimutat a röntgen, nem utolsó sorban a kiskori felfázás eredményeként.

1977-78-ban egy rettenetes fejfájós időszak következett. Sok orvosnál megfordultam, sok gyógyszert beszedtem. A szenvedésektől űzve újból elutaztam Kakasszékre, az engem operáló Kovács Pál főorvoshoz. Kértem, mondjon véleményt. Újból befeküdtem három hétre, közben Orosházán EEG-vizsgálatot végeztek rajtam. Röntgön szemembe mondták az eredményt: „Magának **agydaganata** van, a jövő hétre előjegyezzük és megoperáljuk.” Én ebbe nem egyeztem bele. Amikor visszamentem Kovács főorvoshoz, ő ezt mondta: „Kicsi korában is csonttal volt operálva, 1968-ban én is azzal operáltam. Sok meszet kapott és a vér ezt felvitte a fejbe. Különböző részesedése van: Hyperostosis frontalis stb., de én nem hiszem, hogy daganata lenne.”

1979 decemberében jöttem haza, s rövid időn belül sikerült elin-

tézni, hogy 1980. február végére helyet biztosítsanak Budapesten, az Országos Idegsebészeti Tudományos Intézetben (Amerikai úti kórház), hogy tüzetesebb vizsgálattal megállapítsák, valóban van-e agydaganatom, a határozott orosházi kijelentés szerint. Az állandó erős fejfájás, jobb oldali zsibbadás, bal fülemben igen erősen „halszó” madárcsicsergés miatt nagyon keveset aludtam, az előírt gyógyszerek segítségével is. Hogyan telt el a két hónap télen? Elmentem a testvéreimhez „elköszönni”. Volt, amelyik először mosolygott, de amikor mutattam az orosházi papírt, ajkára fagyott a mosoly. Legtöbbet odahaza tartózkodtam - mivel a verseket nagyon szerettem mindig, s már rengeteg gyűjtésem volt - sokat Erdélyből hoztam, elkezdtem legépelni őket, mondván, ha meghalok, maradjon meg a fiataloknak. A gyönyörű versek mindig új és új életerőt adtak. Naponta elolvastam egy számomra ismeretlen költő versét, amely így hangzik:

BETEGSÉGBEN...

*Szenvedésed Isten adta ruhád,
először sehogyan sem illik reád,
úgy találad: nagy neked
belenőhetsz, ha békén viseled.
S ha Isten ráteszi áldó kezét,
erőt ahhoz is ad,
hogy úgy viseld majd a szenvedést,
mint a legdrágább ünneplő ruhát.*

Akik jól ismerik Dávid király történetét a Bibliából vagy E. G. White írásain keresztül, biztosan tudják, hogy ő, mint az emberek j által igen nagyrabecsült király, akiről igen fiatal korában azt énekeltek: „Megverte Saul az ő ezerét, és Dávid is az ő tízezerét...” - mégis, soha nem volt oly közel az Istenhez, mint mikor „...felméne az olajfák hegyén, mentében sírva, fejét leborítva, saru nélkül ment...” fia, Absolon előtt menekülve (Sámuel I. könyve 18, 7., Sámuel II. könyve, 15, 30.).

Csontoperációm miatt többször jártam Hévízen, vissza-visszatérő voltam a kakasszéki gyógyintézetben, megfordultam a budapesti MÁV-kórházban, nemegyszer feküdtem Kapuváron és Zalakaró-

son, ^{s a} legőszintebben csak azt tudom leírni, hogy külön meg kell köszönnöm a jó Istennek, hogy én mindig jó orvosokkal kerültem kapcsolatba. Sokszor a kórházi vagy a szanatóriumi társaságban, ha azt hallottam, hogy korholják az orvosokat, s én elmondtam saját jó véleményemet, szinte kinéztek emiatt. Ennek ellenére sok orvosi módszerrel magamban nem értettem egyet, de az orvos is azt tudja átadni betegének, amit ő tanult, vagy amivel a kórház rendelkezik. Évekkel ezelőtt is - bár még semmit sem tudtam a brazil gyógymódookról -, ha éjjel nagyon átmelegedett a lábam, és a fájdalomtól egyáltalán nem tudtam aludni, hideg zuhanyt engedtem mind a két csípőmre. Rögtön visszafeküdtem utána, s elaludtam, még mielőtt újból átmelegedett volna. Leszázalékolásomkor az egyik orvos kérdezte: mit csinál, amikor nagyon fáj a csípője? Elmondtam az előbb leírtakat, az orvos fejcsóválva szigorúan eltiltott ettől, mondván: „Nincs magának elég baja, még ezzel is szaporítani fogja?” Én igazán megijedtem, s míg ki nem jutottam Brazíliába, többet nem mertem ezt a nagyon jó hatást kiváltó gyógymódot folytatni.

Azokat a kedves betegtársakat, akik itthon különböző helyeken közelebb kerültek a szívemhez, egy-egy, a nevük kezdőbetűjével írt verssel ajándékoztam meg, ezáltal is bemutatva nekik, hogy mennyire meg kell tennünk önmagunknak is mindent egészségünk visszaszerzéséért, hiszen az életünkért felelősek vagyunk a nagy Életadónak, az Istennek. A legtöbb beteg általában csüggedt, reményvesztett, s egy bátorító szó, szeretetteljes beszélgetés, panaszainak meghallgatása is lelkének megnyugvást ad, s máris kissé jobban érzi magát. Soha nem lenne szabad elfelejtenünk, hogy a lélek és a test mily szoros kapcsolatban van egymással. Miért vannak telve kórházaink idegosztályai, miért vagyunk elsők a világon az öngyilkosok ranglistáján?

Az emberek túlfeszítetten dolgoznak anyagi céljaik megvalósításaért, teljesen háttérbe szorítva lelki szükségletüket - vagy teljesen elnyomva azt. Nemrég találkoztam Budapesten egy ott lakó, de külföldi nővel, s ezt mondta nekem: „Kati, nálatok az emberek csak hajszolják magukat, nincs idejük meghallgatni egy szép mádárscicsérgést, megnézni egy naplementét, vagy lehajolni, s elgönyörködni egy virág szirmában.” Én szomorúan adtam neki igazat, s tudom, hogy az ő országa sokkal szegényebb, mint a miénk,

de az emberek a szegénységben is sokkal megelégedettebbek. Qj egy nagy vállalat vezetője, s mondja, képtelen beleszokni ebbe az életvitelbe. Pedig a lelki gazdagságot anyagi gazdagság nem tudja pótolni. Nemhiába írja Pál apostol Timotheusnak: „De valóban nagy nyereség az istenfélelem megelégedéssel...” Valóban nagy nyereség! S akiből a megelégedettség hiányzik, általában mindenkire irigy, aki valamiben különbözik tőle. Persze irigységével legjobban önmagának árt, mivel emészti, hajszolja magát, hogy azt ő is elérje vagy inkább öt centiméterrel túlhaladja. Ezzel a jellemvonással képes tönkretenni önmaga után egész családját és környezetét is.

Kéthónapi otthon töltött egyedüllétben sok minden megfordult gondolataimban; az életem, az elmúlt terveim megvalósítása, *agy-daganat, műtét...* talán felépülés, talán bénaság, talán egy örökös süketség, amilyenekkel azelőtt a kórházi életemben találkoztam. Talán tolókcosi, ami már 1968-ban előfordulhatott volna. S mindez egyedül... vagy valamelyik testvéremhez megyek lakni... Itthagyni kis hajlékomat, melyet Isten segítségével építettem, s minden... minden, a falak, az ajtók, úgy van, ahogy én terveztem, s egy hivatásos tervezővel megrajzoltattam... Bármily egyszerű, bármily szerény, de itt vagyok itthon - s ilyenkor egy belső hangot hallottam: Ne félj, visszajössz te ide! Ilyen gondolatokkal, szinte fogadalomtételként írtam az alábbi verset:

HATEVEZETSZ...

*fia Te vezetsz, követlek Tégedet,
s nem kímélem földi életemet,
szívem-lelkem teljesen Néked adom!
Csak Te vezess földi utamon!
Terveket ne fektessek le Nélküled!
Te irányítsd gondolataimat, ha kérek
mindenben legyen meg szent akaratod!
S meglesz, ha Te vezetsz földi utamon!
Te légy a szívem állandó lakója,
Te légy gondolataim indító rugója!
Téged dicsőíteni, ez a legfőbb vágyam!
Tied lenni e földön, s az örök hazában!*

1980. jan ' '

Ezután kiválogatva legépeltem 550 verset, amelyekből minden nap új és új erőt, lelki békességet nyertem. Ilyen gondolatokkal vártam február 20-át, amikor bátyám bevitt az OITI D1. osztályára, ahol tíz napot töltöttem el.

Itt az agyfestés, lumbálás, agyröntgen és különböző kínzó vizsgálatok elvégzése után mondták, hogy a bal oldali *artéria carotis interna beszűkült*, ez okozza a jobb oldali zsibbadást, gyengeséget, fejfájást, „madárcsicsergést” stb. Sok gyógyszer előírásával hazaengedtek, különböző utasításokkal ellátva. Otthon Kovácsai doktor úr többször figyelmeztetett, ne kerékpározzak, mert út közben fogok leszédülni vagy elájulni, akkor a rossz csípőm darabokra török, de gyalogolni soha nem tudtam úgy, mint kerékpározni, mivel a gyenge csípőnek tartania kellett a súlyt. Ő megmondta azonnal, hogy többet nem dolgozhatok, s a tél folyamán le is szálalékoltak, mondván, bármely pillanatban teljes jobb oldali bénulás következhet be.

1986 áprilisában újból voltam Hévízen a szanatóriumban, ahol két hét után az utcán csak a kerítést fogva tudtam járni. Most már tudom - brazil tapasztalataim alapján -, hogy miért. Nálunk az iszapot forrón rakják a beteg testrészeire, s az én beteg ízületeim ettől még jobban begyulladtak. Három hét elteltével nagyon elkeseredve mentem haza. Barátnőm - látva, hogy még rosszabbul vagyok és járok, mint amikor elmentem - mondta, hogy itt Pusztaszabolcson most jött haza egy hölgy valahonnan Pestről, és platinát tettek a csípőjébe. Most azt hallani róla, hogy jobban van, pedig azelőtt már alig tudott járni. Ismeretlenül is felkerestem és elmondtam neki betegségemet. Ő megígérte, hogy amikor kontrollra megy, elvisz magával és bemutat az orvosának. Így jutottam el az Ortopéd Klinikára Budapestre. Soha nem felejttem el az ott lezajlott jelenetet. Nem tudom, hogy az orvosok mennyire figyelnek arra, hogy azok a betegek, akik már több időt töltöttek különböző kórházakban, mennyire nézik az orvos arcát vizsgálat közben. Itt a főorvos átnézte a papírjaimat, röntgenleleteket a csípőről, átvilágította, kis pálcájával mutatta és közben magyarázta nekem, hogy hol és milyen műtétet fog végezni rajtam. Később megkérdezte, hogy hol, mikor és ki operálta a lábamat, hogyan kerültem Kakasszékre stb. Körülbelül tíz perc elteltével azt mondja: „Nézzük^{cs}ak meg ezt a csípőt közelebről is! Kérem, feküdjön fel a vizsgálá-

lósztalra." Amikor tornáztatni, illetve mozgatni akarta a bal lábamat és látta, hogy az nem mozog úgy, mint ő akarja, inkább magában mondogatta: ezt már nem lehet úgy operálni, s az asztalnál ülő doktornő is mondta: arról már elkéstél. De én soha nem felejttem el az arcát. Ekkor december 10-ére előjegyzett, de arra már nem került sor, hogy a helyet el is foglaljam, mivel 1986 nyarán váratlan meghívást kaptam Brazíliába. Még az útlevél, vízum kérése előtt visszamentem az ortopéd klinikára, megkérdeztem a fent említett orvost, mit szól hozzá. Ő arra biztatott, hogy feltétlenül menjek el.

Azt hiszem, életem eddigi éveiben sem volt hiány a nehéz és érdekes tapasztalatok gyűjtésében, amit a braziliai út még jobban gazdagított.

Édesapám testvére, nagynéném - Bokor Katalin -, aki ugyancsak erdélyi születésű, 1932-ben férjével és három gyermekével kéthónapos hajóúttal kiment Brazíliába. Édesapámmal leveleztek és ritkán velünk is, de soha nem láttam őket.

Az 1960-70-es években többször jártam Jugoszláviában, Fiumében. Ott élő barátaim mindig noszogattak: átjuttatunk Olaszországba, s menjél ki Brazíliába a nagynénédhez. Ez vagy négyszer is megismétiődött, de én azt feleltem: nem megyek sehová. Hogy én többet édesanyámat ne lássam? Szó sem lehet róla! Amikor ő meghalt, akkor pedig csak az volt a válaszom, hogy el sem tudom képzelni, hogy én a testvéreimmel többé ne találkozzam. Mindig szerettem utazni, de csak úgy, hogy rövid időn belül visszatérek kis hajlékomba s rokonságom körébe.

1986 nyarán Jugoszláviában találkoztam egy Brazíliában élő házaspárral, akik ugyancsak ismerték nagynénémet. A lábam nagyon fáj, sántítottam. Rövid beszélgetés kezdődött a betegségekről. A férfi elmondta, hogy az ő bátyja is hasonló kórban szenvedett. Menjek ki, São Paulóban biztosan meg fognak operálni. Én ezt el is hittem, gondoltam, egy platina beépítésével fájdalmaim meg fognak szűnni. Az ő bátyját körülbelül négy éve operálták meg, azelőtt már csak székben tudott ülni, most pedig egyedül jár, sőt dolgozik is.

Elkezdődött az útlevél, a vízum, a repülőjegy beszerzése, amiben testvéreim sokat segítettek.

A repülőjegyet Budapest - Buenos Aires vonalra, közvetlen járatra vettem meg. Sógorom egy régi erdélyi barátja várt Buenos Airesben, de én erről semmit sem tudtam, mert mint említettem, levelemre a válasz nem érkezett meg. Szorongó szívvel léptem ki a gépből. Az utazás alatt a repülő - üzemanyag-felvétel céljából - csak egyszer szállt le Afrikában, Dakarban. Mivel az időeltolódás öt óra, ott még akkor is éjjel volt, de a repülőtéren - az épületben - hatalmas néger árusok érdekes és drága portékákat árultak. Különböző fadaragványokat, népművészeti tárgyakat, ruhákat drága dollárért. Nem vettem semmit. Itthonról - november lévén - kis bundában indultam el, Buenos Airesben pedig nagyon meleg volt. Ott akkor kezdődik az igazi nyár, s a vastag szoknyát és az egy blúzt is alig bírtam elviselni. De nagyon boldog voltam, amikor a kiskocsin kifelé tolva a csomagot, valaki megszólított: „Maga a Borkor Katalin?”

Hozzánk érkezve első dolgom volt nyári ruhába átöltözni és gyönyörködni az udvaron levő banánban, ahogy lógott lefelé a „banánkosár” - ahogy ők mondják. A fűt végén még virított lila virága. Este elvittek autóval városnézésre. A főút 30 kilométer hosszú, körülbelül 50-60 méter széles. Egyszóval gyönyörű. Nem győztem betelni a látvánnyal. Innen már busszal mentünk át Brazíliába - az út 33 óráig tartott, szünni nem akaró, szakadó esőben.

Megható volt az első találkozás nagynénémel. Ő már akkor a 90. évében járt, de a sógor bácsival együtt jól beszéltek magyarul. Sajnos a gyerekeik nem, bár sokat megértenek. Az unokák pedig nem is értenek semmit nagyszüleik anyanyelvén.

Mint ismeretes, Brazília több államból tevődik össze, de a nagynénémék lakhelye és a természetgyógyász kórház is Parana államban van. Így ők azt tanácsolták, hogy először próbáljuk meg ezt a kórházat, s majd azután nézzünk utána, szükséges és lehetséges-e operálni.

El lehet gondolni, hogy milyen érzés volt bejutni egy környezetbe anélkül, hogy a beszélt nyelvből - jelen esetben a portugálból - en egy szót sem ismertem. Ekkor többször eszembe jutott a régi jugoszláviai utamon való biztatás: menjél Brazíliába! Most itt vagyok, s felidéződtek Jeremiás próféta szavai: „Tudom Uram, hogy az embernek nincs hatalmában az ő útja, és egyetlen járókelő sem teheti, hogy irányozza a maga lépését!” (Jeremiás 10, 23.) Valami-

kor e bibliai szöveget is idéztem barátaimnak, hogy kifejezzem ezzel azt, hogy nem érzem, hogy Isten akarata volna az én messzire kerülésem... Egy évtized, s most itt vagyok. Elnézést kérek a kedves olvasótól, de le kell írnom Dávid király csodálatos szavait, amelyek engem az első nap is bátorítottak: „Ha a mennybe hágok fel, ott vagy; ha a Seolba vetek ágyat, ott is jelen vagy. Ha a hajnal szárnyaira kelnék, és a tenger túlsó szélére szállanék: Ott is a te kezéd vezérelne engem, és a te jobbkezed fogna engem.” (Zsoltárok 139, 8-9-10. versek)

Láttam a repülőből fentről, ahogy az Atlanti-óceán felett repülünk, láttam, mikor értünk szárazföld fölé, s egy pillanatra eszembe nem jutott, hogy lezuhanhatunk. Hittem, hogy Isten angyalai őriznek engem és a gépet is.

Ezzel a hittel léptem át a kórház kapuját is. Erős elhatározásra is szükség volt. Megfogadtam, hogy mindent megteszek, amit mondanak, hogy bármikor az életben, ha esetleg mégis lebénulnék, mindig teljesen nyugodt lelkiismerettel tudjak magammal és mindazokkal szembenézni, akik ehhez az úthoz hozzásegítettek; hogy elmondhassam, mindent megtettem, amit lehetett. Nem volt könnyű. Más nép, más táj, más szokások... szóval minden más, emellett teljesen kiszolgáltatottan fekszel itt... de csinálni kell, mondogattam magamban. Főleg addig volt nehéz, míg semmit sem értettem. De **igyekeztem mindent megfigyelni**, s ez hozzásegített ahhoz, hogy - sokak bámulatára - nem sok idő múlva elkezdtem velük társalogni.



Nagynéném - unokáival

HOSPITÁL NATURISTA

- OASIS PARANAENSE

Természetgyógyászati kórház

- paranaei oázis

E kis kórház a fővárostól 14 kilométerre egy kis hegytetőre épült. Körülvéve érdekes virágokkal, ismerős rózsákkal, eukaliptuszfákkal, paranaei fenyővel - ami az ő nyelvükön: pinhero de parana -, amire az ottlakók igen büszkék. Ezt a fenyőfát csak ebben az államban láthatjuk. Én elneveztem esernyőfának, mert úgy állnak az ágai, mint egy kinyitott esernyő. Nem messzire a kórháztól egy zöld domboldalt láthatunk, ahonnan a zöldben felférlik a „hospitál naturista” felirat - amit a helikopter vezetője is jól láthat, ha idekívánckozó betegével le akar szállni. Ezen kívül itt csend és nyugalom honol, a közlekedő buszok megállója is jó egy kilométerre van, így a betegek nyugalma semmi nem zavarja.

Megérkezésem első napján Ant3nio Thome, a kórház fő természetgyógyásza vizsgált meg, számomra érdekes módon.

Közismert nálunk az a mondás: a szem a lélek tükre. Itt megismertem, hogy a test tükre is. Egy nagyító lencsén keresztül nézte a szivárványhártyát, s eközben különböző kérdéseket tett fel. A lábamról tudta, hogy operálták, de a fejben levő érszűkületemről nem tudott semmit sem. „Fáj a feje?” - kérdezte. Én feleltem, hogy nem. Ő mondta: „A szeme mutatja, hogy a fejében van valami betegség. Azt is mutatja, hogy a lábát operálták.” Ezután kérdezte, hogy szoktam-e túl telítettnek, puffedtnek érezni magamat, mivel a szemem mutatja, hogy a májam sem működik rendesen. Majd a szívemet vizsgálta meg, s előírta a kezeléseket.

Itt a beteget általános ütemtervvel fogadják. Miért? Ant3nio Thome szavai szerint „a betegség olyan a szervezetben, mint egy belső szenny, s a gyógyításhoz első lépésként az szükséges, hogy ettől a szennytől megtisztuljon a szervezet”. Megérkezésem utáni első hajnalban korán költött az éjszakás nővér. A fürdőszobába hívott... mutatta, hogy menjek utána... ahol elvégezte rajtam az első

tisztítást, irrigátorral. Ezt a következő négy napon megismételte. Az első három napon ételként csak sárgadinnyelevet kaptam, háromóránként egy pohárral.

Akkor mindehhez nem sokat tudtam szólni, de tapasztalataim alapján csak azt írhatom, nagyon helyesen s okszerűen teszik így. A szervezetet segíteni kell a benne lerakódott bélsártól, a szennyező, mérgező anyagoktól megszabadítani, amelyek csak a betegségeknek lehetnek melegágyai.

A beöntést testhőmérsékletű kamillateával - pár csepp citromlét beleszűrve - végezték. Első nap fél literrel, s mindennap fél literrel emelték az adagot. Igaz, hogy nekem csak ötször ismételték meg, de ez az egyéntől és betegségtől függő. Ugyanis azok a betegek, akik egészségesnek képzelik magukat, még sincs naponta székletük, nem is gondolják, milyen veszélynek teszik ki szervezetüket a bélsár bennmaradása által. Vagy azok, akik nyugtatókat szednek, gyenge és erős altatókat, ami bélműködésüket is lelassítja, ezért még rosszabbul működik. Így a baktériumoknak tág lehetőségük nyílik a szaporodásra, ekkor újabb betegségek lépnek fel a szervezetben.



A kórházi ágyban

Jól figyeljük meg: amikor ki akarjuk tisztítani szervezetünket, iánlott csak gyümölcs- és zöldséglevet fogyasztani, minden keményebb eledel mellőzésével. Ugyanezen a napokon ajánlott elvégezni a beöntési, s annyi ideig végezzük ezt a kúrát párhuzamosan, míg a beöntés után még mindig „darabos” széklet távozik el tőlünk. A gyümölcs- és zöldségléből nem lesz darabos széklet, s ekkor láthatjuk, hogy mennyi salakanyag száradt a beteg beleibe. Mióta hazajöttem, egy súlyos beteg ápolásához hívtak, aki nyugtatókon él, ágyban fekvő, tehát keveset mozog. Ajánlottam a fenti tisztítási kezelést, s készséggel egyezett bele, hogy csináljuk meg, mert a széklet eltávozása mindig nagy fájdalommal jár számára. Napokig csak sárgadinnyevet adtunk neki, eközben tizennyolcszor irrigáltuk, s még akkor is oly kemény széklet távozott el tőle, hogy az irrigátor bakelitcsöve sem nyomta szét. Nagyon sajnáltam őt, de örültem, hogy sokkal jobban érezte magát a sok salaktól való megszabadulás után.

Vajon hogyan várható egy súlyosabb betegnél a gyógyulás, míg e tisztítási munkát nem végzik el nála?

Másnap dr. Edwaldó Baracho vizsgált meg, aki előírta a vér- és vizeletvételt, a csípő-, gerinc-röntgenfelvételt is. Ő azonnal megmondta, hogy hat hónapon át kell itt végezni a természetes kezeléseket (ekkor még tolmács segítségével beszélünk). Ezután még részletesebben ismertette velem az itt alkalmazott gyógymódokat.

Minden reggel 7 órakor jött a nővér a hideg iszapos vödörrel és berakott engem a sárba! Általában a betegeket a has és a keresztcsont körül pakolják be 2 centiméter vastagon. Mivel az én kiskori felfázásom miatt a csont tbc-vel ízületi gyulladás is párosult, így a térdemet, bokámat, csuklómat és könyökömet is mindig vastagon bekenték az iszappal, faszén vagy vöröshagyma hozzászóráásával. Így feküdtünk két és fél-három órán át mindennap. Közben 8 órakor hozták a reggelit, ami egy pohár gyümölcsléből, vagy 2-3 darab gyümölcsből, vagy egy szelet görög-, illetve sárgadinnyéből állt.

Délelőttől délutánig mindenkit az orvosi előírás szerinti teával keresett fel a teás nővérke. Naponta kétszer kaptam propoliszt, ezen kívül különböző keserűteákat, mindig kb. csak egy deciliter-yit, mert nem a vízmennyiség a lényeg, hanem a benne főtt

gyógyfű hatékonysága. Itt a kórházban a gyógyteákat minden édesítés nélkül kaptuk. Legtöbbször becsuktam a szemem és egy szuszra lenyeltem. Többször láttam, hogy mosolyognak, mert so-
kan nem akarták meginni.

A szobák különbözőek voltak - „zsebhez mérten”. Én egy egyszerűbb, kétágyas szobában kaptam helyet, és a hat hónap alatt elég sűrűn cserélődtek betegtársaim. Szobatársaim között egyetemi tanárnő, varrónő, apáca, háziasszony, papfeleség, egy néger kisgye-
rek, gyógyszerész is volt.

Amikor az iszappakolás ideje lejárt, a zuhanyozóban lemostuk magunkat és átmentünk egy tágas fürdőhelyiségbe. Itt a fal há-
rom oldala kis fakkonként ki volt csempézve. Mindenkinek meg-
mutatták a maga helyét, ahol végeztük a „banho vital”-t, a hideg
életfürdőt. A fakkba hideg vizet engedtek. Volt benne egy fehér kis
szék, amire leültünk. A víz a szék alsó pereméig ért. Mindenkinek
volt egy meleg vízzel megtöltött kis lavórja, amibe kívül beletette a
lábát. Mellettünk volt egy veder forró víz, amiből mindenki utána-
töltötte a forró vizet a kis lavórba. 25-30 percig csináltuk ezt,
közben beszélgettünk, neveltünk, s ha éppen itthonról álmodtam
az éjjel, akkor csak csendben hallgattam.

Mi volt a fürdő lényege? Kezünkben egy kis frottír ruhadarabbal
belenyúltunk a hideg vízbe és azzal az alhast és a nemi szervet
mosogattuk finoman. A hideg víz ellenére itt nem fázott meg senki,
sőt ezt végezték azok is, akiknek petefészek- vagy húgyhólyag-
gyulladásuk volt.

Amikor az alhast és a nemi szervet lehűti a hideg víz, az ideg-
központ azonnal „utasítja” a vért, hogy menjen melegíteni, de a
lábunk is piros a meleg víztől, tehát a vér onnan is felfelé nyomul.
Ezen közös munka a vérkeringést nagyon elősegíti, s így megtörté-
nik a szervezet tisztítása.

Ez egy nagyon egyszerű, de annál hathatósabb természetes ke-
zelés, mely csak időbe kerül, pénzbe nem. Ennek csak jó hatása
van szervezetünkre. A hátunkon mindig blúzt kellett viselnünk,
hogy az ne fázzon. Ezt a kezelést nekem minden nap kétszer kel-
lett végezni. Érdemes megjegyezni, hogy a lábak mindig jó meleg-
ben legyenek, ha hideg kezelést végzünk. A várandós nők, és azok,
akiknek visszeres a lába, csak villanypárnára vagy meleg gumi-

tömlőre tehető a lábukat, hogy az a 30 perc alatt ne hűljön ki -
va gy kevesebb vizet önthettek a lavórba.

Ugyanígy volt az izsappakolásakor is. A nővér amikor betakart, azonnal hozta a forró gumitömlőt és tette a talpunkhoz. Miért? A hideg sár - amit a beteg csak addig érez hidegnek, amíg belefekszik, maximum egy percig - lassítja a vérkeringést, de a forró gumitömlő a talpnál elősegíti azt.

Nyugodtam leírhatom, hogy a hideg izsappakolásnak nagyon jó gyógyhatása van. Az nem elősegíti, hanem kihúzza a gyulladást. Amikor odakerültem, nagy meleg volt, éjjel nagyon fáj a lábam. Sokszor vártam, hogy hozzák már a sarat, ami alatt jól megnyugodott a fájó csípőm.

A hideg dörzsfürdő - vagy a portugál fordítás szerint élet vize - után naponként váltott formában kaptam a kezeléseket. Először a váltófürdőt kellett csinálnom az alábbiak szerint: két vödör előtt ültem, az egyikben meleg eukaliptusztea, a másikban hideg tea volt. A melegben 4 percig tartottam a lábamat, a hidegben 1 percig - ezt négyszer ismételve. Utána vettem egy hideg zuhanyt és a szobámba mentem.

Volt, hogy hetente kétszer - a délelőtti élet vize fürdő után - szaunába mentünk. Nagyon szerettem, de mindig jött velünk egy nővér, aki tízpercenként kiküldött bennünket hideg zuhanyt venni. A víz akkor fejt ki legjobban jó hatását, ha minél nagyobb a különbség a hideg és a meleg hőfoka között.

Minden nap fél tizenkettőkor ebédeltünk. Eleinte sokszor nem tudtam hogy mit eszem, csak azt, hogy biztosan vegetárius ételt tálaltak fel. Brazíliában nincs leves, és nem szolgálnak fel kenyeret az ebédhez. Ez csak szokás kérdése. Amikor hazajöttem és megettem a levest, úgy éreztem, hogy lötyög a gyomromban. Itthon is ritkán főzök levest. Az ebéd fő fogása: öt-hat féle nyers saláta - mindenki maga tette a tányérjára - és rá különböző főtt és sült ételek, amelyek mindig csak sósak voltak. Nem sütnek fasírozottakat, rántott dolgokat - mint mi -, mivel egészségünknek az étolaj bizonyos hőfok feletti égése pontosan olyan ártalmas, mint ha disznósírban sült ételt ennénk. A zöldségeket pizzaként és lepényként elkészítve adták a főtt ételek mellé, így ez pótolta a kenyeret is. Mióta itthon vagyok, többféle lepényt és pizzát készítettem már. Legutóbb szekfűgombát kavartam ki tojással, zabpe-

hellyel, zöldpaprikával, hagymával és tepsibe öntve kisütöttem. Nagyon finom volt. Nincs égetve az olaj, mert csak belekevertem egy keveset. Nagyon egészséges. Takarékoskodunk az olajjal és az idővel is, mivel nem kell mellette állni és forgatni, mint amikor rántott ételt készítünk. Többféleképpen készítik a csicsriborsót, padlizsánt, édeskrumplit és a nálunk ismert krumplit is, amit ők Brazíliában angolburgonyának neveznek. Érdekes megfigyelésem volt, hogy a zöldpaprikát csak főtt és sült ételként fogyasztják, nemcsak a kórházakban, hanem a családoknál is, pedig van bőven.

Ebéd után csak rövid pihenőm vagy sétám volt, mert én - a többi ízületi beteggel - az ízületi részeimre lenpakolást kaptam. Ezt az alábbiak szerint készítették el: a lenmagot megfőzték vízben körülbelül 15 percig, majd egy gyökérféleségből belereszeltek még, amit további 5 percig főztek. Ez egy sűrű massa lett, amit a nővér pamutruhába hosszú csíkokban belerakott. Ezzel körülcsavarta a fájó ízületeimet, miközben én ágyban feküdtem. Negyven percig voltam ebben a melegségben, majd a nővér visszajött, leszedte a pakolást, és tiszta szeszebe mártott ruhával azok helyeit áttörölte.

Délután három órakor újból a fürdőbe mentünk, megkerestük saját kis „kuckónkat”, és végeztük újból az alsó hideg dörzsfürdőt - életfürdőt, a Banho-vitált - 30 percig.

Ezután naponta váltakozó kezelést kaptam. Húsz percig ülhettem a tangentor kis medencéjében. Ez nálunk is van, azzal a különbséggel, hogy ott a medencéből automatikusan jön a erős víz-sugár. Ezt a kezelést nagyon szerettem. Egy héten kétszer, a tangentor után végeztem előírás szerint a hideg ülőfürdőt.

Ugyanabban a fülkében, ahol az életfürdőt vettük kis székeid ülve, most bele kellett ülni köldökig a hideg vízbe. A lábunk ismét kívül volt, a meleg vízzel töltött lavórba most is utána kellett tölteni a forró vizet, hogy a lábunk melegsége biztosítsa a jó vérkeringést. A fürdő után az ember különösen nyugodtnak érzi magát. Rendkívül jó hatása van az idegrendszerre..

Az első hetek nagyon nehezen teltek, mivel semmit sem értettem. Nagyon jólesett, hogy Dévai Gyuri bácsi délutánonként eljöti Curitibából egy kis beszélgetésre. Ő volt az első tolmács is a kórházban. Az orvosi kifejezéseket sajnos nem tudtuk jól megérteni! Ezért António Thome São Paulóból hívott egy ismerős magyar jo-j

gászt, akivel már mindent meg tudunk beszélni. Ő is - Szász Zoltán - örült, hogy kicsit gyakorolhatja a magyar nyelvet, mert szülei elhunytá után senkivel sem beszélhetett az anyanyelvén. A későbbiek folyamán is sokszor volt segítségemre.

Örömmel írhatom le azok itthoni tapasztalatait, akik elfogadták javaslatomat és kipróbálták a fürdőket. Egyik nagy városunkban tartottam előadást a helyes vegetárius táplálkozásról. Arról is beszéltem, hogy Brazíliában a természetes gyógymódokat teljesen másképp alkalmazzák, mint mi. Nagyon kértem, hogy valamit mondjak még erről is. Majd két óra eltelté után csak annyit mondtam, hogy mi még a zuhanyozást sem végezzük szakszerűen. A gyógyító zuhanyozás meleg zuhany után hideg vízzel végződik, kezdve a jobb lábon, majd át a bal lábára, az alhas, a jobb kar, utoljára a bal kar, mivel ez van közel a szívhez. Legközelebb majd beszélünk a hidroterápiáról - ezzel fejeztem be az előadást.

A következő előadáson - amely a hidroterápiáról szólt -, amikor a zuhanyozáshoz értem, egy férfi felállt és mondta, hogy ő ezt azóta csinálja, amióta itt a múltkor én ezt említettem (képen is megmutattam). Mindenkinek meri ajánlani, mert nagyon jó hatással van a szervezetre. Úgy gondolom, az ő szava sokkal többet ér, mintha én mondtam volna. Ezen a második előadáson részletesen elmondtam a hidroterápiákat, s azt is, hogy a magyarok általában mennyire félnek a hideg víztől. Főleg akkor, amikor mutattam a képet az ülőfürdőről, hogy itt a beteg benn ül a hideg vízben. Nemsokára levelet kaptam egy hallgatótól. Azt írta, hogy ő ezt az ülőfürdőt végzi, mert neki ez nagyon jó. Később személyesen is felkeresett s örültem, hogy ő elkezdte ezt a gyógymódot.

A kitérő után folytassuk az én napi programommal, mert a hideg ülőfürdővel még nem ért véget a nap. Visszatérve a szobámba vártam a nővért, hogy elvégezze a következő kezelést, s a váltópakolást. Behozott két vödöröt, az egyik hideg, a másik forró teával volt tele. Egy ruhát beletett a forró teába s azt kicsavarva végigtette a gerincemen - 5 percre -, utána a hideg teából kicsavart másik ruhát tette végig a gerincemen, melyet 1 percre tartott ott. Ezt négyszer ismételte meg, így újból eltelt egy óra.

Mire mindezekén túl voltam, sokszor már elkéstem a vacsoráról, mi mindig délután fél hatkor volt. Gyümölcs vagy gyümölcsleves, kétszersült, méz vagy banán - kenyér nélkül. Sokszor elcseréltem

volna a banánt egy kis héjában sült burgonyáért, de nem lehetett. Többször fahéjban megforgatott, mézzel lecsorgatott, sült banánt tálaltak fel. Ilyenkor mindig hazagondoltam, hogy a magyarok de megennék ezt a banánt nyersen! A fűszerezett banánt sohasem tudtam megszeretni.

Eleinte átaludtam az éjszakákat, de azért a beilleszkedés nehézsége, a beszélgetés hiánya, talán maga az éghajlat is, megviselte az idegeimet. Egy idő után nem tudtam jól aludni. Szóltam az orvosnak, aki előírta az altató zöldséglevet. Mi volt ez? A kórház körüli kertészetben a saláta egy részét hagyják megöregedni, s mikor felkórózdik, ezt a szárat a gyümölcscentrifugán át kifacsarják, s ez a zöld lé segíti a jó alvást. De a nálunk ismert hajnalonkénti harmatban járást is gyakorolják a betegek, ami ugyancsak az idegekre és a szívre fejt ki jó hatását.

Baracho doktor az érkezésem utáni napon előírta a csípő- és gerinctröntgent, ami ugyancsak emlékezetes maradt számomra. Curitibába kellett bemenni röntgenre egy magán röntgenklinikára. Akkor reggel újból beöntést kaptam (már az a bizonyos öt nap rég eltelt!), s így vittek be a kórházi autóval a klinikára. Meglepődeve hallgattam, hogy ott az első kérdés az volt, megkaptam-e a beöntést. Ekkor kellett tapasztalnom, hogy ott nem végeznek röntgenbeöntés nélkül, nehogy a bentrekedt bélsár, s annak árnyékai megtévezzék az orvost.

A röntgenezést végző fiatal orvos kezembe adott egy zöld ruhát és egy papucsot, majd egy kis szobába vezetett. Megmutatta, hogy mindent vegyek le magamról és ebbe öltözzek át, aztán kiment. Ez is meglepetés volt számomra, mert itthon hosszú évek alatt „meg-l szoktam”, hogy nem baj, ha zavarban is van az ember, de meztele-nül röntgenezik. Kijöttem a földig érő zöld ruhában, és akkor be-vezettek a röntgenhelyiségbe, hogy elkészítsék az előírt felvételeket.

Itt megisméltődött az itthoni tapasztalatom. A felvételek elkészítése után itthon mindig mondják, hogy elmehetek; ott mondták, hogy várjak még. Amikor a röntgenorvos átnézi, itthon általában visszahívnak, mert még mindig kérnek felvételt; ott kijött a *ÍÓÓT-Í* vos, szintén kért még felvételt, és megkérdezte a kísérőmet - tud-e járni a beteg? Hát igen, laikus ember nem láthatja kívülről, milyen

különbség van a két csípő között. A röntgenfelvételek szépen mutatják csípő- és gerincproblémáimat, a nyaki spondilozist.

Hat hónap múlva, amikor a kórházat készültem elhagyni, ugyancsak beküldtek a röntgenklinikára, de teljesen elfelejtettem, hogy jelentkezzem beöntésre. Így amikor az erre vonatkozó kérdésre nemmel válaszoltam, az ott levő hölgy szólt, hogy így nem végeznek röntgent. Ekkor még a barátnőmmel, Damarisszal voltam, s ő rábeszélte, hogy engedjem meg itt megcsinálni ezt a tisztítást (hogy ne kelljen még egyszer ide bejönni). Nem túlzottan örültem ennek - újabb idegen emberek -, de beláttam, hogy nem lehet alkudni. Damaris mindig ezt hajtogatta, ha valamire rá akart venni: „Te már annyit szenvedtél, most ettől a kicsitől félsz?” Tehát először elvégezték a beöntést, s csak utána röntgeneztek meg. Ő szeretett talán legjobban ott az idegenségben engem. Már januárban odaköltözött a kórház közelébe és azután minden nap meglátogattott. Délelőttönként míg feküdtem a „sárban”, ő odaült mellém és magyarázott, kérdezett, mindig mesélnem kellett az életemről. Sokat segített abban, hogy ennyire meg tudtam tanulni portugálul, bár most már nagyon hiányzik a gyakorlat. A kórház mögött vezetett a házukhoz lefelé egy út, s annak elején állt egy nagy kő. Esténként azon ültünk és beszélgettünk, néztük a csillagokat.

Damaris nagyon jól tudott tornászni, hajlékony csontjai voltak. Amikor észrevette, hogy az én lábam milyen, nagyon elkomorodott. Másnap újból eljött, rám borult, és nagyon elkezdett sírni. Nem tudtam elgondolni, hogy mi történt. Sokáig kellett faggatnom, hogy miért sír annyira. Elmondta, hogy ő egész éjjel sírt, annyira bántotta, hogy előttem tornáztam, s ezzel nekem milyen nagy fájdalmat okozott, hisz én nem tudok tornázni. Azon gondolkodott, amit elmeséltem: a szüleim házának udvarán volt egy eperfa, és én soha nem másztam fel rá, hanem Ferkó bátyusom szedett nekem mindig egy kis bögrébe vagy rázott le, és így ettem epret. Sírva kérdezte, hogy milyen gyerekkorom volt nekem, ha még fára sem tudtam mászni? És sírt, sírt keservesen. Soha többet nem tornáztam előttem, bárhogym kértem is rá. Később a kórházba jött dolgozni masszörként, amit nagyon szakszerűen csinált.

Ezt a terápiát is az orvos utasítására alkalmazzák, kinek miként? „Ja elő. De ezt sem úgy végzik, mint ahogy én itthon tapasztaltam.

Az első vizsgálat alkalmával orvos és betege mindent megbeszélnek a kezelésekkal kapcsolatban, de később is, a beteg bármikor felkeresheti az orvost a szobájában. Mindennapos vizitek nincsenek, de a főnővér - Mariette - naponta írja ki minden betegnek a kezelést - nővérekre felosztva, mivel a kezeléseket igen változóak aszerint, ahogy a beteg lapjára az orvos felírta.

Az egyik ilyen beszélgetéskor António Thome javasolta nekem, hogy jó lenne, ha pár napig megpróbálnék csak nyers gyümölcsöt fogyasztani. Meg is fogadtam a tanácsát: először három, majd négy napig csak gyümölcsöt kértem, később öt napig csak ananászt ettem. Az ananásznak nagyon jó hatása van a csontokra. Első nap nagyon is jó volt, hiszen mikor láttam én itthon ananászt!!), de már a harmadik, negyedik napon a gyümölcs savtartalma nagyon kimarta a szám szélét!

Az ilyen gyümölcskúrák alatt is a szokásos teákat kaptam, s azon kívül nem ettem semmit sem. Pedig a hideg iszappakolásban való fekvés pontosan úgy kiveszi a páciensből az energiát, mintha fizikai munkát végezne.

A kórház tetején volt egy kis napozó, ahová én a sokféle kezelés miatt csak ritkán jutottam fel, de igen emlékezetes, hogy 1987. január 1-jén(!) sikerült jól megpirítani a bőrömet. Parana állam Brazília déli részén terül el, ezért ott nincs olyan meleg, mint Rio de Janeiróban vagy Minas Gerais államban, vagy akár a fővárosban, Brazíliában, ahol később rövid látogatást tudtam tenni.

Ottlétemkor egy házaspár elhozta hároméves kisfiát kontrollra. Az édesapa ezt mondta el fiáról: São Paulóban laknak, s amikor a kisfiú megszületett, állandóan sírt. Ezért anyjával együtt a kórházban maradtak. Különböző vizsgálatokat végeztek a gyermekén. Más kórházakban is voltak vele, és mire a gyerek elérte a háromhetes kort, a főorvos ezt mondta: „A kisfiú béldaganattal és összenövessé született. Nincs élet a számára, meg fog halni!” Az édesapa autóba ült, eljött ide Curitibába, mert közben hallott erről a kórházról. Konzultált a természetgyógyászokkal és otthon ő maga rakta hatvankét napon keresztül a hideg iszapot az alig háromhetes gyermekre mindennap. Elvégezte a különböző hidroterápiákat és más gyógymódokat is. Nem tudom leírni az apa örömét és büszkeségét, ahogy megmutatta nekem vállas, erős fiacskáját.

Sok hasonló eset fordult még elő. Például az én szobámban feküdt egy asszony öt éves kislányával. Már csak az utóvizsgálat és az utókezelés miatt voltak ott. Ez az asszony is elmondta, hogy ugyancsak São Paulóban, a kislány három éves korában daganatot állapítottak meg a kisagy alatt. Ő is eljött ide, ahol természetes gyógymódokkal gyógyult meg a kislány, minden operáció nélkül.

Aztán itt van annak a harmincéves cukorbeteg nőnek az esete, aki - bizonyára milliomosok voltak - két hónapot töltött a kórház első osztályú apartmanjában és boldogan, gyógyultan ment haza. Édesanyja és nagynénje csak mint társalkodónők voltak vele, vigyázva, nehogy abbahagyja a kezeléseket. Láttam, micsoda örömmel tértek haza.

Egy úr Afrikából érkezett a kórházba, különböző súlyos bőrbetegségeit gyógyíttatta. Hat hónapi ott-tartózkodása és kezelése meghozta neki az évek óta várt eredményt - boldogan és gyógyultan tért haza. Amíg ott voltam, többször is kérte az orvost telefonon, levélben, minden költséget fizet, csak menjen el Afrikába az ő városába, tartson ott egy tanfolyamot ezen gyógyítási eljárásokról.

Nagyon jól emlékszem Pasquára, egyetemi tanárnő szobátársamra, akivel 1987 februárjának elején feküdtem egy szobában. Ő gyomorfekély-betegséggel küszködött. Nagyon lelkiismeretesen csinálta a részére előírt kezeléseket, mert feltűően el akart menni február végére a Rio de Janeiro-i karneválra. Estéknként mutatva nekem, hogyan fogja a szambát járni, mert ő azt nagyon szereti. Tanította nekem a testrészek portugál megnevezését, s tele volt viccekkel, élvezet volt nézni, milyen szeretettel magyarázta, hogy én is megértsem.

Szeretettel emlékszem vissza Paulára, apáca szobátársamra, akivel sokat beszélgettünk hitről, a Bibliáról. Daraaris akkor már nagyon jól ismerte az én portugál „nyelvemet”, ő mindent megértett és sokszor ő volt a tolmácsom. Paulával megbeszéltük, ha Isten segít, még egyszer Olaszországban fogunk találkozni, vagy 1990-ben, ha tud, eljön hozzám Magyarországra. Ő volt, aki először mondta el nekem, hogy Észak-Brazíliában ma is mindennap sokan éhenhalnak, s a különböző egyházak, a katolikus egyház is mennyit tesz az éhezőkért. Rengeteget dolgozik a szegényekért. Nagyon melegszívűnek ismertem meg. Vesemedence-gyulladásal kezelték. Sajnos, rövid időt tölthettünk együtt, mivel közben uno-

kanővérem, aki szabadságát az Atlanti-óceánnál, Santa Catarina államban töltötte, hazafelé bejött a kórházba meglátogatni engem, s két hétre elvitt hozzájuk egy kis kikapcsolódásra Maringára. Ekkor volt a nyári szünidő az egyetemeken is, így megismerhettem fogorvostan-hallgató fiát és lányát is. Márta nagyon hasonlított egyik nővéremre, s mikor Timont unokabátyámat is megláttam, mintha édesapám jött volna velem szembe...

Nekem Maringa, e kis város tetszett legjobban Rio de Janeiro után. Rendezett, tiszta, a főúton, az Avenidán gyönyörű pálmafák állnak, olyan 40-50 méter magasak, csodálatosak voltak. Talán a város negyven százaléka japán. Persze a vegyes házasságok folytán nagyon érdekes „mulata” embereket láthatunk. Az Avenida végig tele van üzletekkel, de minden nagyobb üzlet előtt egy-két rendőr is áll. Az üzlet faltól falig teljesen nyitott - a nagy meleg miatt -, kivéve a kirakatokat, ami csak nagyobb üzleteken van külön. Ennyi rendőrt életemben nem láttam, de a sok lopás miatt kénytelenek a kereskedők alkalmazni. Meglepetésemre vasárnap vagy estéknként séta közben senki sem nézhet kirakatokat, mivel azokat alumínium redőnyökkel is védik. Egyáltalán nem volt szép látvány.

Két hét múlva nekem is lejárt a „kikapcsolódás”, és a kórházba visszatérve újból az iszappakolással, hidroterápiákkal, s különböző kezelésekkel teltek a napjaim.

A felületes szemlélő úgy gondolhatja, hogy itt a kezelések alig- alig különböznek egymástól. Ebbe a hibába estem eleinte én is, el is keseredtem. A hidroterápiákat nagy közös helyiségben csináltuk, a banho-vital-t, a banho de troncot, a banho de assentót, vagy a tangentor-kezeléseket. Sokszor elgondolkodtam magamban: itt a nők egyike sem küzd olyan betegséggel, mint én. Nem láttam egyetlen csont tbc-st sem. Voltak vese-, szív-, nőgyógyászati problémákkal, cukorbeteg, isiászos, gyomor-, bél-, májbeteg - mi lesz ennek az eredménye? Később, amikor kicsit már értettem a portugál nyelvet, megkerestem Edwaldo Baracho doktort. Elmondtam neki aggályaimat, mire ő nagyon kedvesen és türelmesen elmagyarázta a természetes kezelések lényegét - olykor szótár segítségével.

A természetgyógyászat lényege a szervezetben lerakódott szenny, salak, kórokozók kitisztítása, melyek okai a betegségek-

nek. Igaz, hogy a tisztítási folyamatban sok hasonlóság van, mégsem egyforma. Elmondta azt is, hogy a gyógyszerek tömege leblokkolja, vagy sokszor más szervünkre irányítja át a betegséget. Amikor a beteg úgy gondolja, már meggyógyult, rövid időn belül más betegséggel fordul orvosához. Ha a gyógyszerek melletti figyelmeztetéseket is áttanulmányozzuk, el is kell ezt fogadnunk. Gondoljunk jól bele: ha egy gyógyszer mellékhatásai - fejfájás, hasmenés, szédülés, székrekedés, bőrkiütések stb. - fel vannak tüntetve, ennek a gyógyszernek huzamosabb ideig való szedése által ezen mellékhatások nem fogják a fenti tünetek ismétlődésével egy-egy szerv komoly betegségét előidézni?

Ezzel szemben a tisztítási folyamat által erősödik az ideg, fokozódik a vérkeringés, ezáltal önmaguk tisztítják, gyógyítják ki a betegséget teljes szervezetünkéből.

Santa Catarina államból volt egy magán gyógyszerész úr, akitől - ha jól emlékszem - epekövet hajtottak el rövid idő alatt. Brazíliának ezt az államát „Capital Brasileira da Macá”-nak, az alma brazil fővárosának is nevezik, mert csak itt terem meg náluk az alma. Itt télen - áprilistól szeptemberig - hó is szokott esni. A gyógyszerésztől kaptam egy szép prospektust, amelyen a golden és a jonatán almát jól fel lehet ismerni. Le kell írjam, hogy Curitibában az alma nagyon drága. Láttam a barátnőmet, hogy négy szem almát vett a lányának, aminek az árán öt kiló banánt tudunk volna venni, az olcsóbbik fajtából. Brazíliában 12 fajta banánt ismertem meg, de a legdrágább, a „maca de banán” - almabanán - is sokkal olcsóbb, mint maga az alma vagy az őszibarack. Cseresznyét csak egyszer láttam, méregdrágán, egyszer pedig São Pauló egyik piacán egy ötliteres üvegben kompótként árulták, körülbelül 200 forintért kilóját. A meggyet egyáltalán nem ismerik ott. Amikor 1987 nyarán São Paulóban dr. Kanyó természetgyógyással találkoztam - aki Romániában született - ő azt mondta nekem: nem szükséges, hogy Európában úgy hiányoljuk a banánt, mert egészségi szempontból a jonatán alma sokkal több gyógyhatást fejt ki szervezetünkre, mint bármelyik fajta banán.

Voltak betegek, akik megérkezésükkor gyengélkedtek. Ők reggel éhgyomorra mindig kaptak egy pohár mandula- vagy diótejet erősítésül, délelőtt 10 órakor pedig **mustban kikevert** nyers tojás-sárgáját (cukor nélkül).

A könyv elején röviden leírtam, hogy voltak lelki gyakorlatok is. Aki annyi időt eltöltött itthon is kórházban mint én, az tudja, hogy egy ilyen terápiára milyen nagy szüksége van a betegeknek. **M** természetgyógyászok saját szobájukban fogadták a betegeket, ahol az minden gondját nyugodtan előadhatta, legyen lelki vágyú idegi jellegű. Az orvos igyekezett - a természeti gyógymódok előnyös hatásának bemutatása mellett - a nagy orvosra, az Istenre is felhívni betege figyelmét. Hiszen ő, aki oly csodálatosan megalkotta szervezetünket, mely megállás nélkül több évtizeden át többé-kevésbé jól működik, ő az, aki legjobban tudja, mire van az em-J bérnek, illetve szervezetének szüksége. Vajon ismerünk-e olyan gépezetet, amely e hosszú időn át, napi használatban is jól vagy egyáltalán működik? Nem hiszem.

Elnézést kérek kedves olvasóim, de önkéntelenül is eszembe jut egy érdekes tapasztalatom itthonról, amikor a vasútnál kezdtem dolgozni. Raktárnokként dolgoztam, de emellett az állomásfőnöknek is segítettem az irodai munkában. Az egyik íróasztalnál én készítettem a bérjegyzéket, a másiknál ő dolgozott, s közben finomat „macerált” vallásom miatt. Ő párttitkár lévén nem fogadta el Isten létezését. Én csak azt kértem, beszéljen nekem az élet fogalmáról. S mikor sehogyan sem tudtunk megegyezni, feltettem neki egy kérdést: Mi a különbség a piciny légy és az úrhajó között? Nem tudom, mit akar ebből kihozni - kérdezte ő. Az étellel kapcsolatos dolgot, hisz az élet fogalmáról beszélünk - mondtam neki. Nem tudom, mondja meg maga - felelte. Főnök elvtárs - így kellett szólítani -, a légy, mivel „élettel” rendelkezik, bármilyen semmit érő haszontalan lény, oda repül, ahová akar. Ezzel szemben az úrhajó, amely több millió dollárba vagy rubelbe kerül mirei a kilövő állására kerül, onnan egyedül soha el nem indul, ott foa állni időtlen időkig, a teljes berozsdásodásig, ha egy ember - kinela Isten életet adott, étellel rendelkezik, mint a kicsi légy - el nerJ indítja! Az én főnököm erre kissé mérgesen felállt, és azt mondta: Megyek állomást bejárni.

Az élet egy nagy ajándék, s nem szabad, hogy rossz szokásaink-jakai, amelyeknek rabjai lehetünk, tönkretégyük.

Vacsora után minden este, mi betegek sétát tettünk a kórház} körül, vagy a szalonban társalogtunk. Később - egy meghatározott időre - többen összejöttünk valamelyik ápoló vezetésével, és egy

kis bibliaórát tartottunk. Egy ének, rövid felolvasás, közös megbeszélés és önkéntes ima következett. Utána újból ki-ki énekelt. Voltak néger beteg nők, akik csodálatosan tudtak énekelni, nagyon szép hangjuk volt. Sáo Paulóból jött egy néger lány, aki amikor énekelt, észrevette, hogy én is mondom magamban magyarul. Megkértek, hogy egyik versszakát én énekeljem magyarul, a másikat ő portugálul. Ezután sokszor kértek, hogy énekeljek nekik magyarul. Egyik ilyen este után másnap, ahogy fekszem az izapban, bejön a szobámba két fiú, akik Chiléből voltak ott. A férfiosztályon ápolóként dolgoztak és közben tanulták a természetgyógyászatot. Kezükben magnó volt, és Marcel, a kisebb, megkért, hogy amit az este énekeltem, magnószalagra énekeljem rá. Neki annyira tetszett és annyira meghatotta, hogy haza akarja vinni. Még az édesanyjáról szóló éneket is kérte. Ezek az ifjak többször felkerestek, bizonyára ők is, mint külföldiek, jobban érezték, milyen érzés nekem itt lenni az idegenben.

Később az unokatestvéreméktől kaptam egy öreg magnót, s így azokat a kazettákat - amelyeket itthonról vittem magammal - le tudtam hallgatni. Persze akik az ablak alatt jártak, ezt mind hallották. Az egyik különösen tetszett nekik. Amikor ezt megéreztem, elmagyaráztam a tartalmát, és megkezdődött a komoly munka: a portugálra történő fordítás. Volt egy kis fiatal ápoló, akinek a nagymamája magyar volt. Jonetnessel - bár semmit nem tudott magyarul, csak *szőke* fejével világlótt ki a többiek közül - két magyar éneket is lefordítottunk és előadtuk azokat a gyülekezetben.

Hat hónapig - a szombatok kivételével - nem volt könnyű végigcsinálni a betegségemre előírt összes gyógymódot. Van aki azt mondja, hogy csak oda valók ezek a gyógymódok, a hideg víz és a sár, mert ott meleg van. Ez csak képzelet. Már április végén - amikor náluk ősz van - kezdődnek az éjszakai lehülések. Sőt, május végén nulla fok alá is süllyed a hőmérő higanyszála. Pedig nincs a házakon kémény, tehát nem fűtik a lakásokat, sem a kórházat. Ezeken a napokon is megérkezett a nővér a hideg sarsvederrel. Minden elhatározás kérdése! Ha valaki igazán sokat szenvedett, biztosan nem fél sem a hideg sártól, sem a hideg víztől.

Egyszer meglátogattam egy asszonykát, akinek úgy másfél hónappal azelőtt leírtam, hogy milyen kúrát kellene alkalmaznia be-

tegségére. Magas vérnyomás, fejfájás, fülzúgás és psoriasis (pikkelysömör), amiktől szenvedett. Azóta mindennap fogyasztja a teákat, változtatott az étrendjén, végzi a hidrotériákat, vérnyomása, fülzúgása, szörnyű fejfájása megszűnt. Előtte volt a MÁV-kórházban kontrollon, s az orvos is mondta neki, hogy a vérnyomása teljesen rendben van. Kérte is, hogy neki ne írjon semmiféle gyógyszert, már egy hónapja nem is szed semmit sem, de hogy helyette mit csinál, azt nem merete megmondani. A pikkelysömörre ajánlott természetes kezeléseket nem csinálja, mert nem jut ideje az iszappakolásra, s neki az nem fáj. Azt mondta, ha fájna, biztosan megcsinálná. De nagyon örül, hogy jól alszik, nem zúg a füle,¹ s az a szörnyű fejfájása is megszűnt. Ennek ellenére a kezeléseket; még most is csinálja.

Igen, ezeket a gyógymódokat nem lehet egy-két perc alatt elin-jézni, mint egy tablettát bevételeét vagy egy injekciót. Erős elhatározás és kitartás szükséges, amit senki nem tud a másik embernek átadni.

Nagynéném unokájának 1987. április 19-én volt az esküvője, s ekkor két hétre újból visszamentem Maringára. Természetesen a menyasszony és a vőlegény is nagyon szép volt, de emellett a vacsora volt a legérdekesebb. Az asztalok terítéke csak kis süteményes tányérből és pohárkákból állott. Amikor elkezdődött a vacsora, tálcán hordták a süteményeket, amelyek külön-külön kis papírtálcán voltak, tehát nyugodtan, kézzel megfogva vettük és fogyasztottuk. Egymás után jelentek meg a felszolgálók a süteményes tálcákkal, majd a különböző szeszmentes italokkal: narancs, citrom, mangó, ananász, maracuja. Nekem legjobban az ananász! és a maracuja ízlett, ami egészen más aromájú, mint amit ritkán nálunk lehet kapni.

Visszatérve a kórházba, pár nap múlva Damaris elmondta, arról tanakodtak, hogy talán nem fogok visszamenni, mert már belefáradtam a sok sárba. Hisz még senki nem bírta ki ennyi időt - az afrikai férfin kívül -, mint én. Ezt csak azért írtam le, mert saját tapasztalatom alapján nagyon merem ajánlani e könyvben António Thome tanácsolt gyógymódjait. Mindazok, akiknek kitartása van, meg is tapasztalják a gyógyulást!

Sokan jönnek ebbe a kórházba 10-20 napra. Megtörténik a kivizsgálás, van idő a javasolt gyógymódokat megtanulni, és hazaj

térve, otthon is *alkalmazzák* azokat a szükséges ideig. Minden ál-
mom, hogy nálunk is működjön egy ilyen klinika!

Most volt legalkalmasabb magamnak is elmondani azt a verset,
melyet már oly sokszor elmondtam mások bátorítására, erősítésé-
re.

A TE HELYED

*Hová az Isten állított,
bizonytal az a Te helyed.
Csak ott lehet Ő pajzsod,
ott lehet mindig veled.
Áldást ha kíván adni Rád,
e földön szerte nem keres,
csak ott, saját kis helyeden,
szj nekéd, ha üres.*

*Álld meg hát híven helyedet,
akármily súlyos a kereszt,
s ha tűz próbálja hitedet,
ne óhajtsd elkerülni ezt.
Ne nézz sóvárogva másfelé,
ha tán helyed igénytelen,
dicsérd az Urat, éppen ott,
az elrejtett kicsiny helyen.*

*Amit mulasztasz, úgy lehet
elhagyván a magad helyét,
az tán áldástól fosztja meg
Istennek egy más gyermekét.
Gondold megjól, a te helyed
Te töltheted be, senki más.
Az Úr Rád bízta, s Ővele
Tied lesz majd a számadás.*

*Fogadd naponként e helyet,
mint Istened ajándékát
Ne szőjj magad más terveket,
add őket mind az Úrnak át,*

*győzelmet akkor ad csupán,
imád csak úgy hallgatja meg,
ha mint az Ó hü harcosa
el nem hagyod az őrhelyet.*

*Halálig légy hü, s igaz,
úgy nyersz majd égi koronát,
benned az Úr, ha hü maradsz,
megdicsőítheti magát.
Örvendve töltsd be tisztedet,
boldog reménnyel várd Urad,
hadd lássák azt meg mindenek,
hogy Ó békét és üdvöt ad.*

*S ha majd Királyod megjelen,
aföldön szerte nem keres,
csak ott saját kis helyeden,
s örvendve látja: nem üres.
Óh, boldog nap számodra az,
ha itt helyeden megtalál,
magával visz a mennybe fel,
s a trónon néked helyet ad.*

Nagy örömmre volt, hogy e kedves vers sokaknak megtetszett, hogy le is fordították portugál nyelvre.



Természetgyógyászati előadás – 1987.

MI A FELADATUNK?

A kórházban tanultakat röviden ebben a két mondatban tudom összefoglalni: nem abból élünk, amit megeszünk, hanem abból, amit szervezetünk az elfogyasztott táplálékból a saját fenntartására hasznosítani tud. Ennek első feltétele a jól összeválogatott, megfelelő mennyiségű élelmiszerek elfogyasztása, amelyek elősegítik a jó emésztést.

„Amikor az orvos látja, hogy valaki a helytelen evés-ivástól beteg, nem mondja meg neki, nem mutat rá a megújulás szükségességére, akkor megsebzí embertársát.” - írja E. G. White.

Aranymondás gyűjteményemből: „Aki hibáidat elnézi - jó embered, aki hibáidra figyelmeztet - jobb, aki segít hibáidat leküzdeni - az a legjobb embered.”

„Az egészséget nem lehet megvenni - mondja António Thome - a gyógyszertárakban vagy laboratóriumokban. Nem lehet keresni sem orvosi rendelőben, sem egy feltételezett «áldásos szalon»-ban. Senki sem tudja megtalálni egészségét egy vérátömlesztéssel. Az egészség megőrzéséhez - vagy ha már elveszett, visszanyeréséhez - csak egy út vezet: gyakorolni a javasolt természeti törvényeket.”

A biológiai természetgyógyászat tudományos életszemlélet, s életet ad. Egy régi tudomány eredménye, melyet a Teremtő adott a világnak.

A természet általános irányvonala, hogy igényli az embertől: óvja egészségét, vagy ha már elvesztette, tegyen meg mindent annak visszanyerésére,

- használjon egészséges élelmiszereket,
- tiszta, oxigéndús levegőt lélegezzon, mely mentes minden gáztól és méregtől,
- sokat napozzon,
- nevelje önmagát jó és egészséges szokásokra, s tartson ki azok mellett,
- ~ gyakorolja a fizikai, erkölcsi tisztaságot, megfelelő időt szánjon a Pihenésre.

így meglesz az alapja egy harmonikus, kiegyensúlyozott életnek, magába foglalja az intellektuális és fizikai aktivitást, tevékenységet.

Paracelsus írta 1525-ben: „Az emberi szervezet kémiai anyagokból tevődik össze, s amikor ebben változás történik, bekövetkezik a betegség. Éppen ezért szükséges, hogy fenntartsuk és megóvjuk ezen kémiai összetételek egyensúlyát, testünk változhatatlanságával és normális működésével, s fontos figyelembe vennünk az ő törvényeit.”

Amikor első osztályos voltam, nagyon jól emlékszem, hogy a tanító néni minden reggel mindannyiunkat egy kis bögre kecsketejjel kínált meg. A kecsketej igen egészséges, főleg a tüdőbetegség ellen véd, s ő ezzel a betegséggel szemben előre védte tanítványait. Egészségünk mindennapos cselekedetünk eredményeként javul vagy rosszabb állapotba jut, de ha a természeti törvényeket figyelembe vesszük s azokat be is tartjuk, ezáltal csakis javunkra tesszünk. Gyermekefjével is jól megértettük tanító nénink táplálkozással kapcsolatos magyarázatát: „A szánkba bevett falat a nyelés munkája által könnyen lecsúszik a gyomorszájunkig, ott két kis törpe villácskájával berakja a gyomor megfelelő részeibe, összezúzzák, majd újabb két kis törpe lapátocskákkal továbbítja a belekbe, végül újabb két kis törpe a végbeleben keresztül a salakanyagot segít eltávolítani. Ha valamelyik kis törpe nem végezte el munkáját, dugulás keletkezik. Megfigyeltétek-e, hogy messziről hallatszik a cséplés, amikor apukátok a búzát összezúztatja a cséplőgéppel, hogy a búzaszem elváljon a szalmától? De ha a gépnek az etető többet adott, a gép eldugul, s egész más, erőltetett hangon búa tovább, vagy le is áll. Ekkor ki kell tisztítani, csak úgy tudják tovább etetni a gépet a gabonakévével. Nektek is nagyon figyelni kell, hogy naponta legyen székletetek. Mert a ti szervezetetekben is akadályok, «másféle hangok» keletkeznek, ha többet esztek és kevés a székletürítetek, ami később nagyon sok betegséget fog okozni. Ugyanúgy, mint a cséplőgép is, ha nem tisztítják ki, az erőltetett munka miatt benne az alkatrészek el is törhetnek, s a munka teljesen leáll.”

Szervezetünk helyes működésének módja: **étkezés - székelés = jó egészség.** Ez állandó ismétlésként pontosan kell történnjen életünkben.

Sokan, ha kisbabát látogatnak, a gyerek egészségét abból mérik! le, hogy szép kövérke, dicsérve ezzel az édesanyját. Ezzel szemben az a kismama, akinek csemetéje vékonyabb, háttérbe szorulva,

lekicsinyelve érzi magát. Pedig a kövérség nem jelent egészséget! Amikor én elindultam Brazíliába 64 kilós voltam (magasságom 158 cm), és 52 kilóval tértem vissza. Nyugodtan leírhatom, hogy ma, lassan másfél év után sem vagyok több mint 55 kg, s ezt nem kis önfegyelemmel tudom megtartani. Az orvosok itthon is többször figyelmeztettek, hogy vigyázzak, ne hízzak, mert sem a csípőmnek, sem a gerincemnek ez nem tesz jót. De én mindig csak azt feleltem: én alig eszem. Bartosewitz doktor úr egyszer meguntta ezt a feleletemet, s azt mondta: „Én nem láttam kövér hadifoglyot.”

„Az erkölcsi természet összességében megmagyarázza, hogy az embernek van egy valóságos - igazi szükségérzete, s ugyanakkor van egy hamis szabadságérzete is. Az emberiség igen nagy hibát követ el önmaga ellen, amikor fizikai érzésvilágát átformálja, csupán egy élvezeti forrás miatt. Például dohányzik, mert ez ad neki élvezetet, s nem azért, mert a dohány, illetve a cigaretta lényeges anyaga a táplálkozásnak, inkább annak belélegzése makacsul el-lensége annak. Szörnyű szükségét érzi a cigarettának, de hamis szükségérzet ez. Ugyanez történik az alkohollal. Táplálkozási érté-ke minőségileg nagyon rossz, de az egyén élvezetvágyát kielégíti, mivel neki az elsőrendű fontosságú, s az ember ettől való függése nagyon rossz szokás. A cigaretta és az alkohol nincs rajta a táplál-kozási listán. Számtalan árucikk szerepel itt mint élelmiszer, de csak azért, mert táplálkozási anyag. Amikor olyan anyagot adunk a gyomornak, amely minőségileg igen alacsony értékű, magában véve csak nagy tömegű, de értéktelen, szervezetünknek nagy ener-giát kell felhasználnia arra, hogy felszabadítsa magát a tömegével bejuttatott mérgező anyagoktól, s még több energiát, hogy önma-gát táplálja. Ezek a termékek a gyomorban gyorsan kifejtik káros hatásukat. Nem fontos, ha az ember rosszul is érzi majd magát, bármilyen zavaró hatásra ott a megoldás a patikában... Ha egy adag gyógyszer nem váltja ki a megfelelő hatást, hogy előkészítse a gyomrot egy hasonló típusú újabb étkezéshez, nem gond, van elég gyógyszer...”

Cuvier, a jól ismert francia természetgyógyász mondta: az erabe-ⁿ test egész szerkezetében a legkisebb, legjelentéktelenebb részéig^a vegetárius táplálkozásnak felel meg.

Figyeljük meg, hogy milyen hatása van a zöldségeknek az állatvilágban! A legerősebb állatok - mint amilyen az elefánt, a víziló, a bölény, a ló, a medve, a teve - ezzel táplálkoznak. Gondoljuk meg, hogy a teve nyolc napon át képes étlen-szomjan dolgozni állandóan hőségben, s lábán állva aludni. Ugyanakkor a tigris vagy az oroszlán semmiféle erő kifejtést nem tud sokáig folytatni, csak akkor, ha 24 órából 18-at alszik.

„Isten bőséges ételmet adott az embereknek romlatlan étvágyuk kielégítése céljából, eléjük adván a föld terméseit - az élelmek sokasága -, melyek mind ízletesek s táplálók a test számára. Ezekből - mondja a mi jóságos Mennyei Atyánk - teljesen szabadon ehetünk. Gyümölcs, gabonaneműek, főzelékfélék, fűszerek minden zsiradék nélkül - egyszerűen elkészítve - a tejjel és tejfellel egyetemben alkotják a legegészségesebb étrendet. Ezek izmoságot kölcsönöznek a testnek, erőt és tartós munkabírást adnak az elmének, ami el nem érhető egy izgatató hatású étrend által.”

Nem kívánok sokat foglalkozni a hús káros voltával, de figyeljük meg, hogy a természet Teremtője kezdetben milyen élelmiszerral látta el az „egészséges embert”?

„Ímé néktek adok minden maghozó fűvet az egész föld színén, és minden fát, a melyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül.” Tehát "láthatjuk, hogy „kezdetben” csak gombanemű és gyümölcsök lettek adva, s csak később, a zöldség is. „Egyed mezőnek fűvét.” Mózes I. könyve 1, 29. vers

Végül néhány híres ember, akik megfogadva e tanácsot vegetáriusok lettek: Mózes, Pitagorász, Buddha, Milton, Newton, Edison, Morse, G. B. Shaw, Ghandi, Albert Einstein, Ellen Gould White.

A XIX. század egyik kiemelkedő egyénisége Ellen Gould White (1827-1915) 36 éves korában lett vegetárius. Gecse Gusztáv Valástörténet című könyvében prófétaórnok nevezi őt. A Lelki Ajándékok Kincstára 311. oldalán (Adventi forrásmunkák gyűjteménye) ezt olvashatjuk:

„1863 nyarán vagyunk. Képzeletben ismét White-ék otthonában. Ez év június 6-án kapta látomását az egészségügyi reformról: ez megváltoztatta a White család étrendjét. Mrs. White nagy hús-ivő volt, nem ízlett neki az egyszerű, egészséges étel. Azt hitte,

liogy erősödés céljából húsrá van szüksége. Sokat betegeskedett, néha hetente többször is elájult. A látomásban láthatta az egészséges, egyszerű étrend előnyeit az izgató ételekkel s a húselvezetel szemben. Elhatározta, hogy ezeket - az eddig ismeretlen elveket - otthonában megvalósítja.

Ennek megfelelően kioktatta a szakácsnőt, hozzá is láttak a megvalósításhoz. Az asztalt megterítették a föld jó termékeivel - hús nélkül. A család összegyűlt ebédelni - Mrs. White semmit sem evett, távozott az asztaltól. Ez kétszer ismétlődött. Majd - bevallása szerint - karjait a gyomrán keresztbe fonva mondta: „Majd várhatsz addig, amíg ízleni fog a kenyér is.” Nemsokára már White-né is élvezte az istenadta egészséges, egyszerű eledeleket.”

Ő nem tartotta magát próféta^{nek}. 1906-ban írta:

„Nincs mit állítanom, csak azt, hogy utasítást kaptam, mely szerint az Úr hírnöke vagyok: Ő hívott el engem ifjúságomban, hogy üzenetvivője legyek, hogy átvegyem szavát, s hogy az Úr Jézus nevében világos és határozott üzenetet közvetítsek.”

Prof. Dr. Clide McCay, a Cornell University tanára, a modern táplálkozástanról tartott előadásában 1958. április 9-én igazolta a Próféta^{ság} Lelkének étrend és táplálékok tárgyában adott tanácsait, az alábbiakat mondta:

„Akiket az emberiség egészségének javítása érdekel, hálával kell adózniok Ellen G. White írásaiért, mert ő értette a helyes táplálékok megválasztásának fontosságát és viszonyát az élethez, s a kelendő táplálkozás és a jó egészség közötti összefüggést. Ezeket a megjegyzéseket az életvegytan tudósa tette, a táplálkozástan specialista^{tája}, abban a reményben, hogy az adventistákon kívül mások is jobban értékeljék a táplálkozástan úttörőjét, nevezetesen E. G. White asszonyt.”

Dr. McCay meglepődött, hogy Mrs. White „képes volt annyi embert rábírní étrendje megjavítására”, kijelentette, hogy: „A múlt század folyamán sok szenvedő ember jó egészségnek örvendhetett volna, ha elfogadja White-né tanításait.” Dr. McCay cikkét e szavakkal fejezte be: „Annak ellenére, hogy Mrs. White jóval a modern tudományos táplálkozás korszaka előtt írta műveit, még napjainkban sincs ennél jobb, átfogóbb vezérfonalunk.”

Egészségért vigyázzon egészségére

A Hospitál Naturistában 1985-ben volt egy festőművész beteg, aki afeletti örömeiben, hogy sok szenvedést okozó betegségéből itt meggyógyult, a szalon egyik teljes falfelületére gyönyörű tájat festett. Annyira élethűnek tűnik ez a kép, hogy ha az ember belemé- rül szemlélésébe, a folyó partján, a hegyek lábánál érzi magát.

A bejárattal szemben, a folyosó végén levő teljes falra is festett] egy gyönyörű szimbolikus tájat: kétszárnyú kaput kitarva, az út] mellett folyó, kis erdő és hegy - szinte utalva a hidroterápiák gyó- I gyító hatására.

A szalonban a szép táj mellett hallgattuk kéthetenként a hasz- I nos tanácsokat Ant3nio Thome és Elias de Souza természet- I gyógyászok előadásából. Minden járóbeteg igyekezett elfoglalni I helyét a megadott időpontban, hogy meghallgassa az előadást, I vagy választ várt a feltett kérdésekre. A természetgyógyászok sza- I vaikat mindig képekkel illusztrálták, ezzel is segítve a könnyebb] érthetőséget. Sokféle tanács elhangzott egészségünk megőrzésére, I illetve a betegségből való kigyógyulás helyes módjára.

Szeretnék kedves olvasóimnak ezekből is átadni.

Nyugodtan elmondhatjuk, hogy az emberiség betegségeinek 70%-át a tévesen elfogyasztott élelmiszerek okozzák. Van egy mondás: „A hal a szája által hal meg.” S az ember? Igen, gyakran ő is a szája által. Az ember fő gondolata mindig az, hogy mit egyen, mikor egyen, mennyit egyen. Legtöbbször inkább a mennyiségre gondol, mintsem előtérbe helyezné élelmének minőségét. Ha az egyén kevesebbet enne, s csak annyit fogyasztana, amennyire szervezetének szüksége van(!), akkor annak nem kellene megterhelő munkát végeznie, sokkal könnyebben végezné az aszsimilációt.

Ha egy autónak több terhet kell vinnie, mint amennyi a teherbíró-képessége, rövid időn belül javításra szorul, cserélni kell a motort vagy más alkatrészt. Így van ez az emberi testben is.

„Az ész nem annyira a megerőltető munkától vagy a sok tanulástól fárad el, betegszik meg, mint inkább a nem megfelelő ételek fogyasztásától, az alkalmatlan időben való evéstől, vagy pedig az egészségügyi törvények be nem tartásától. Nem a nehéz tanulás



képezi az észbeli erő ellankadásának fő okát, hanem a helytelen étrend, a rendetlen étkezés és a testgyakorlat hiánya.

Az evés, az alvás rendszertelensége aláássák az agy erejét."

Mikor együnk? Felnőtteknek tanácsos naponta háromszor étkezni, reggel, délben, este, de legkésőbb 18 óráig. Vacsorára lehetőleg gyümölcsöt fogyasszunk, mert annak megemésztése könnyű. Egy bölcs mondta: „Hogy nyugodtan alhass, üres legyen az alhas!”

Tehát senkinek, az egészséges embernek sem jó későn és túl sok nehéz ételt vacsoráznia, mert hiába szeretne jól pihenni, ha a gyomrának még dolgoznia kell.

Életkörülményeinek megfelelően legyen személyesen meghatározott időnk az étkezésre és két étkezési idő között ne együnk semmit sem. Szükséges a gyomornak időt adni az emésztésre és a pihenésre is. Nagyon fontos, hogy mindenki betartsa a saját maga részére meghatározott időt, tehát fontos a rendszeres étkezés.

Amikor 1987 nyarán Brazíliában, a fővárosban beszélgettem Clodoaldo fiatal természetgyógyással, ő is nagyon felhívta a figyelmemet a rendszeres étkezésre. Mondtam neki, ha nekem könyv van a kezemben, nem veszem észre az idő rohanását s eszembe sem jut, hogy már régen elmúlt dél. Azt a tanácsot adta, hogy minden étkezési időre húzzam fel az órát csörgőre, hogy amikor az idő eljött, zörögjön a fülembe, ha nem veszem figyelembe a gyomromjelzését.

Régen megfigyeltem, hogy azok a fiatalok, akik katonai szolgálat miatt elkerülnek a szülői háztól, oda, ahol élelmük távol sem volt olyan, mint az „édesanyám főztje”, bizonyos idő után meghíztak. Csakis a rendszeresség adhat erre magyarázatot.

Idősek, szellemi vagy ülőmunkát végzőknek elegendő napjában kétszer étkezni. De vannak, akiknek a négyszeri étkezés a megfelelő. Nem lehet általánosítani. Ám soha ne feledjük el a táblázatot, amely megmutatja, mennyi időre van szükség az elfogyasztott élelem megemésztésére!

„A helyes életmódhoz józan ész szükséges. Nem eheti mindenki ugyanazt. Ami az egyik embernek egészséges és ízletes, a másiknak árthat. Vannak, akik nem ihatnak tejet, mások számára az a legegészségesebb táplálék. Sokan jól bírják a szárazbabot és bor-

sót, mások nem. Vannak, akik a grahamkenyeret nem képesek megemészteni.

A korlátolt nézetek és az apró-cseprő dolgok eltúlzása nagyon ártalmas lehet. Ha valaki a kellenél jobban takarékoskodik az ételek elkészítésében, akkor ahelyett hogy étrendje egészséges lenne, a leghiányosabb lehet. Mi ennek a következménye? **Vérszegénység!** Sok betegség fordul elő, amely igen nehezen gyógyítható és amelyet a rossz, gyenge táplálkozás idézett elő. Ezek a betegek nem azért éltek oly sovány étrenden, mert szegénységük folytán nem tudtak volna jobbat készíteni, hanem azért, mert tévesen értelmezték az egészségügyi tanításokat."

A háziasszony legelső kötelessége, hogy ízletes és tápláló ételekkel lássa el családját!

Az ebédet a kórházban az étteremben fogyasztottuk el. Hetente egy-két alkalommal bejött közben valamelyik orvos, hogy felhívja figyelmünket arra, mennyire fontos jól megrágni az ételt. Az emésztés a szájból kezdődik. Minden kemény élelmiszert legalább 30-50-szer rágjunk meg. Fogaink azért vannak, hogy azok végezzék az összezúzást. Így az élelem jól összekeveredik a nyállal, s minél tovább rágjuk, annál jobb. A nyálban van egy erjesztő anyag, amely szétbontja a táplálékot. Ha az edelt jól megrágnak, nem szükséges étkezés közben vizet inni. Az ételt a nyállal kell nedvessé tenni, nem a vízzel. Láthatjuk, hogy a nyál elengedhetetlen feltétele a jó emésztésnek. Együnk lassan, hagyjunk időt a nyálnak jól összekeveredni az étellel! Ne igyunk evés közben! Ha sok folyadékot fogyasztunk az étkezés ideje alatt, az emésztés sokkal nehezebben kezdődik meg, mert először a folyadékot kell megemészteni, felszívni. Az evés közben elfogyasztott hideg víz vagy limonádé a gyomorba jutva leállítja az emésztést, amíg újból fel nem melegíti azt a kellő hőmérsékletre. Csak ezután kezdődhet meg újból az emésztés. A forró italok általános gyengeséget okoznak.

Ahogy már említettem, a kórházban a reggeli és a vacsora mindig gyümölcs volt. De megfigyeltem rokonaimnál, s a többi magyar családnál is, ahová meghívtak, hogy az étkezésre a gyümölcsöt és a zöldséget soha nem keverik. Miért?

„Nem jó a gyümölcsöt és zöldséget ugyanazon evéskor élvezni. Ha az emésztés gyenge, mind a kettőnek élvezete gyakran fájdalmat és szellemi erőfeszítésre való képtelenséget fog okozni. Jobb, ha az egyik evésre gyümölcs és a másikra zöldség van.

Tartanunk kell a házban *a legjobb segéderőt* az ételek elkészítése céljából. Az egyik orvos azt mondta: elmondásából megértettem az ön táplálkozási módját. Ön túl sok ételt fogyaszt egy étkezésnél. Ugyanazon étkezés alkalmával fogyasztott gyümölcs és főzelékek savat képeznek a gyomorban. Ebből kifolyólag a vér telve van tisztátalansággal és az ész nem tiszta, mivelhogy az emésztés nem jó. Önnek meg kell értenie, hogy a test minden egyes szervével tisztelettel kell bánni. Ami az étrendet illeti, ésszerűen kell gondolkoznia az ok és az *okozat* felett.

...Szolgáljunk fel egészséges és tápláló ételeket, azaz: gyümölcsféléket, gabonaneműeket és főzelékeket - egyszerűen és ízletesen elkészítve! Az ételek ily módon való elkészítése csak jelentéktelenül több időt vesz igénybe, de a velük való táplálkozás nem fog senkit megbetegíteni... A gabonaneműekben, gyümölcsfélékben és diókban megtaláljuk mindazon tápelemeket, amikre szükségünk van."

Egyik alkalommal Elias de Souza természetgyógyász a zöld levelek fontosságáról tartott előadást. Megcáfолhatatlan tény, hogy a zöld leveleknek csodálatos hatása van szervezetünkre. Minden esetben kifejtik jótékony hatásukat. Ha táplálkozásunkban, mint jó élelmezésként használjuk őket, csodálatos módon kiküszöbölik, tisztítják szervezetünkben a betegség okozóit, s új életre keltik fizikai és értelmi erőnket. A zöld levelekben rejtőzik a legtöbb titok, ami az emberi élethez szükséges. Megtaláljuk bennük a legtöbb vitamint, ásványi anyagot és fehérjét.

A növények gyökere kibányássza a földből a fontos anyagokat, amelyek a víz és a napfény sugarainak hatására a lényeges részé oldódnak, s a zöld növények elfogyasztásával megadjuk az első feltételt életünk fenntartásához.

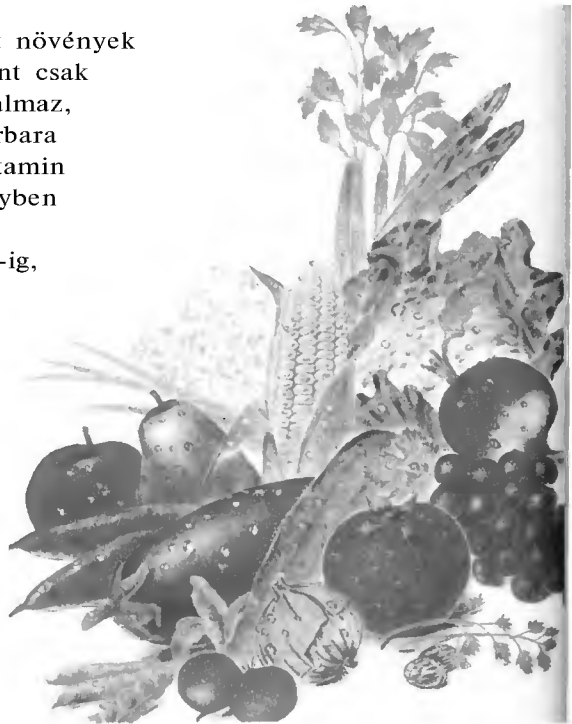
Ha a nyers zöldségek levéből készült kúrát végezzük, akkor felhalmozott vitaminokat, ásványi anyagokat adunk szervezetünknek, amelyek mindenképpen szükségesek ahhoz, hogy elősegítsük testünk tökéletes működését.

Nagyon, de nagyon fontos megtanulnuk és szokásunkká tennünk életünkben azon jó tanácsot, hogy sohase terítsünk asztalt nyers saláták nélkül! Bármilyen sós ételt készítünk ebédre - sült vagy főzve -, valami nyerszet mindig fogyasszunk mellé. Télen is megoldható ez: savanyú káposzta, hagymasaláta, reszelt sárgarépa, káposzta, eltett savanyúságaink stb. segítségével.

Itt szeretném felhívni a kedves olvasó figyelmét Bozsik Valéria Különleges zöldségeitek című könyvére. Ebben különleges zöld levelekből készült ételreceptekre tanít meg bennünket. Például: endívia, rebarbara, porcsin, spárga, feketegyökér stb. Mire értékeli ma a kertész házzal rendelkező ember a porcsint? Semmire, csak bosszantja, hogy ki kell kapálnia. De figyeljük meg, hogy a haszontalan kis dudva 100 grammjában 754 mg kálium, 151 mg magnézium, 35 mg foszfor, 95 mg kalcium, 3,6 mg vas van, megelőzve az összes felsorolt növényt.

Nézzük meg még a nem túlzottan közkedvelt rebarbarát.

A táblázatban felsorolt növények mindegyike B2-vitamint csak 0,12-0,25 mg-ig tartalmaz, ezzel szemben a rebarbara 30 egész mg-ot. B6-vitamin pedig a legtöbb növényben nincs, csak négyben mutatható ki 0,28 mg-ig, s a rebarbara egyedül 35 egész B6-vitamint tartalmaz.



HÁROM NAGY ELLENSÉG A KONYHÁBAN

I. A cukor

„A fehér cukorban nagy veszély rejlik, mert az emberben természetes vágy él ezen cikk iránt (szőlőcukor), s a modern gyárak eltorzított cikkei által könnyen áldozatul esik ezen érzésnek. Az ilyen cukor sohasem található természetes állapotban, tisztán. A valódi cukrot szervezetünk hozza létre, amikor a zöld növényekből feldolgozza. Ezért a modern, finomított cukor már elvesztette természetes anyagait. Minél több édességet tartalmaz élelmünk, annál gyakrabban lesz székrekedésünk. Ez azért történik, mert ebből a nagy koncentrátumú, finomított cukorból hiányoznak az ásványi anyagok, a cellulóz, amely elősegítené a bélmozgást.

A napsugár segítségével minden zöld növény a levegőben levő gáz- és szénvegyületeket transzformálja. Leveleivel beszívja, a gyökerein keresztül pedig a földből az ásványi sókat, vizet, elemeket szívja fel, ebből válik ki a növényi cukor természetes alapeleme, s ez adja meg minden élet ősi, lényeges alapfeltételét.

Az ember tulajdonsága, hogy speciálisan növényevő, mirigyei jól felszereltek kémiai kulcsokkal, amelyek a keményítőket cukorrá alakítják. Ezeket a kulcsokat enzimeknek nevezzük.”

„A cukor túlterhelést végez szervezetünkben. Izgatja az emésztőszerveket, s megtámadja az agyat. A mi élő gépezetünknek munkáját nagyon megnehezíti, zavarván aktív munkáját, s elsősorban az agyét. Ez volt a második világosság, amely megadatott nekem, hogy a cukor bőséges használata károsabban hat a szervezetre, mint a hús! Ezért jól meg kell gondolnunk ebben a dologban a változtatást, elsősorban saját életünkben, mert nem szeretnénk előítéleteket előidézni azon személyekben magunk iránt, akiket nevelni és segíteni szeretnénk.”

Szeretném ezt a tanácsot Salamon Magda Nők Lapjában megjelent írásával kiegészíteni:

••••a cukor ... elterjedt élelmiszer, de ez mit sem változtat a tényleg n, hogy végeredményben nem tápanyag, üres kalória, 99,9%

szénhidrát (0,1% víz) és egyáltalán semmiféle más anyag - fehérje, zsír, ásványi sók, vitamin - semmi más nincs benne. Csak eszszük... Mégis, mire jó a cukor? Mint olyan - tehát, mint mesterségesen adagolt édesítőszer - semmire! Pedagógiai és cukortörténeti okok miatt értéket tulajdonítunk neki, s eltúlozzuk élvezeti érték jellegét. Édességet kapni gyermekkorban jutalom, tehát egy életen át cukrászsüteménnyel jutalmazzuk magunkat...

És miben bízhatunk, ha mondjuk belátjuk, hogy túl sok cukrosat eszünk? Az iparban semmi esetre sem, mert az édesipari készítmények, a konzervek, az üdítő italok még mindig túlcukrozottak. Bízunk inkább a józan eszünkben és a táplálkozástudományban. **Higgyük el végre, hogy egy alma többet ér** mint egy sütemény, s hogy az az **intelligensebb, aki kristályvizet iszik** szörp helyett, és az a **jobb szülő, aki nem cukrot**, fagyaltot, csokoládét ad jutalmul gyermekének, hanem valami mást, ami igazán érték..."

Eddig volt Salamon Magda írása, és most nézzük, mit ír dr. Ádány István, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet akkori igazgatója a Népszavában:

„...Sokat eszünk, de általában nem sokféléit. A legfőbb probléma a zsír és a cukor magas aránya ételmiszer-fogyasztásunkban... Az étkezési szokásokat nem annyira az egészség szempontja befolyásolja, mint inkább az ízlés és a hagyományok. Fejlesztünk kellelne az egészségnevelést.”

Curitában, Maringán, Sáo Paulóban, s bármelyik városban, cukrászdában, vegetárius éttermekben bárhol lehet kapni nádcukorlevet. De először a curitibai utcán figyeltem fel ennek készítésére, s természetesen rögtön kérdeztem, mit csinálnak ott? Nagyon egyszerűen készített kis „géppel” a cukornádból kiszorítják a leveti ott helyben szűrik, natúran vagy ízesítve árulják. Nekem nagyon ízlett. Ez igazi természetes cukrot tartalmaz. (Nem tudom, vajon; nálunk a cukorréppával nem lehetne-e ezt a módszert megpróbálni?)

Örömmel tapasztaltam az elmúlt esztendőben, hogy Budapesten kaptam barna cukrot. Sajnos, csak két esetben tudtam venni, f később hiába kerestem, bár állandóan figyeltem az egészségre ke

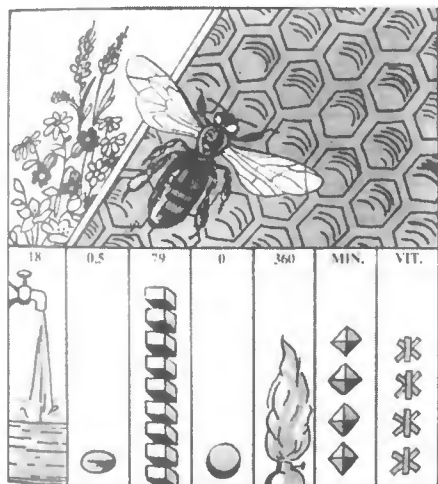
vésbé ártalmas élelmiszereket. A barna cukor hatása nem oly romboló szervezetünkre. Kicsi korom óta tudom, hogy a fehér cukor elősegíti meszesedésünket is, rombolja fogazatunkat. A barna cukor egész biztosan nem meszesít annyira. Vajon nem lehetne-e _ hiszen kevesebb ráfordítással előállítható - állandóan barna cukrot kapnunk, s lehetőleg olcsóbban?

A cukor tejjel és tojással összekeverve még hatékonyabban fejti ki káros hatását. Ezért a pudingok, krémesek - tehát „tömény” süteményeink - lehetnek okozói migránünknak, felesleges kilóinknak, székrekedésünknak, később cukorbetegségünknak, fáradt, feledékeny értelmi képességeinknek. S az eldugult szervezetben, a lerakódott bélsárban más, betegségeket előidéző baktériumoknak is jó helyet biztosíthat.

Mióta a cukor káros hatását behatóbban tanulmányoztam, körülbelül tíz éve már befőtteimet is mézzel szoktam eltenni, s örömmel írhatom le, hogy szépen el is állnak. A méz egy különlegesen

egészséges táplálékunk. Bár én csak azért fogyasztom, mert tudom, hogy egészséges, de emellett nem vagyok különösebben „oda érte”. De tudom, hogy jó hatással van a szívre, az ideg- és érrendszerre. Mindig tartok itthon, s naponta fogyasztok belőle egy keveset. Tudvalevő, hogy sem mézből, sem más nagyobb kalóriatartalmú élelmünkéből (pl. dió, mogyoró) nemjő túl sokat fogyasztani, de nagyon jó és hasznos minden nap egy keveset enni.

Szeretném itt ezen a kis képen illusztrálni a méz összetételét.



víz
fehérje
szénhidrát
zsír
kalória
ásványi anyagok
vitaminok

Kedves Olvasó! Jól figyelje meg, mit tanácsol dr. Jarvis A méz és más természetes készítmények című kiadványában:

„A cukrot méz váltsa fel... megakadályozza az emésztőcsőben az erjedést és nagyon gyorsan felszívódik. A méz olyan elemeket tartalmaz, melyek a vér pótlásánál nélkülözhetetlenek.

A méznek más cukrokkal szemben nagy előnye éppen magas szőlőcukor-tartalmában rejlik, mert ez nem emeli a vér cukortartalmát azon szint fölé, amit a szervezet könnyen el ne viselne! (Szeretném megjegyezni, hogy cukorbetegnek nagyon óvatosan fogyasszák!) ...A méz szívódik fel - a krumplicukor kivételével - a leggyorsabban - 15 perc alatt. A méz nem árasztja el a vérkeringést fölös cukormennyiséggel. A méz ezen sajátossága könnyen emészthető cukortartalmának - a szőlő- és gyümölcscukornak - tulajdonítható. Ez a gyors áthasonítás a szervezetben főleg a szőlőcukornak köszönhető, míg a gyümölcscukor a vér cukortartalmát szabályozza.

A többi cukorfélékkel szemben a méz a következő előnyöket nyújtja:

1. Nem fejt ki izgató hatást az emésztőszervek nyálkahártyájára.
2. Könnyen és gyorsan áthasonítható.
3. A sportemberek és más, sok energiát igénylő egyének számára az erőkifejtés után gyorsan ható energiaforrás.
4. Gyorsan elégíti ki a szervezet energiaszükségletét.
5. A vese az összes cukrok közül a mézet tűri leginkább.
6. Nyugtató hatása az egész szervezetre kihat.

Számomra azonban a méz legnagyobb jelentősége mégis gyógyhatásában nyilvánul meg. Engem, mint orvost természetesen ez a táplálék annyiban érdekel, hogy tanulmányaim alkalmával meggyőződtem róla, hogy születésétől haláláig az ember számára tényleges segítséget jelent.

Ugyan találunk-e táplálék-kiegészítőt, amely étkezéskor alkalmazva az ideges, érzékeny ember számára - aki a versenylóhoz hasonlítható - nyugtató, emberi szervezetre káros hatást nem fejt ki és kizárólag kedvezően hat? Hol találunk egy táplálékot, amely nemcsak édes, de kiváló altatószer is egyben?

A méz, amellet, hogy idegcsillapító, megnyugtatóan hat a gyomorra, enyhíti a kínzó köhögést és az ízületi gyulladással járó fájdalmakat.

Emlékszem, milyen boldogan mesélte egy tanítónő, hogy milyen jótékony hatást gyakorolt ízületi gyulladásaira a méz. Hosszú éveken át szenvedett a fájdalomtól, már kezdett beletörődni, amikor áthelyezték egy másik megyébe. Itt egy farmercsaládnál talált teljes ellátást, ahol édesítésre kizárólag mézet használtak, és a tanév végére az ízületi fájdalmai úgy eltűntek, mintha elfújta volna őket a szél. A tünetre a szervezet kálium-hiánya a magyarázat, amit a méz káliuma pótol.

A méz sokoldalú jótékony hatása megkönnyíti az öregséget. Értelmetlennek tartom, mikor valaki azt hangoztatja, hogy azért nem fogyaszt mézet, mert drágább, mint a cukor. Igyekszem meggyőzni őket, hogy az egészséget nem szállítják házhoz rendelésre. Fizetni kell érte, mégpedig vagy a fűszeresnél vagy a gyógyszertárban. Csak amikor megbetegszünk jövünk rá, hogy sokkal többet költsünk gyógyszerre és orvosra, mint amit elspóroltunk magunktól.

A mézben Bi-vitamin - tiamin, B2 - riboflavin, C-vitamin - aszkorbinsav, pantotensav, piridoxin és nikotinsav van. A vitaminoknál is fontosabbak a mézben az ásványi sók, a kálium, nátrium, a mész, a magnézium, a vas, a réz, a klór, a mangán, a kén és a szilícium.

Miután ezek az ásványi sók igen kis mennyiségben fordulnak elő a szervezetben, de az egészségre igen nagy fontossággal bírnak és bizonyos életfunkcióknál elhasználnódnak, állandó pótlásukról gondoskodni kell. Erre a pótlásra a méz a legalkalmasabb. Miután ezeket az ásványi sókat kellő időben és kellő mennyiségben pótoljuk, mi is elkerülhetünk bizonyos betegségeket, ahogy azt a méhészeknél megfigyelték:

- a méhészek sohasem szenvednek vesebántalmakban,
- arcőrük egészséges, látásuk éles,
- ~ ízületi, reumatikus betegségben nem szenvednek, ezek következményeként sohasem sántítanak,
- ~ azok, akik mézet fogyasztanak és azok, akik méhészettel foglalkoznak, nem betegszenek meg rákban vagy paralízisben."

Jó, ha itt kissé megállva, elgondolkodunk azon, hogy bár szám-
szerűleg drága a méz, de egészségünk megóvása érdekében tény-
leg drága-e. A méz, virágpor és propolisz állandó használata meg-
óv bennünket az orvosságok használatától s azok káros mellékha-
tásaitól, megkíméljük magunkat sokféle, a betegséggel járó meg-
próbáltatástól.

A kórházban narancsvirágmézet, maracuja- és kakaóvirágmézet
kaptunk, melynek illata is rögtön „megcsapja” az európai ember
orrát. Ezen kívül a teák, sütemények, ételek édesítésére cukor-
nádból készült - nem finomított - cukrot használtak. (Bár ott is
lehet fehér, finomított cukrot vásárolni.)

A kórházi napom leírásában olvashattuk, hogy naponta kétszer
kaptam propoliszt is. Ezt mindenkinek igen ajánlom. Első nap 5
cséppel elkezdve naponta 1 cséppel növelve 25 cseppig, s azután
mindennap délelőtt és délután 25 cseppet kaptam gyulladásgátlás
céljából, tehát antibiotikumként alkalmazzák. Nálunk is lehet
kapni a méhészeti szaküzletekben, s érdemes költenünk rá. Azon
betegeknek, akikkel itthon már beszélgettem, vagy friszdiagnosztika-
i vizsgálatra jöttek hozzám, egy kis kenyérkockára csepegtetve
szoktam tanácsolni.

II. Az olaj

Az olaj minden növényben megtalálható, valamelyikben kisebb
mennyiségben, másokban magasabb szintű koncentrátumban.
Ezek az úgynevezett olajos magvak: mandula, mogyoró, olajbogyó,
kókusz, gesztenye, dió, földimogyoró, szója, avokádó, napraforgó,
tökmagok és még más növények.

Magas olajtartalmuk miatt vigyáznunk kell fogyasztásukkal, mi-
vel a nehéz emészthetőség forrása lehet a hepatitis, illetve májbe-
tegségeknek. Sőt, epehólyag-gyulladásunk, s epekőveink szaporodásának
is lehet oka ezen olajos növények túlzott fogyasztása. Ajánlatos - főleg a
gyenge gyomrúaknak - ezen magvakból (dió-, mogyoró-, mandula-) tejet
készíteni, s ekként fogyasztani, meri bár minden jó tápértéke benne van,
de a szervezetben könnyedeb-
ben emésztődik, felszívódik (lásd a recepteknél).

Nálunk a legismertebb és közkedvelt a finomított napraforgó-
olaj, bár a finomítás által sokat veszít jó hatóanyagaiból. Emlék-

szem kisgyermekkoromra, hogy édesanyámék 15 literes ballonban hozták a nyersen üttetett olajat.

Sokan úgy gondolják, ha már a zsírral való főzést étolajjal váltották fel, akkor már biztosan minden rendben van. De nem így áll a dolog! Az étolaj sütése által is kátrány keletkezik, tehát az olajban sült ételeink is ártanak egészségünknek. Ezen kívül jó magyar szokás szerint ételeinket úgy szeretjük igazán, ha úszik a tetején az olaj. Ez így megint nem jó. Mielőtt én e kórházba eljuttam volna, hasonlóan, bő olajban készítettem ételeimet. Hála Istennek, erről teljesen sikerült leszoknom. Az előadásokon többször elhangzott, hogy egy 70 kg-os személyre számítva 50-60 gramm olaj elegendő egy napra. Tehát meg kell fontolnunk, mely ételeinket kell olajjal készítenünk, s arra mennyi szükséges belőle. Például a kórházban is - de jártam Curitibában, São Paulóban, Rio de Janeiróban is vegetárius étteremben (minden nagy városban nagyon sok ilyen étterem található) - érdekes megfigyelésem volt a tálalással kapcsolatban. Mint említettem, minden fő étkezésnél - ebédnél - a brazil nép rengeteg salátát fogyaszt, nyers és főtt salátát. A kiszolgálóasztalon nagy, tepsi alakú edényekben vannak a saláták: uborka, paradicsom, vöröshagyma, reszelt káposzta, reszelt sárgarépa, vízitorma, saláta mindig, spenót, schuschu, főtt tök, főtt sárgarépa, cékla, csalán, gyermekláncfű-levelek stb., de mind natúr. Azután a vendég maga ízesíti a sóval, olajjal, citrommal, tejföllel, majonézekkel a saját tányérjában.

Ha az ételt be akarjuk rántani, ajánlatos a lisztet szárazon megpirítani kissé rózsaszínűre, s azután nyersen önteni hozzá az olajat, majd felengedni vízzel, így az olaj nem égett semennyit sem. Bár még ennél is egészségesebb, ha ételeinket habarással készítjük, vagy az étolajat csak utólag öntjük hozzá. Én már hosszú évek óta így csinálom, sőt a télire eltett lecsóimat is úgy teszem el, hogy csak az üveg tetejére öntöm rá a nyers olajat. A felmelegített olajban a gyomornyálkahártyát erősen izgató anyagok keletkeznek, s emellett a kátránylerakódás elősegíti a rákbetegségeket.

Van, amikor az olajat hosszabb ideig tartjuk a hűtőszekrényben, majd használatkor 5-20 percig is sütjük benne a burgonyát, karfiolt és hasonlókat. Ekkor megtelítődik széndioxid-molekulákkal, ^s azok szervezetünkbe kerülnek. Ekkor számtalan mérgező anyag szaporodik fel, amelyek az emésztőszerveken, a vérkeringésben,

sőt még a légzőszerveinkben is kifejtik rossz hatásukat. Senki sem tudja teljességében, hogy az olajban sült dolgoknak milyen rossz hatása van szervezetünkre.

„A zsírsavak fontosak a szervezetre, de csak néhány nélkülözhetetlen. Ezek az esszenciális zsírsavak, amelyeket szervezetünk nem képes előállítani. A legfontosabb esszenciális zsírsav a linolénsav.

A linolénsav úgy viselkedik, mint a telítetlen zsírsavak általában. Élelmezésünkben ezért is olyan nagy a szerepe. A telítetlen zsírsavak főleg a növényi olajokban találhatóak. Ez utóbbiak nemcsak a linolénsav-tartalom miatt fontosak, hanem azért is, mert a vér koleszterinszintjének szabályozásában fontos szerepet játszanak.

Mit kell tudnunk a koleszterinről? A koleszterin vegyileg a zsírhoz hasonló anyag. Nagy szerepe van az agy és sok más szervünk működésében. Szervezetünk állítja elő. A napi 30 grammnyi koleszterint a legtöbb tudós megengedhetőnek tartja. Ám ha túl sokat juttatunk belőle szervezetünkbe, az arteriosclerosis kifejlődését elősegíti és befolyását súlyosbíthatja.

A legtöbb állati eredetű élelemben és a szárazföldi állatok zsírjában van koleszterin, ez a növényi olajokról nem állítható. Táplálkozással lehet-e változtatni a vér koleszterinszintjén? Számos kísérlet bizonyítja, hogy akik keveset tornáznak, élelmük pedig túl sok kalóriát, telített zsírsavakat és koleszterint tartalmaznak, azok vérének koleszterinszintje emelkedik. Hogy vérünk koleszterinszintje ne emelkedjen, növényi olajat, főlözött tejből készült tejterméket és olyan élelmet használjunk, melyben a telített zsírsavaknak a felvételét korlátozzuk. Ellenben a tojássárgáját, a részben telített és telített zsírsavak fogyasztását is igyekezzünk csökkenteni.”

Ha a leírtakon elgondolkodunk, biztosan rájövünk arra, hogy a címben miért írtam olaj szót a zsír helyett. Fontos, hogy felismerjük, mennyivel egészségesebb, ha étolajjal készítjük étелеinket, de még akkor is igen vigyázzunk az 50-60 gramm betartására, s arra is, hogy ne égessük az olajat!

Sajnos, sok háznál szokás, hogy a már egyszer felhasznált olajat még egyszer, sőt többször felhasználják! Erre nyugodtan mondha-

tó hogy sokszorososan egészségtelen. Ha megfigyeljük az eddig leírtakat, minden olajban sült étel káros hatást fejt ki, egészségtelen:

1 Mert benne a zsír bomlásából, átalakulásából származó mérgező vegyületek keletkeznek, közöttük daganatkeltő anyagok is képződnek.

2 Van egy érdekes hasonlat olajban sült ételeink nehéz emészthetőségére. Előbbi oldalainkon olvashattuk, hogy az emésztés a szájban kezdődik. Jól meg kell rágnunk az ételt, hogy a nyál az étellel jól összekeveredjen, ezzel is segítve a gyomor munkáját. Vegyük figyelembe, miért kenjük be jó vastagon télen a csizmánkat cipőkrémmel? Azért, hogy a hótól, esőtől, sártól, tehát minden nedvességtől a bőr védve legyen, át ne tudjon ázni. Ugyanezért nehéz a gyomrunknak az olajjal jól átsütött ételt megemészteni. Élelmünket e zsiradék teljesen beburkolja. A nyál, a gyomorsav csak nagyon nehezen vagy egyáltalán nem tudja teljesen átjárni azt, s ezért emésztetlen marad, ami által egy gyomorrontás, vagy a bélben eltömődés keletkezik, az ürítés, székelés elmarad vagy késik. A bentrekedt bélsárban a baktériumok rohamosan szaporodnak, s hamarosan lázasak leszünk, mivel szervezetünk „lázadozik” a helytelen táplálkozás miatt.

Annál rosszabb lesz állapotunk, minél kevesebb nyers salátát fogyasztottunk ezen nehéz étel mellé, mert a nyers saláták cellulózt, rostanyagot tartalmaznak, melyek nagyban hozzájárulnak a jó emésztéshez.

Mióta hazajöttem Brazíliából, mindent a tepsiben, sütőben sütök. Miért? Nézzünk megint egy hasonlatot: tegyük fel a tűzhelyre hasábburgonyát sülni, s ugyancsak tegyük a sütőbe is. Mire fent a burgonya átsül, az olajmaradék majdnem fekete lesz. Míg a sütőben átsült burgonya körül az olaj szép, világos színű marad. Vagy ha fasírozottat (burgonyás, gombás, káposztás, szójas stb.) sütünk - még ha teflonban is - magába szívja az olajat, ezáltal túlzott olajmennyiséget fogyasztunk. A sütőben is megsül ugyanez³² étel, de mikor kivesszük, az olaj mind körülötte van, s ha azonnal kiszedjük belőle, sokkal szárazabb marad, mintha várunk tíz Percig. Tíz perc múlva a fasírozott itt is mind magába szívja az olajat. Szervezetünknek nincs annyi zsiradékra szüksége, mint³³ennyit általában fogyasztunk.

Kevés szó a koleszterinről

Itt szeretnék még egy keveset foglalkozni a koleszterinnel. Sok vegetárius úgy gondolja, ha már a húst és a disznósírt elhagyta, minden rendben, hiszen a vér koleszterintartalmának növelése ezután nem következhet be. De sajnos ez nem így van. Ha egy pil-lantást vetünk dr. Tarján Róbert és dr. Lindner Károly tápanyag-táblázatára, pillanatra meglepődünk, s többé már nem fogunk csodálkozni, ha vegetárius embereket megtámadnak a magas vér-nyomás, érszűkület, érelmeszesedés betegségek. A fenti könyv 143. oldala bemutatja:

	koleszterin mg%
disznósír	86
vaj	230
ementáli sajt	135
trappista sajt	106,5
tojássárgája	1190
szójaliszt	-

A disznósír mindenféleképpen veszélyes szervezetünkre, de h megfigyeljük, a tojássárgájában 13-szor több a koleszterin! Milyen eredményt várhat az, aki egy reggelire (sőt rosszabb, ha vacsorára) megeszik 4-5 tojásból készült rántottát, s az ebéd is tartalmi valamelyest tojást, ezenkívül a hét minden napján valamilyen for mában tojást fogyaszt?

Ugyanezen könyv 33. oldalán van egy táblázat. Heti ételmiszer felhasználási javaslat különböző foglalkozású személyek részére címszó alatt, s a tojással kapcsolatban ezen kimutatást látjuk:

Kényelmes életmód:	4,5 (heti)
Mérsékeltén aktív életmód:	4,5
Rendszeres fizikai tevékenységet végzők:	5,0

Úgy gondolom, kedves olvasóm, aki régóta vagy talán kezdő ve getárius életmódot folytat, érdemes lesz saját egészsége érdekében csökkenteni a tojás fogyasztását, s megtanulni annak helyes pó tlását.

S mit lehet ma tapasztalni ezzel ellentétben?

Döbbenet hallgattam kissé kövérkés nőismerősömet, amikor elmondta, hogy az orvos kemény főtt tojás fogyasztását ajánlotta fogyókúráként. Kérdeztem tőle, tudja-e, hogy a tojássárgája több koleszterint ad a vérnek, mint a disznózsír, s emellett megterheli a májat és az epét is?

Elgondolkodtam. Igaz, a doktor pillanatnyilag megszabadult a betegétől, biztosítva önmagát, hogy jövőre is lesz páciense - mert a fogyókúrázónak a sok tojástól újabb betegségei lesznek. Nem lenne helyesebb minden héten egy-két napig csak reszelt almát fogyasztani, ami nagy erővel sepri ki a beleket? (Későbbi képen látható.) Nem lenne jobb egy kicsit változtatni megszokott étrendünkön, hogy ne csak soványabbak, hanem egészségesebbek is legyünk?

Egyik kórházunkban egy nagy képen láttam, hogyan táncolják az emberek körül a cigarettát, mint bálványt, egy másik kép pedig azt mutatta, hogy a zsíros ételek mennyire ártanak ereinknek. A betegek naponta megkapják tablettá-adagjukat a vér mozgásának segítésére, zsírtartalmának csökkentésére, illetve hígítására. Ugyanakkor minden ebédre zsíros és zsírban sült ételeket tálalnak fel nekik. Természetesen a gyógyszert ebéd után be kell venni. Vajon milyen eredményt érhetünk el ezzel az ellentétes munkával? Elfogyasztott ételeink állandóan sűrítik, tehát „lassúbb mozgásúvá” teszik vérünket, a kémiaiilag előállított tablettá pedig erőlteti ezen mozgást.

Vegyünk figyelembe egy kis egyszerű példát: kissé lejtő szögben tartunk a kezünkben egy kis üvegsövecskét, s lassan öntsünk bele homokos vizet. Mivel a víz lassan folyik, így a homokból lerakódik bizonyos mennyiség, tehát marad a csőben. Mennéljobban segítjük, gyorsítjuk a víz folyását, annál kevesebb homokszemcse marad a csőben.

Ha ételeinket úgy válogatjuk össze - sok-sok nyers és zsírmentes ételből -, hogy vérünk ne sűrűsödjön általa, hanem hígabb legyen, nemde saját magától jobb lesz a vérkeringésünk? Nem lenne tanácsosabb az étrendet 180 fokos fordulattal megváltoztatni, hogy vérünk ne zsírosodjon tovább, hanem segítenénk funkciójának jó betöltését? Nem lenne tanácsos betegeinket egy egészséges étkezési szokásra, önuralomra nevelni a sok ártalmas mellékhatású gyógyszer adagolása helyett?

III. A só

Az a só, amire a szervezetünknek szüksége van, legnagyobb részben a növényekben található meg. Ezen kívül használjunk nagyon kevés sót, s az ne legyen finomított, hanem durva, szemcsés, s lehetőleg tengeri só. Az orvostudomány bebizonyította, hogy a szervezet nagyon gazdaságosan használja fel a sót.

„A bölcs természet jól tudja végezni számításait. Az emberi szervezetnek napi 0,5-1,3 gramm sóra van szüksége. Nehéz fizikai munkát végzőknek a felső határ napi 3 gramm. A vese ennél többet nem tud kiválasztani, ezért soha nem szabad ezt a mennyiséget túlhaladni.

Önkéntelenül is jön a kérdés: milyen hatása van szervezetünkre a sónak, ha abból nagyobb adagot kap?

Egy kevés só a vesén - vizelettel -, a bőrön - izzadással - eltávozik, s a fennmaradt rész lerakódik a csontokra, porcokra, izomszövetekre, inzalagokra, a bőrre. Ezek az okok vezetnek vízkórsághoz, ödémához. A víz behatol a szövetekbe. Jórészt a konyhasó túlzott fogyasztása idézi elő, hogy a civilizált emberek között számtalan túlsúlyos, testes, kövér ember van. Ilyen testesség természetesen nagyon káros, sőt betegség. Tehát ne feledjük, a só nagy ellenség! Vádolható azzal is, hogy ő a felelős a magas vérnyomás előidézésében, s ez a betegség alattomosan vezethet egy hirtelen támadó szívrohamhoz.

Csökkentsük a sófogyasztásunkat, de ehhez nem elég, hogy elvesszük az asztalról a sótartót. Lássuk be, az sem elég, ha kerüljük étkezésünkönél a sóval tartósított konzerveket. Majdnem minden élelmiszer tartalmaz sót. ***Például egy puding vagy egy csokoládé-koncentrátum több sót tartalmaz, mint egy zacskó sült burgonya.*** S egy felfűszerezett leves literenként tartalmaz esetenként 10 gramm sót is."

„A konyhasó visszatartja és magához vonzza a vizet, emeli a test víztartalmát, éppen ezért a magas vérnyomásban szenvedő egyéneknek is le kell mondaniuk a sós ételekről. Ismeretes, hogy a sós étel után szomjasak leszünk és vizet kell innunk. A sós ételre ivott víz egy részét mind az ideig, míg kiürül a szervezetből, a vér tartja vissza, ez a vízfőlöslég a vérkeringésben magas vérnyomáshoz vezet. Ha lemondunk a sóról és a sós ételekről, a vese eltávolítja a

főlös vízmennyiséget és a sófogyasztás okozta magas vérnyomás normálissá válik."

Mivel a fentebb leírtak szerint a só is okolható, hogy oly sok elhízott ember van, egy kicsit foglalkozzunk ezzel a kérdéssel is.

„E kellemetlen elváltozás okainak kutatásakor kiderült, hogy az elhízások két csoportba oszthatók aszerint, hogy kialakulásukban milyen tényezők szerepelnek.

Az egyik csoportba tartoznak a külső okok következtében keletkezők, ezeket elhízásoknak nevezzük. Elsősorban akkor jönnek létre, ha túltápláltságról van szó, vagyis ha a felvett táplálék jóval több, mintsem a szükséglet megkívánná. De az is előfordulhat, hogy normális mértéket meg nem haladó táplálékmennyiség ellenére is gyarapodik a testsúly. Ilyenkor a kövérség oka a túl kevés mozgásban keresendő.

Találkozhatunk olyan egyénekkel is, akik arról panaszkodnak, hogy bár az átlagosnál kevesebbet esznek és tunyasággal sem vadolhatók, mégis híznak. Náluk tehát nem a külső körülményekben, hanem a szervezetükben végbemenő folyamatok között kell a hibát keresnünk. Ilyenkor a testben valamilyen oknál fogva a normálnál kisebb mértékben égnek el az anyagok, ezért csekély táplálkozás ellenére is zsír rakódik le. Amikor ilyen működésbeli zavarok következtében növekedik a testsúly, akkor endogén elhízásról beszélünk."

Kétségtelen, hogy a hízásra való hajlamnak van örökletes (genetikai) alapja is, de a tényleges súlytöbbletet a környezet hatása, a nevelés, az étkezési szokások, lényegében a főlös mennyiségben fogyasztott kalóriák okozzák. Egy szellemes mondás szerint: „Csak egy mirigy van, amely elhízást okoz, a nyálmirigy."

Modern kifejezéssel élve, a kövér ember olyan, mint egy Mercedes személygépkocsi Trabant-motorral. Az elhízott ember nem lehet igazán egészséges, az állandóan magával hordott többletsúly megváltoztatja anyagcseréjét, túlterheli a vérkeringést, izmait, ízületeit.

Egy latin mondás szerint:

„Optima diæte semper cumfamis ra.liqu.is abire a mensa.” - A legjobb diéta: mindig kissé éhesen felkelni az asztaltól.

Akad még több, ehhez hasonló mondás is:

*Aki teli gyomorral eszik, Jogával ássa meg a sírját.
A falánkság több embert megöl, mint a kard.
Majó húsban, holnap koporsóban.
Nem a böjttől, a falánkságtól pusztulunk el.
Hosszú ebéd - rövid élet, rövid ebéd - hosszú élet.*

Pancsatantra mondotta:

*„Aki mindig csak azt nézi
hol néz ki egy jó falat,
megfogja a halál hamar,
mint a halász a halat.”*

Nagyon sok függ az önuralomtól. Amikor valaki önmagában tudatosítja, hogy mennyire ártalmára van minden felesleges kiló, akkor önmaga fog étvágya ellen küzdeni. Ezután megválogatja, hogy mit, mennyit és mikor egyen. Tapasztalatból írhatom le, hogy csak 2-4 hétig nehéz, amíg a szervezet átáll a kevesebb étel-, mennyiségre. Nem koplalni kell, sem éhezni, hanem a már jól kitágult gyomrot vissza kell szoktatni a régi kevesebb mennyiséghez. Meg kell válogatni az ételeket és főleg sok-sok nyers gyümölcsöt, zöldséget kell enni. Főképp vacsorára csak gyümölcsöt együnk, azt sem későn.

Találkoztam a kórházban 100, 120, sőt 170 kilós nőekkel Brazíliában. Minden gyógyszer nélkül szigorú diétára voltak beállítva, emellett minden nap csinálták a „tisztítási kúrát” s minden „elveszett” kilónak nagyon örültek.

Nemhiába írja Pál apostol a Rómabeliekhez írt levélben: ... változtatok el a ti elmétek megújulása által...” (12,1) Az ember gyakorlati életében csak akkor fog eredményesen változtatni, ha előtte az elméje megértette, hogy az eddigi szokása mennyire ártalmára van saját magának. Ez mind fizikai, mind lelki értelemben így van.

Térjünk vissza egy kicsit a sófogyasztáshoz. Mindenkinek v; egy hamis szükségérzete a só tekintetében is. De ezt a szükségérzetet az értelmes ember meg tudja reformálni. Két saját tapasztalattal tudom ezt bemutatni. Régen én is mindig megsóztam paradicsomot, paprikát, uborkát, minden nyers zöldséget. Bará körömben voltak, akik figyelmeztettek, hogy ne sózzam, s látta

is, hogy ők mind natúr fogyasztották. De én só nélkül nem éreztem olyan jó ízt.

Amikor eljött életem egyik legkritikusabb időpontja az OITI-ben - mint előbb leírtam -, különböző kínzó vizsgálatokkal megállapították a carotis interna beszűkülésemet. Az orvosok tanácsolták, hogy milyen egészségügyi szabályokat próbáljak figyelembe venni, ezek között a só redukálása is szerepelt. Eszembe jutott, milyen sokszor figyelmeztettek erre. Rövid idő alatt „megneveltem” ízlésemet, s azóta nagyon ízlik a paradicsom, paprika és más egyéb, sótlanul is.

De ekkor még nem ügyeltem a napi sófogyasztásomra. Megfigyeltem a kórházban és rokonaimnál, ismerőseimnél is, hogy mennyire igyekeznek: naponta csak egyszer fogyasszanak sós ételt, tehát ebédkor. A reggeli leginkább nyers gyümölcs, a vacsora hasonlóan gyümölcs, méz, s bármilyen könnyű édes étel, például vitamina, szójakrém, szójatej, mandula- vagy diótej. Sokan felkapják a fejüket erre, mondván ez túlságosan drága vacsora. Pedig ez tévedés. Egy csomag (piros zacskós) szójaliszt 19 forint, amiből 5 liter tejet tudok készíteni, s emellett a leszűrt sűrűjéből édes vagy sós krémet, margarint is tudok kikavarni. (Ma már nem gyártják, ezért szójabab darálása után nyert lisztből készítem a tejet.)

Miért kívántam erre kitérni? Mert a főtt ételünkben, ízesítésként használunk sót, természetesen nem túl sokat, de a hozzá fogyasztott salátákat nem szükséges sóznunk.

Figyeljük meg az E. G. White által írt tanácsot:

„Sokan lelkiismeretesen tartózkodnak az egészségtelen ételektől, de testük nincs ellátva a fenntartásához szükséges élelemmel. Akik túlzásba viszik életükben az egészségügyi változásokat, azok abba a veszélybe sodródnak, hogy ízetlen ételeket készítenek, oly unalmassá teszik az étrendet, hogy nem elégítik ki őket. **Az élel-
"et nemcsak táplálóan, hanem étvágygerjesztően is kell el-
készítenünk!** Étrendünket ne fosszuk meg a testnek szükséges
anyagoktól. Magam is használok, s mindig is használtam kevés
sót, mert a megfelelő mennyiségű só nemhogy káros lenne, hanem
elengedhetetlen a vérhez.”

GYÓGYSZER? TERMÉSZETES KEZELÉS?

Soha nem volt olyan naprakész az orvosi technológia, mint ma. A XX. században az orvostudomány magas lépcsőkkel szökkent felfelé, mégis, a statisztikai kimutatások szerint a megrokkantak száma igen magas, illetve magasabb, mint bármikor azelőtt. Mikor lesz ellenszereünk az összes betegséggel szemben? Mely laboratórium fogja előállítani az „élet csodaszereit”? Vagy elérkezik a nap, amikor olyan gyógyszert talál fel a tudomány, amely az emberiséget minden betegséggel szemben ellenállóvá teszi? Immunrendszerünk teljes egyensúlyban lesz?

Brazíliaiban újságcikkek sokasága, a rádió, a tévé állandóan tájékoztatja az érdeklődőket arról, melyik gyógyszert mikor, miért tiltották be, amelyről később ugyan, de a tudomány kimutatta, hogy ártalmára van az emberi szervezetnek.

Nálunk is, már évekkel ezelőtt megjelent orvosi könyvekben találunk hasonló utalásokat, amire érdemes odafigyelni. Ha a kedves olvasó megfigyelte, életem eddigi szakaszában nagyon sokat voltam kórházban, nagyon sok gyógyszert kaptam tablettában, injekcióként, infúzióként. Amikor az alábbi írásokat olvastam dr. Antalóczy Zoltán Szív- és érbetegségekről mindenkinek című könyvében, finoman szólva kissé becsapva éreztem magamat.

„...az értágulás komoly veszélyekkel is járhat, hiszen a gyógyszereknek nincs „eszük”, nem csupán a beteg területen tágítanak, hanem az egész szervezet ereit tágítják és néha nagyon kifejezett vérnyomásesést, ájulást és egyéb szövődeményeket is okozhatnak. Nem is beszélve arról, hogy az értágítók bizonyos esetekben még tovább csökkentik a szöveti áramlást, amit mi éppen fokozni akarunk, hiszen fokozott vérellátást, fokozott oxigénellátást akarunk biztosítani. Ha a betegeknek normális vagy pláne alacsony a vérnyomásuk, az igen nagy hatású értágítók adásával nem gyógyító hatásokat érünk el, hanem éppen ellenkezőleg, *károsítjuk a beteg vértág* vér- és oxigénellátását.”

Feltétlenül idekíváncsozunk betegséggel kapcsolatos, évekkel ezelőtti tapasztalataim. Nagyon fáj a fejem, szédültem, zúgott a

fülem és szedtem az előírt értágító gyógyszereket. Egyedül élek, s volt, mikor lakásomban olyan rosszullét jött rám, s attól való félelmemből, hogy bent a lakásban elájulok, elkezdtem az utcán sétálni. Volt, aki rám szólt: de jó neked, ráérsz sétálgatni is - s én alig álltam a lábamon. Hála a jó Istennek, soha nem voltam „híres jó gyógyszereszedő”. Most már nem tudnám megköszönni az Istennek, hogy csak egyszer történt meg életemben, mikor egy busznál elájultam, s az utasok élesztgetése, pofozása után magamhoz térve fel tudtam szállni a buszra és haza tudtam menni. De a fenti idézetet elolvasva elgondolkodtam, mivel mindig alacsony volt a vérnyomásom, vajon az ájulást nem pontosan az értágítónak köszönhettem-e?

A másik, ami ugyancsak személyesen érint, mivel mindig csont- és ízületi reumás problémákkal kezelték, figyeljük meg a már említett könyv következő idézeteit.

„Azt hiszem, nem mindenki tudja azt, hogy a Colfarit voltaképpen szalicilsav, tehát Aspirin. A szalicilsav tehát nem csupán reumás és hüléses megbetegedésben, izomfájdalmakban hatásos, hanem egyben ún. kis hatású véralvadásgátló szer is. Sajnos, nem ritkán - akár már néhány szalicilsavtabletta is - gyomorfekélyt okozhat vérzéssel, amelyet a beteg, ha nem hányt vért, szurokfeketére színezett székletéről önmaga is felismerhet.”

....ezért nem meglepő ma már az sem, hogy hosszas *heparin* adás következtében csontfelritkulás, ún. osteoporozis fejlődik ki, mivel a heparin, amely a szervezet nagy hatású szerves sava, még a csontokból is „kiszedi” a Ca-ot (kalciumot) s ezáltal maga is inaktiválódik.”

Nagyon sok Cortisont kaptam életemben, ezért figyeltem fel a következő cikkekre:

„•••egy ilyen gyulladáscsökkentő az allergiás szöveti reakciókat megszüntető szer a mellékvesekéreg hormonja, a **CORTISON**. A kilőkődési reakció elkerülése céljából jó nagy adag Cortisont kényeszerülnek adni az orvosok, ami azonban megbosszulja magát. A beteg meghízik, valósággal felpuffad, arca olyan lesz, mint a «holdvilágn. De emellett más bajok is származnak. A nagy adag Cortison olyan mértékben csökkenti az antitest - tehát ellenanyag - termelését, hogy a szervezet valósággal *védtelessé válik a fertőzések-*

kel szemben, és a legkisebb fertőzésnek is valósággal ki van szolgáltatva.”

...egy-egy erőteljes, túlhajtott, hosszú Cortison-kezelés következtében az ellenállás lecsökkent, tuberkulózis lobbant föl, gyomorfekélyek keletkeztek.”

Helytelen szokásainkkal is naponta rontjuk egészségünket. Egész nap többször is kávéfogyaszt az amúgy is gyenge idegzetű ember, még késő délután is éberségre, figyelemre van szüksége. A többször felzaklatott idegzetnek este altatót ad, hogy ki tudja pihenni magát. De hogyan? A kávé hatása még fennáll, serkenti az idegzetet, az altató kábítja. Nincs itt egy állandó ellentétes folyamat?

Foglalkozunk egy keveset a kávéval is. Rokonságom körében is kedvelt élvezeti cikk, s meg is tudják indokolni azzal, hogy emeli a vérnyomásukat. Évekkel ezelőtt is csak azt mondtam rá: a kávé olyan az emberi szervezetnek, mint a lónak a korbács! Igaz, már szegény pára kifáradt a nagy terhek húzása miatt, de amikor a korbács csattan a hátán, újból nekirugaszkodva húzza a kocsit, míg össze nem rogy az úton.

1

Nézzük ismét dr. Antalóczy Zoltán könyvét.

„A hipotónia, az alacsony vérnyomás, esetenként komoly következményekkel jár. Nem az ún. habituális, tehát «ártalmatlan» alacsony vérnyomásra gondolok itt, mivel azt nem kell kezelni. Pedig szeretik az emberek, ha panaszkodhatnak alacsony vérnyomásuk miatt és ennek kezeléseként - úgymond - **kávé** isznak. Kávé ihatnak, de ez **nem fogja** befolyásolni vérnyomásukat, legfeljebb
☉ « ” ” ” ” ” ☉ • ” -

S mit ír dr. Kovács Ferenc!

„...fokozza az éberséget, figyelmet, a gondolkodást segíti, szünteti a lelki fáradtságot, frissít.

A véredényeket kitágítja, s így átmenetileg **csökkenti** a vérnyomást... A sok kávé fogyasztása azonban már nem előnyös, szívdobogást okoz, egyenetlen szív működést, sőt hőemelkedést is. Nem szabad fogyasztani kimerültségi állapotban, akkor határozottan

hátrányos a szívre... A sok kávé fogyasztja, csökkenti a szervezet B-vitamin-tartalmát."

Mint az előbbi fejezetekben is olvashattuk: a testnek élete a vérben van. Az orvosoktól ezt így hallottam megfogalmazni: amilyenek az ereink, olyan időssek vagyunk.

Dr. Irányi Jenő, a Küzdelem a reuma ellen című könyvében a következőket írja:

„...többféle szalicilkészítmény van forgalomban, ilyen a Kalmopyrin, az Istopirin, Egnosalyl és a bélben oldódó szalicildrazsés is. ...heveny sokízületi gyulladás esetén felnőtt beteg kezelésébe naponta 5-10 grammra, tehát 8-10-20 drazséra van szükség. A nagy adag már néhány nap után kellemetlen mellékhatásokat okozhat, így gyakran fülzúgást, hallászavart... Az Amidazofén a vért, az Atophan a májat károsítja... a gyomorra és a májra sem közömbös."

Nem folytatom tovább e felsorolást, mert hosszú oldalakon idézhetném, mit írtak az orvosok a gyógyszerek káros hatásáról.

Hadd menjek most vissza Brazíliába, röviden bemutatva olvasóimnak az ottani operáció elmaradásának történetét. A megvastagodott csontrendszer a víz-, iszap- és más terápiák már nem tudták „legyalulni”. Fülzúgásom, fejfájásom megszűnt, ízületi fájdalmaim csökkentek, de a nagy csípőcsont megmaradt, ami továbbra is nyomja az idegszálat. Mivel teljesen megnyugodva akartam hazajönni, így később próbáltam megkeresni azt a sebészt, akit még 1986 nyarán Jugoszláviában ajánlottak nekem. Nem kívánom itt részletezni újból, mennyi gondolat kavargott bennem, mint lesz, ha javasolni fogja a csontvésést. A már ismert Szász Zoltánnal megkerestük azt a férfit, akinek hasonló betegsége volt, s megkértük, jöjjön el velünk sebész orvosához.

Telefonon bejelentkeztünk a titkárnőnél, s az általa megadott időpontra elmentünk dr. Jósé Francisco de Góis Filho sebészorvoshoz. Újból elkezdődött a már több mint negyven éve ismert vizsgálatok sorozata. A vizsgálat után a vér, vizelet és a pajzsmirigy működésének ellenőrzésére fejröntgent írt elő. 12 000 cruzado ellenében ezeken a vizsgálatokon nagyon hamar áteshettem

volna, ami akkor körülbelül 15 000 forintnak felelt meg. Az előírt vizsgálatokat végül egy ingyenes kórházban végezték el, ahonnan csak két hónap elteltével kaptam meg az eredményeket.

Vegyes érzelmekkel mentem vissza a sebészorvoshoz, egy kedves brazil asszony és kislánya kíséretében, ekkor már portugálul beszélve a doktorral. Ő végignézte a leleteket és elmondta, hogy egyáltalán nem javasolja a műtétet a megnagyobbodott csont levésére, bár biztosan találna sebészt, aki megoperálná. „De én megmondom, a csípője csak rosszabb lehet, jobb nem. Csontcisztaiban tbc-gócok lehetnek betokosodva, ezek megbontása is újabb fertőzéseket okozhat. Az a férfi, akit én hasonlóan műtöttem, az ötvenes éveiben járt, amikor az első csontvésést végeztem rajta. Magának pedig ez lenne a harmadik. Az erős fájdalmakat gyógyszerrel lehet csökkenteni, ezt javasolhatom, bár tudom, maga volt Curitibában, ahol mást látott, tanult. - Ez igaz - feleltem -, de itt, Braziliában elég sűrűn a nyilvánosság elé tárják azon gyógyszerek listáját, amelyeket évekkal ezelőtt kísérletek útján jóváhagytak, használatra kiírtak, és most leírják azok káros hatásait vagy azonnali betiltását. Hogyan szedje be azt még a laikus ember is? Hiába igyekszem lábfájdalmaimat csökkenteni az előírt gyógyszerrel, ha az amúgy eléggé egészséges gyomromban annak hatására hányinger, hasmenés, esetleg székrekedés következik be, vagy fejfájást okoz. - A professzor válasza: - Ebben teljesen igaza van, de ha mi nem írunk fel a betegnek egy lista gyógyszert, akkor ő azzal jön, hogy nem foglalkozunk vele. - Ezután megkérdeztem, milyen a lelkiismerete. Ő azt felelte: - „Katalin, az én lelkiismeretem, az én lelkiismeretem Katalin, a pokolban van!”

Ekkor döbbsentem rá, hogy egy lelkiismeretes orvos milyen nehéz helyzetben van sokszor, s mennyire helyes, ha a természetgyógyászok gyógyszermentes kúrákat igyekeznek ajánlani a betegeknek.

Hosszú ideig beszélgettünk a természetes gyógymódokról. Felajánlottam neki, hogy barátaim által juttatok neki az ezekkel foglalkozó könyvekből, s mondta, nagyon érdeklő őt. Csodálkozott azon, hogy egyedül ilyen nagy útra vállalkoztam, s egyetértett velem abban, hogy csak az Isten által volt erőm mindezekben a dolgon keresztül menni, sőt ő maga mondta: „Ismerek embereket, akik hosszú évek óta itt laknak nálam, s nem beszélnek így portu-

gálul mint ön. Isten az ő Szentlelke által segítette magát, hogy 16 hónap alatt ennyire megtanulja ezt a nyelvet."

Ez a beszélgetés hazautazásom előtt egy jó héttel történt. Ekkor még jobban elkezdtem gondolkozni, mit is csinálnak a természetgyógyászok. Addig is vizsgáltam az ok és az okozat közötti összefüggést, s eszembe jutott ezen magyar közmondás: Amit eszünk azzá leszünk. Párosítva António Thome szavaival: Minden betegség a hasból indul ki.

Ezután már jobban el tudtam fogadni magamnak azon étkezési szokásokat, amelyeket a kórházban eleinte igen furcsálltam. Jobban magamévá tudtam tenni a hidrotériai, geoterápiai és a többi kezelést, s átadom e kis vers kíséretében mindazoknak, akik így szeretnének enyhíteni betegségeiken.

ISTEN TENYERÉN!

*Életem ott van Isten tenyerén!
azért nem félek én.
Bármifáj nekem, mosolyog a szemem
Százajászó között is bízom vakon,
hitem fel nem adom
Rám törhet vadul ezer baj, veszély
Isten így szól Ne félj!
Miért is? Mitől is félhetnék én
az Isten tenyerén!*

A természetgyógyászat célja nem leblokkolni vagy más szervere áthelyezni a betegséget, hanem azt kigyógyítani, teljesen kiküszöbölni. A tisztító hatás felszabadítja a lerakódott salakot a szervezetből, tehát a szervezet tiszta lesz, kigyógyul, kidolgozza önmagából a betegséget.

Hadd írjam le röviden egy itthoni tapasztalatomat. 1989. január utolsó napjaiban Budapestre utaztam. A vonaton beszélgettem egy bácsival, aki elmondta, hogy nagyon el van keseredve harmincéves fia miatt. A fiúnak két kis családja van és lábfekély miatt leszálalékolás előtt áll. Nálam lévén António Thome könyve, Megmutattam neki, mit tudnék javasolni fia gyógyulása érdeké-

ben. Ő erre nem tud mit szólni - felelte -, de felírná a címemet, s majd a fia ír, hajónak látja.

Márciusban kaptam egy levelet a fiatalembertől, s 23-án el is mentem a megadott címre. Feleségével együtt nagyon kedvesen fogadtak, s elmondták a betegség történetét. Úgy 15 évvel ezelőtti, nyílt lábszártörés következtében később a lábfeje fekélyesedni kezdett. Különböző kórházakban már bőrátültetést végeztek, de a fekély rövid idő alatt ezt mindig „lerúgta”. Nagyon sokat szenved, éjjeleken át sétál, járkál a lakásban és nagyon megviselte ez a betegség az idegzetét is. Ő még egyszer nem veti magát alá a bőrátültetéssel járó szenvedéseknek. Elmondtam neki, mit tudok javasolni, amit bemutattam képeken is. Amikor olyan emberekkel találkozom, akik félnek a hideg víztől, mindig ez a fiatalember jut az eszembe. Javasoltam neki: naponta háromszor kellene az életvize fürdőt csinálni, természetesen hideg vízzel. Nagyon fogok örülni, ha kétszer megcsinálja naponta, ismerve a magyarok félelmét a hideg víztől. A többi gyógymódot is röviden bemutattam. Úgy beszéltük meg, hogy húsvét után, kedden újra meglátogatom, s akkor már kezdi is a kezeléseket.

Az ígért napon elmentem, már benne volt az izsappakolás sűrűjében. Ekkor leírtam a napi ütemtervet, melyik kezelést körülbelül mikor és hogyan végezze. Az életfürdőt kétszer stb. Erre ő azt mondja nekem: Tessék csak beütemezni az életfürdőt mind a háromszorra, mert amikor csütörtökön el tetszett menni, én rögtön kipróbáltam, és olyan jó érzéssel léptem ki a fürdőkádból! Az elfeketedett lábfejemben is jobban megindult a vér, s ez nekem nagyon jó volt. - Minden héten meglátogattam, április 21-én pedig őkjöttek el hozzám. Három órát elbeszélgettünk. Bár minden hasonló esetet lejegyzek magamnak, de ezt a beszélgetést anélkül sem felejténém el.

A fiatalasszony nagy örömmel mesélte: Katika! Már jobban is élünk, mint az utóbbi időben. Férjem alszik egész éjjel, reggelenként én keltem fel, s mivel pihenten ébred, nappal van kedve a gyerekekkel is beszélgetni, játszani. Minden egészen más. A férfi pedig örömmel újságolta, hogy előtte való nap kiment a meccsre és **két órát állva** nézte azt. De hogy milyen boldogan mondta ezt a két órát, azt a hangjából igen jól észre lehetett venni. Amikor legközelebb meglátogattam, épp a földszinti lakó konyháját tapé-

tázta. Az az ember, aki egy hónapja járni sem tudott! A lábát lefényképeztem. A különböző pakolásokra - amelyeket a sebek kezelésénél megtalálunk -, napokig sűrű sötét folyadék folyt ki sebéből. A fürdők elősegítették a jobb vérmozgást, a beöntéseket elvégezve kitisztult, a lerakódott bélsár távozása által megszabadult sok mérgező anyagtól, amelyek eddig akadályozták gyógyulását. Abban az időben étrendjén is sokat változtatott. A tanácsokat mind elfogadta, ezért eredménye is lett. Amikor a reszelt almát levette a fekélyről, az első napokban nagyon sok csúnyaság távozott a sebből. A sárpakolásnak is hasonló eredménye volt. És az is fontos, hogy ezek a gyógymódok semmiféle káros hatással nem voltak szervezetére. Talán eleinte egy keveset veszített súlyából, de egy hónap múlva már kilói újra szaporodni kezdtek. Sőt a testi gyógyulás mellé megérkezett a lelki megnyugvás is.



Begyógyult fekély

TANULMÁNYÚT BRAZÍLIÁBAN 1992.

„Aki felismeri munkája alkalmait és kiváltságait, nem engedi, hogy bármi is akadályozza önképzésében. Nem sajnál semmi fáradtságot, hogy elérje a legmagasabb célt...

A tanító használhatósága nem annyira teljesítményének mennyiségétől függ, hanem a kitűzött cél színvonalától, amit el akar érni. Az igazi tanító nem elégszik meg átlagos gondolatokkal, rest értelemmel, laza emlékező tehetséggel. Állandóan magasabb teljesítményekre és jobb módszerekre törekszik. Élete folyamatos növekedés. Az ilyen tanító munkájában elevenség, felüdítő erő van, amely felébreszti és lelkesíti a tanítványokat is.

Ha igazán szereti munkáját, ha értékeli annak nagyszerűségét és elhatározza, hogy fejlődni fog, és ezért kész komolyan és kitaróan munkálkodni, akkor felismeri tanítványai szükségleteit...

Kedves tanító, amikor látod, hogy erőre és vezetésre van szükséged, olyanra, amelyet emberi erőforrás nem tud nyújtani, akkor azt ajánlom, hogy gondolj Megváltód ígéreteire, aki a te csodálatos tanácsadód! Ő mondja: „Kialts hozzám és megfelelek...” (Jer. 33,3) „Bölcsé teszlek és megtanítlak téged az útra, amelyen járj: szememmel tanácsollak téged.” (Zsolt. 32, 8.)

Emlékeztetlek téged a tanítók Fejedelmének szavaira, életére és módszereire! Ő segít a legodaadóbb felkészülésre munkádban. Azt tanácsolom, hogy állandóan szemléld Őt! Ő a te igazi eszménykép. Időzz Nála mindaddig, amíg az isteni Tanító birtokába nem veszi szívedet és életedet!” (Előtted az élet 276-279.)

Mikor 1987-ben betegen feküdtem a Hospital Naturista Oasis Paranaense 6. szobájában, kiszolgáltatottan, reggelente várva a nővérkét a tele veder hideg agyaggal, mikor áprilisban kint mínusz 5 fok volt, s bent a fűtetlen kórteremben vacogott a fogam a veder láttán; amikor alig vártam, hogy végre fél 12 legyen, s meheünk ebédelni, mert a reggeli csak egy pohár gyümölcs volt; mikor a vacsoránál lestem, hogy van-e kenyér az asztalon, mert magyar ember lévén elég kenyeres voltam; mikor naponta váltakozva az

életfürdőt, a hideg ülőfürdőt, a szaunát vagy a víz alatti masszázst, tornát és a teljes testmasszázs kezeléseket végeztük - soha nem gondoltam arra, hogy valamikor mindezt én egy könyvbe leírom, s arra pedig főleg nem, hogy mint **tanuló** még egyszer, újból repülőgépre ülök, s még egyszer átlépek a Hospitál Naturista küszöbét, s szívem mélyéből jövő boldogsággal, kinyílt szemekkel s fülekkel, tanulóként töltöm napjaimat orvosok, természetgyógyászok, diszpécserek, főnővér, nővérek, szakácsok mellett.

Mikor 1989. december 22-én megjelent első kiadásban a Táplálékkod legyen gyógyítód című könyvem, s mikor két év alatt elfogyott és kevés bővítéssel 1991-ben újból ki lett adva, nem gondoltam arra, hogy az 1992-es tapasztalatokkal kibővítve harmadszor is leülök írni, hogy örömmel tegyek eleget sok-sok ember kérésének: „Katalin, nem lehet, hogy ez a könyv elfogyott. Tessék valahogy még egyszer kiadni!”

Mélységes öröm, melegség hatja át szívemet e percekben, könnyeim is a szemembe szöknek, melyek az öröm könnyei, hogy a jó Isten, az én drága menyiei Atyám mindehhez adott erőt, értelmet, elhatározást, hogy újból elindultam a hosszú útra, hogy az Ő elsődleges tanácsa szerint képezsem magamat tovább az általa adott természetgyógyászatban, hogy sok beteg ember egészsége érdekében picinyke eszköz lehessen továbbra is szent kezében.

E. G. White által íratott könyvekben többször olvastam, hogy mennyire fontos növelnünk a színvonalat minden területen, hogy ki-ki a maga munkájában állandóan tanuljon, képezze önmagát. S bár megkaptam azt a nagy kiváltságot, hogy - sok szenvedés, könny, lelki és fizikai fájdalom árán - megismerhettem a brazil természetgyógyászatot, a lelkiismeret hangján át az én drága Megváltóm újból arra indított, hogy még több ismeretet szerezzek. Egész más egy kórház betegágyán feküdni, mint reggeltől estig ott dolgozni, és „segédként” figyelmesen tanulni az orvosok és ápolók mellett.

Már a könyv első megjelenése után több orvos és egészségügyi dolgozó megkérdezte tőlem, hogy nem akarok-e kimenni még egyszer tanulni, hiszen annak, aki minden kezelést „átélt”, annak tanulása is sokkal mélyebb lesz, tapasztalatból tudja, hogy a beteg az előírt kezelése alatt mit él át.

A sok beteggel való beszélgetés a lakásomon, az előadások alatt feltett kérdések, a betegekkel való szorosabb kapcsolat mind-mind meggyőzött arról, hogy igen, újból repülni kell. Megbarátkoztam a gondolattal, hogy még egyszer e hosszú útra vállalkozzam, s az én mennyei Atyám, a jó Isten elé vittem terveimet, kérve, irányítsa Ő az utamat, ha az szent akaratával megegyezik.

A repülőjegyet négy hónapi visszatérésre való kötelezettséggel váltottam meg. Tanulási vágyamhoz viszonyítva ez az idő igen rövidnek tűnt, s ezért aztán minden percet igyekeztem kihasználni ismereteim bővítésére.

Eljött az indulás ideje: 1992. február 4. Pár órás utazás után újból megláttam Brazíliát, most a São Pauló-i repülőteret, ahol kedves, régi ismerősöm, Dévai Mária várt.

Az estét rokonaimnál, Nadiméknál töltöttem. Mivel nagynéném - Bokor Katalin - és sógorbácsim megpihentek az elmúlt négy évben, így személyesen velük már nem találkozhattam.



1992. február 5. Megérkezés São Paulóba

Az itthoni zord időjárás után ott nyári ruhában indultam el sétálni São Pauló csodálatos utcáin, s kerestem meg a magyar könyvesboltot, a Magyar Klubot. Megismerkedtem Pillérekkel, Sütő Ildikóval, bemutattam nekik a már megjelent második kiadású Táplálékok legyen gyógyítók című könyvemet, ami nagyon tetszett nekik. Közös tervet készítettünk, hogy hazaindulásom előtt - május 20-án - az ott élő magyaroknak is előadást fogok tartani.

Tanulóként

dr. Kanyó Emerich magánklinikáján

Felhívtam telefonon dr. Kanyó Emerichet, s a régi megbeszélés szerint „jelentkeztem” klinikájára tanulónak, dolgozónak. Ő már közel a nyolcvanadik évéhez, klinikája irányítását átadta második felesége orvos lányának, dr. Barbarának, s már csak készülőkönyve megjelenésén dolgozott. Érkezésemnek azonban nagyon örült, emlékezett rám.

Így megérkezésem után pár nappal már ki is mentem a São Paulótól 40 kilométerre, csodálatos hegyek között, egy kis völgyben fekvő magánklinikájára, mely Itapecirica da Serra nevű területen volt.

Bár a könyvét írta, azért szakított időt arra, hogy engem, mint régi ismerőst - 1965-ben találkoztunk először Jugoszláviában - tanítson. Beszélgetéseinket magnókazettára vettem, így a tőle tanultak nemcsak felejthetetlenek számomra, hanem szó szerint maradandó emlékek. Miért?

Dr. Kanyó Romániában született, Jugoszláviában és a bécsi egyetemen végezte tanulmányait, az orvosi egyetemet, majd 1967-ben ment ki Brazíliába, s már 1968-ban megnyitotta első természetgyógyászati rendelőjét, majd kisebb klinikáját São Paulóban, Rua Otávió Nebia, 97. Paraise.

Ő kilencéves kora óta vegetárius, soha életében gyógyszereket senkinek fel sem írt, nem is tanácsolt - saját szavait idézve -, a természetgyógyászat széles körét azonban igen jól ismerte.

Első tanítója szülein keresztül a hatalmas Isten volt, elméletben és gyakorlatban egyaránt, mivel fiatal korában súlyos májbetegségen esett át. 1924-ben bátyjai megismerték a Bicsérdi tanításait,

ekkor az egész család vegetárius lett, és édesanyja súlyos betegségéből egy hónap alatt felgyógyult.

„Az igazság nagy tárháza: Isten igéje, a Szentírás... A természet szintén Isten könyve. Istenről beszél a tapasztalatok könyve is, ahogy gondviselése az emberek életében megnyilvánul. Ezek azok a kincsek, amelyekből Krisztus és munkatársai meríthetnek. Ha kutatják az igazságot, bízzák Istenre magukat, ne az emberi bölcsességre... Az Isten által elrendelt eszközök útján közli az Úr minden őszinte kutatóval az Ő mindent felülmúló ismeretét.

Ha Krisztus követői hiszik az ígét és gyakorolják is, nincs a természet világának olyan tudománya, melyet meg ne érthetnének, s ne értékelnének. A természettudományok a tudás olyan tárházai, melyekből Krisztus iskolájának minden tanulója meríthet..." (Kr. Péld. 80.)

Minden embernek rendelkezésére áll ez a három csodálatos „tankönyv”: Isten Igéje, a Természet tankönyve és a Tapasztalatok könyve.

Ismerve dr. Kanyót, bátran állíthatom, hogy ő élete folyamán tanulmányozta mind a három „tankönyvet”, s ezért volt a jó Isten által tanácsolt természetgyógyászati kezelésekből felmérhetetlen tapasztalata. Mindig a betegek elé tárta: első gyógyítónk maga a jó Isten, mint ahogy Ésaías prófétánál olvashatják: „Így szól az Úr: én meggyógyítom őt.” (Ésaías 57, 19.)

1971-ben nyitotta meg az Itapecirica da Serra-n csodálatos magánklinikáját, amit Brazília egész területéről felkerestek a betegek. Itt kezdtem párhetes tanulmányomat, s felejthetetlen élményekkel gazdagodtam.

Tapasztalataim dr. Kanyó gyógyító munkája alapján:

Az első nap délelőttjén dr. Barbara a főépületben először bemutattott a betegeknek, majd a két különálló szalonba mentünk, ahol meglepődve találkoztam életemben először AIDS-betegekkel. Egy házaspár fogadott benünket, mindketten AIDS-esek. Meglepetésemre a doktornő azt mondta nekik, hogy egy pár hétig én fogom a kezeléseket végezni rajtuk. Örömmel tapasztaltam már az első napon, hogy szívesen fogadták munkámat. A jó Atyám eszembe juttatta Pál apostol szavait: a szeretetben nincsen félelem - s ezzel a gondolattal töltöttem a nap nagy részét körükben. Marcia Glom-

ba Caires, a fiatalasszony igen bizakodva végzett minden előírt kúrát, de a férje nehezen oldódott fel. Rajta a súlyos kór előrehaladottabb volt. Őt a hivatalos São Pauló-i kórházi zárójelentések, amelyeket már nyolc hónapja megkapott (nyíltan bizonyítva AIDS-fertőzöttségét) igen levertté tették. Az asszonyka - akit a férje fertőzött meg - nagyobb kedvvel és elhatározással végezte az előírt terápiákat, hiszen tudomásuk volt róla, hogy e klinikán már hat AIDS-beteg meggyógyult!

Reggel 5 órakor egy pohár elfogyasztott folyadék után mindannyian a harmatos fűben jártunk az udvari medence körül, majd a reggeli tornáktól és a „skótzuhanytól” felfrissülve, felöltözve körben elfoglaltuk helyünket a nagy szalonban, ahol a reggeli beszélgetés Isten-dicsőítés, lelki táplálkozás, lelki problémák, „mérgektől” való felszabadulás következett. Közös ének, rövidke lelki eledel, közös ima, majd elbeszélgetés után - nagy bizakodással és örömmel néztek a napi terápiás programok elé. Beszélgetés közben mindenki elfogyasztotta a részére előírt folyadékot, mely a belső hidroterápia része volt. Naponta minimum 2-3 liter folyadék elősegíti a szervezet tisztítását, s elengedhetetlen a szervezet számára.

Az annak idején „saját bőrömön” megtapasztalt terápiákat alkalmazta dr. Kanyó mostani betegein is. Az egyénekenként más és más reggeli elfogyasztása után kezdődtek a különböző terápiák: hidro- és geoterápiák, szénafű váltott pakolása, masszírozások. Az újonnan belépő betegnél sem maradhatott el a szervezet méregtelenítése, az irrigálás, a léböjtkúra.

Nekik hosszabb ideig kellett végezniük. Volt beteg, aki több hétig csak tiszta nyers vizet kapott a különböző kezelésekk mellett, nem eredménytelenül!

A helioterápiára, a napfürdőre is nagy súlyt fektettek, a beteget fokozatosan szoktatták a napfényhez, néha csak egyes testrészeket.

Tanulmányutam alatt mindig egy kis magnó és egy kis fényképezőgép lapult a táskámban, s hol az orvosokkal, természetgyógyászokkal, vagy a betegekkel való beszélgetésemet vettem fel. Dr. Kanyóval töltött perceim is így kerültek szalagra. Most elővéve, újból lehallgatva, szinte minden újból „lepereg” szemeim előtt. A

kazettán hallható, hogy különböző betegségek gyógyítási lehetőségeiről kérdezem. Ami igen megragadott, szeretném itt leírni:

A szennyezett szervezet kitisztítására többnapos vízkúra után tanácsolja csak a gyümölcs-, zöldséglevek fogyasztását, természetesen irrigálás - bélbeöntés - kíséretével. Ha a beteg igen ellene van az irrigálásnak, akkor csak másnaponta tanácsolja, a másik napokon pedig hashajtót ad - így váltakozva tisztítja ki a bennrekedt sok-sok bélsárt. Dr. Kanyó szavai szerint minden egészséges ember háromhetes székletet hord magában.

A léböjtkúra után 10-15 napot tanácsol zöldség-gyümölcs fogyasztására, igen kevéske főtt burgonya, barna rizs stb. mellett. Ezután több hétre, sőt hónapokra csak gyümölcsöt ad a súlyosabb betegeknek. Feltettem neki a kérdést, miért adja csak a gyümölcsöt önmagában, s magánéletében is miért fogyaszt sokkal több gyümölcsöt mint zöldséget. A válasza igen elgondolkodtató: a mi szervezetünk tökéletes összetevőjét a mi Teremtőnk, a hatalmas Isten ismeri legjobban, s ha megfigyeljük, már a teremtés első napján bemutatja a gabonanemű és gyümölcs nagy értékét, mivel először csak azt adja táplálékul az embernek. A zöldséget csak sokkal később kapja meg táplálékul. Ez a tanács főleg a súlyos rákosoknak, AIDS-eseknek, sclerózis multiplexeseknek igen megkívánandó kellene hogy legyen.

Tovább hallgatva a magnót, következő kérdésem a súlyos reumás, köszvényes, gyomorsavtúltengésben szenvedő betegekkel, vérbetegekkel, változó vérnyomásúakkal, vesekő-, epekő-problémákkal küzdőkkel kapcsolatos.

Különösen sokat beszélgettünk a rákosokról. Dr. Kanyó elmondja, több agyrákos meggyógyult már nála, akiket Sáo Paulóból az orvosok küldtek ki „meghalni”. A betegek felgyógyulása után azok régi orvosai felkeresték őt csodálkozásukat kifejezni.

Szeretném az ott készített diafilm alapján bemutatni az AIDS-beteg házaspárt. (A férfi egy év múlva meghalt, az asszonykával ma is levelezek.) Bizonyára felmerül kedves olvasómban a kérdés, hogyhogy az asszonyka túlélte ezt a szörnyű kórt?

Mikor megkérdeztem dr. Kanyót, hogyan látja e házaspár gyógyulását, ő nekem visszaadta a kérdést. Válaszom a betegekkel kapcsolatos tapasztalatomból eredt. Mi volt a tapasztalatom?



Az AIDS-beteg házaspár

Úgy az asszonykával, mint férjével külön-külön beszélgettem, s mivel beleegyeztek, a velük folytatott beszélgetést is kazettára vettem. Az asszonyka - bár Sáo Paulóban öt orvos megmondta neki, hogy AIDS-szel fertőzött, s hogy fokozatosan minek nézhet elébe - mégis bizakodóan végezte a kúrát.

Teljes elfogadással, lelkiileg is - nemcsak fizikai testben - komoly méregtelenítést végzett. Igazi, mély önvizsgálat után a régi nézeteléréseket - személyválogatás nélkül - igyekezett tőle telhetően lerendezni, a jó Istennel lelki békét nyerni. Lelkiileg felszabadultan és teljes hittel fogadta minden reggel a kezeléseket és így a gyógymódok hatását igen hamar észre lehetett venni, először a bőrén. Férje, aki valamikor őt is megfertőzte, távol állt a lelki méregtelenítéstől... Beszélgetésünk alkalmával is, bárhogy forgattam a szót, véleüenül sem ejtette volna ki a száján: mennyire bánja, hogy felesége is ebbe a komoly helyzetbe jutott. Megnyílhatott volna, beismerhette volna szörnyű bűnét, de ő bezárta lelkét a felszabaldultság elől, s ezzel egyidőben a betegségből való gyógyulás lehetőségét is elzárta magától. E házaspárt szemlélve nap mint nap eszembe jutott a pszichoszomatika. Mily fontos lenne minden betegnek erről többet tudni! Mennyi súlyos fizikai szenvedést élnek át a betegek azért, mert szégyellik, vagy büszkébbek annál, mintsem azt mondják: ezt nem jól tettem. Így a lelki feszültség „börtönébe” zárják önmagukat, s a mellékvese továbbra is nagymértékben termeli az **adrenalin**t, gátolva ezzel a gyógyulás lehetőségét^{1s} - A szívnek meg kellene lágyulni, s odamenni megbántott tár-sunkhoz - Jézus ehhez szívesen adna segítséget, erőt - s monda-

ni: „elnézésetet kérem, én vagyok a hibás”. Mennyi fájdalomtól megmenekülhetnénk! Lelki békét csak a mi Megváltónk, Jézus Krisztus segítségével érhetünk el. Mily csodálatosan szereti is az embert, mindenben példát adott, lehajolt az emberekhez, meghalt mindannyiunkért. Miért oly nehéz hát elismerni hibáinkat, s ezzel elősegíteni gyógyulásunkat?

Amíg segítettem a kezeléseket végzésében és masszíroztam őket, mindig beszélgettünk. Nagyon sajnáltam ezt az embert, a szája teljesen tele volt „fekélyekkel”, ami nekem rettenetes látvány volt. Dr. Kanyó azt mondta, most még nem oly fájdalmas neki, ezért még elég rendesen tudott valamicskét enni is, de később rosszabb lesz. Biztosan így volt.

Felejthetetlen számomra a másik szalonban levő beteg is. Harminc év feletti férfi volt, fiatal kora óta egy-másfél liter pálinkát fogyasztott naponta, több kísérvél. Szeretett volna leszokni az italozásról mert meg akart nőszülni, s ezt a klinikát ajánlották neki. Mikor először láttam, életmódja teljesen lerítt róla, de - ahogy ez a képen is jól látható (piros, csíkos oldalú shortos férfi) - mondhatni a terápiák alatt nap mint nap szépült.



A klinika betegeivel

Kemény kúrára volt fogva: 21 napig csak vizet kapott a különböző kezelések mellett - komoly méregtelenítés! De az az elhatározás, az a hit, hogy ő itt le tud majd szokni az ivásról, naponta a lelki-terápiákon való megnyilvánulása, beszéde, fantasztikus volt! Hitte, hogy mi orvosok, ápolók csak eszközök vagyunk itt, hogy a jó Isten őt segíteni fogja, hogy új életet kezdjen.

Minden nap beszélgettem vele. Nem bántam szűken a biztatással sem, s vele együtt örültem kitartásának. Hittel mondhatta: „Mindenre van erőm a Krisztusban, aki megerősít engem.” Ha azelőtt soha nem is olvasta a Szent Bibliát, hiszem, hogy az ott elkezdett tanulmányozást ma is folytatja. A „sörpocak” nap mint nap kisebb lett, a züllött arc nap mint nap simult.

Több ezer kilométerről volt ott méhdaganatos asszony, lábszár-fekélyes férfi, epilepsziás kisfiú, s Argentínából egy mellrákos nő.

A rákos betegek kezelését is a teljes szervezet méregtelenítésével kezdték. Különböző fürdők és pakolások váltották naponta egymást, s természetesen az étrend is szigorúan meg volt szabva.

A klinika körül volt egy kis veteményeskert, s ezt sem minden ok nélkül tervezte így Kanyó doktor. Miért? Nagy könyvtárában az első helyet foglalták el E. G. White könyvei. A VII. Bizonyoságtételben ezt olvashatjuk:

„A szabadban tartózkodás jót tesz a testnek is, az értelemnek is. Ez Isten gyógyszere. A tiszta levegő, a jó ivóvíz, a napsütés, a természet szépsége a gyógyítás természetes módja. A betegnek értékesebb az ezüsthöz és az aranyhoz, ha a napsütésben vagy a fák árnyékában fekszik.

Vidéken virágok, fák, gyümölcsök és szőlők vehetik körül kórházainkat. Könnyű ott az orvosoknak és az ápolóknak Istenről szóló leckéket meríteni. Irányítsátok a betegeket ahhoz, aki a magas fákat, a selymes füvet, a szép virágokat teremtette. Igyekeztek megláttatni velük minden nyíló bimbóban és kinyílt virágban Isten gyermekei iránti szeretetének kifejezését.

Istennek kifejezett akarata, hogy kórházaink oly messzire legyenek a várostól, amennyire ezt az ésszerűség parancsolja. Ha lehet, csöndes, félreeső helyen... Az idegrendszerre különösen vidámítóan hat a virágok látványa, az érett gyümölcs szedése, s a madarak boldog énekének hallgatása. A kórháznak előnye lesz a jókora telek, hogy a lábadozók a szabad levegőn foglalatoskodhassanak. Az

ideges, borúlátó, gyöngé betegeknek a szabad levegőn való mozgás nagyon is használ. Bízátok rájuk a virágágyak gondozását. A gerblye, a kapa és az ásó használatában enyhülést nyernek majd bajukra. Számos betegségnek tétlenség az anyja." 91-92. o.

A megbízott kertész felkérésére segédkeztek a kiskertben. Nem volt kötelező a „munka”, de szabad idejük lekötésére, idegességük levezetésére a könnyű elfoglaltság igen nagy hasznukra vált.

Voltaire szavai jutnak eszembe (1694-1778): „Minden ember jó, csak a tétien nem. Annyira el kell foglalnunk magunkat, amennyire csak lehetséges, hogy az életet elviselhetővé tegyük ezen a világon.”

Sokszor tapasztaltam az elmúlt esztendőben, mikor szomorú szülők hozták serdülő gyermekeiket különböző problémákkal, melyek igencsak komoly, nehéz problémák, hogy a legnagyobb bajt ott kell keresni, hogy a fiatal nincs eléggé lekötve, s szabad idejében nem tűz ki önmagának nemes célt, hanem inkább a céltalanság, az elkeseredés lesz úrrá rajta. Ha több időt szánunk a „beteg” meghallgatására s jól odafigyelünk, szinte mindig ezt a következtetést tudjuk levonni.

Hogyan is írja bölcs Salamon a Prédikátorok könyvében?

„A bolond egybekapcsolja a kezeit, és megemészti a maga testét.” (4, 5 vers)

Vagy Példabeszéd 21,25 versekben: „A restnek kívánsága megemészti őt; mert az ő kezei nem akarnak dolgozni.”

Kicsi koromtól úgy tanítottak, hogy a jó Isten a munkát áldásul adta, s hálás vagyok a jó Istennek, hogy olyan szüleim voltak, akik ezt szóban és gyakorlatban is így tanították nekünk.

Nagyon sokat tanultam dr. Kanyó vizsgálati módszereiből. Vérnyomásmérés, szív, s ha kellett, a tüdő meghallgatása, szem, nyelv, torok, ha voltak kifejezetten beteg részek, azok vizsgálata. A vizsgálat alatt és után kérdezte ki, hallgatta meg a beteget. Igen nagy súlyt fektetett arra, hogy a beteg „megnyíljon”, beszéljen. Hamar elérte azt, hogy a beteg könnyedén, fellazulva el tudja mondani problémáit. Ez igen sok időt vesz igénybe és mégis, ma is úgy tartom, hogy a beteg gyógyulása érdekében ez az első legfontosabb lépés. Itthon ezt még sehol sem tapasztaltam, sőt sokan megszóltak már azért, hogy nálam sokáig tart egy-egy beteg vizsgálata.



Dr. Kanyó vizsgálat közben

Ilyenkor mindig eszembe jutnak saját régi emlékeim: 10-15 évvel ezelőtt a vonaton hazafelé egy vizsgálat után azon keseregtem, hogy még ezt is szerettem volna elmondani, azt is, és meg sem hallgattak. Honnan tudák, hogy mi a bajom, s hogy tudott volna jó gyógyszert felírni nekem az orvos, mikor percek alatt végzett velem. A belső szomorúság inkább még növelte problémáimat ahelyett, hogy csökkentek volna.

Nemhiába írom egyik versemben: „Érezze a beteg, hogy vele érzek én is...” Ez nagyon fontos számomra ma is.

Dr. Kanyó klinikájának udvarán van egy szépen felállított nagy szál fa, melyre rá van írva, hogy a klinika milyen terápiákat alkalmaz: napfény, jó levegő, reform táplálkozás, tiszta víz, torna, gyógynövények, masszírozás, geo-, hidroterápiák, s bizalom a hatalmas Istenben, az Orvosok Orvosában. Nagyon tetszik.

A reggeli és a vacsora fő része a gyümölcs volt különböző egészséges süteményekkel, krémekkel, vagy szikkadt barna kenyérral. Csak az ebéd volt főtt étel, sok nyers salátával, természetesen betegségenként különböző. A gyomorfekélyes beteg egyik nap fél órával ebéd előtt nyers burgonyalevet kapott, míg az AIDS-esek „zöldlevet”, vagy a rákos cékla-sárgarépa-levet. Ezek naponta váltakoztak. Természetesen a napi háromszori étkezéskor csak azoknak volt teríték az ebédlőben, akik már befejezték a léböjtkúrát, a gyümölcsnapokat és már teljes étkezést kaptak.



Most, hogy újból lehallgattam Kanyó doktorral folytatott beszélgetésemet, újból eszembe jutott az a szokása, ahogy a távozó gyógyultaktól, vagy hazatérő betegektől - kik még otthon is rászorultak aggódó tanácsaira - elbúcsúzott. Féltő szeretettel kérte őket, hogy az étkezési tanácsait továbbra is tartsák be, ez nagyon fontos, „hiszen a testnek élete a vérben van”. Biztos, hisz így az egészséges vérképzés továbbra is biztosítva lesz. A jobbanlét még nem teljes gyógyulás, ezt nem lehet eléggé kihangsúlyozni, s ezért több betegnek a kezelést még otthon is folytatni kellett.

Tervezett időm lejárt, s hálás voltam a jó Atyámnak, hogy ezen a szép helyen levő csodálatos klinikán Kanyó doktortól és Barbara doktornőtől tanulhattam elméletet és gyakorlatot egyaránt. Megköszönve nekik a velem való foglalkozást, elindultam a következő úticéлом felé - mely a Hospitál Naturista Oasis Paranaense volt, ahol hat hónapig feküdtem betegként -, hogy több héten keresztül, most mint dolgozó nyerjek bepillantást a kórház életébe.

A Hospital Naturista Oasis Paranaense tanulója, gyakornoka vagyok

Mikor a São Pauló-i busz megállt Curitibában, már a buszról láttam, hogy a Joáo, a kórház régi adminisztrációs vezetője és unokatestvére, régi kedves barátom, Josyelli várnak rám. Öröm és bánat könnyei futottak a szemembe találkozásunkkor. Örültem nekik de hiányzott Damaris, ki oly sokat tanított engem a kórházi ágyamon, oly sokat vigasztalt, erősített, s most nem lehetett már itt. Egy évvel érkezésem előtt meghalt. Ezt már akkor is tudtam, hiszen Josyelli megírta, de megérkezésemkor mégis nagyon fájt hiánya.

Autóval mentünk a Hospitalba, ahol minden kedves ismerős szeretettel és örömmel üdvözölt, nem kis csodálkozással. Elmondták, hogy az után a kemény hat hónap után, amit én ott 1987-ben eltöltöttem, nem gondolták volna, hogy valaha is visszatérek. Igaz, ezt én sem gondoltam, mégis nagyon boldog voltam. Külön megköszöntem António Thome-nek, a kórház természetgyógyász vezetőjének, hogy itt tanulhatok, s ő megígérte, hogy mindenben segítségemre lesznek. Kérdezzem meg mindig nyíltan és őszintén, amit nem teljesen értek, vagy jobban szeretnék tudni.



A kórház kapujában



Antônio Thome-val

Rögtön megbeszéltük az „ütemtervet”. Reggel hétre fogok bejönni a kórházba, az újonnan érkezett betegeket fogom fogadni és kísélni vizsgálatra a természetgyógyászokhoz, onnan az orvoshoz, onnan a diszpécserhez, majd a részére kijelölt szobába. Így végig tudom kísélni egy beteg gyógyulásának folyamatát megérkezéséig eltávozásáig.

Ennek nagyon örültem, s visszaemlékezve úgy érzem, ez a hat hét többet ért, mint bármilyen tanfolyam, s mivel jó összmunkában tudtunk együtt dolgozni, igen hamar el is repült.

A táskámban most is ott volt a fényképezőgép, a magnó, a füzet. Amit tudtam, magnóra vettem, fényképeztem, de mindezek mellett sokat jegyzeteltem is. Itt tudtam igazán jól megérteni az íriszdiagnosztikát is.

A megérkezett betegeket Antônio Thome-hez vagy Éliás de Souza-hoz kísértem. Első lépés az íriszdiagnosztika volt, így a beteg papírjai vagy beszámolója nem befolyásolták a vizsgálatot. Miután Antônio Thome megvizsgálta a beteg mindkét szemét s megfigyeléseit egy „szemtérképbe” bejelölte, azután kezdődött csak a beszélgetés, de közben még bele-belenézett a szembe. Átnézte a beteg kórházi papírjait is - ha voltak -, megmérte a vérnyomását és meghallgatta a szívét.



íriszdiagnosztikai gyakorlat Éliás de Souza mellett

Segítettem kiállítani a természetgyógyászati beteglapot, majd kíséreltem a beteget az orvoshoz. Szinte mindennap kezembe adták az íriszvizsgáló lámpát, a jegyzetfüzetembe magam is lerajzoltam a szemben „látottakat”, s a természetgyógyász megállapításait, majd diagnosztizálás után a javasolt terápiákat is.

Baracho doktor is megvizsgálta a beteget, s hasonlóan, mint hajdan nekem, volt kinek vérvételt, kinek röntgent, tüdőátvilágítást stb. írt fel.

Következő lépés a diszpécser, főnővérnél való jelentkezés volt, aki minden papírt átnézett, átvett, s mondta, melyik szobába kísérem a beteget, hogy elfoglalja a helyét.

Már első délután kattintottam a fényképezőgépet. Láttam, hogy egy hölgy csomagokkal megy a folyosón, mint aki távozik. Gyorsan utánamentem, illedelmesen bemutatkoztam, s mondtam, szeretnék vele beszélni betegségéről, gyógyulásáról stb. Jaj - felelte -, nem én vagyok a beteg, hanem a férjem, akit most viszek haza, de ő már kint van az udvaron, tessék csak őhöz menni. Mikor kimentem, a bejárati ajtó előtt meg is találtam. Ismét bemutatkoztam, s elmondtam, hogy szeretném, ha megengedné, hogy beszélgetésünket magnókazettára vegyem, mert érdekelne a betegsége, gyógyulása stb. Ő szívesen beleegyezett, majd elmonda, hogy **42 nappal ezelőtt tolókcocsiban hozták ide** Maringa város

mellől, egy kisvárosból. S amint látom, ma egyedül tud járni, s nagyon boldogan tér haza. Súlyos ízületi gyulladása volt, teljesen járóképtelen. Nagyon örült, hogy hallott erről a kórházzról, s rászánta magát, eljött ide. Kérdeztem, mi a foglalkozása, s mikor válaszából megtudtam hogy orvos, igen meglepődtem. Mit fog most tenni, ha hazamegy? - kérdeztem újra. - Szeretném nálunk is bevezetni ezt a gyógymódot. - Mit fognak mondani a kollegái? - volt az újabb kérdésem. - Lehet, hogy lesz egy kis ellenkezés, de én vagyok a főnök, s a látható eredményre való tekintettel, úgy érzem, a nálunk levő kis kórházban is el fogom tudni fogadtatni ezeket a terápiákat.

Röviden elmondtam neki, hogy én, aki Európából jöttem, öt évvel ezelőtt hasonlóan gyógyultam meg itt. Mindketten sok sikert, s a jó Isten áldását kívántuk egymásnak, s azt, hogy azzal, amit itt tanultunk, tudjunk mindent megtenni a hozzánk forduló betegek gyógyulásáért - mint eszközök a hatalmas Isten kezében.



^ gyógyult orvos mellettem áll kék melegítőben

Elővéve '92-es naptáramat s jegyzetfüzetemet, melyekből még ma is sokat lehet tanulni, örömmel peregnék le szemeim előtt az ott töltött felejthetetlen napok.

Első beteg Ireida Melota 63 éves nő, görbe bottal jött. Hétéves korában elesett, négyszer operálták. Térdei eldeformálódtak, gerince mindig fáj, de a most még ennél is súlyosabb problémája veséjére, májára és gyomrára terjedt ki. Íriszvizsgálat, vérnyomás-mérés, szívmeghallgatás, majd a beteglap kitöltése következett.

Nelson de Sousa Santos a következő 35 éves férfitbeteg, ki szív, bél, vese, belső visszérgyulladás betegségeinek kezelésére kapja meg a beteglapját.

Még néhány „különleges” beteg:

Rose Clier 42 éves. Bal füle mögött kisebb daganat van - rák. A feje bal oldala, válla is fáj állandóan.

Íriszdiagnosztika, beteglap kiállítása után átsétálunk dr. Baracho szobájába, de ő sem tud vigasztalóbbat mondani. Bár a beteg tisztában van helyzetével, láthatóan ideges, ezért több időbe telik, míg a lelki beszélgetés után megnyugodva kísérhetem szobájába.

Odette Munio Sión: Eufizema, depresszió. Nagy megnyugvással veszi kézbe a kitöltött beteglapot, mert már vannak rokonai, ismerősei között olyanok, akik innen gyógyultan tértek haza.



Betegekkel a kórház mosodai oldalán

Patrícia Oliad Batista: fejfájása, állandó petefészek-gyulladás, idegkimerülése, igen rossz alvás miatt jött ide, s igen alacsony a vérnyomása. Fiatal tizenéves kislány, jól emlékszem rá, nagyon szépen gyógyulva tért haza.

Otilio Jósé Lourenco 43 éves néger férfit igen elüszkösödött láb-bal kísérte ide a testvére, de sajnos már elkésve jött. Kérték, menjen vissza a kórházba, ahol a lábműtétet javasolták. Túl sokáig nem foglalkozott saját egészségével. Ezt a lábat már nem lehet ott megmenteni. Rettenetesen nézett ki. Ebéd előtt volt a vizsgálat, de ebédelni egyikünk sem tudott menni a látvány hatása miatt.

Edemia da Silva Aspia csak a vizsgálatot kérte, családi okokra hivatkozva nem tudott itt maradni. Nagyon sajnáltam, mert már a bal melle le volt operálva, s a hónaljából is több nyirokmirigyet eltávolítottak São Paulóban, és operálás után több sugár- és kemoterápiás kezelést kapott.

A természetgyógyász és a két orvos együtt nézték, vizsgálták, s igen sajnálták, hogy nem a sugárkezelések előtt jött ide. Beteglapot, kezelési tanácsokat megkapva ment el.

Nair Lurdes Santos írszéből jól láthatók voltak terhelt emésztőszervei, az állandó stressz, méhében már nem is kicsi miómája és lábfájása is. Több ezer kilométerről jött ide, s nagy elhatározással fogott a terápiákhoz. Szabadidőmben többször elbeszélgettünk, s jó volt látni rajta, hogy napról napra jobban érzi magát. Soha nem volt kifogása semmi ellen. Nyugodtan fogadta a tisztító kúrát, ugyanúgy a hideg agyagpakolást is.

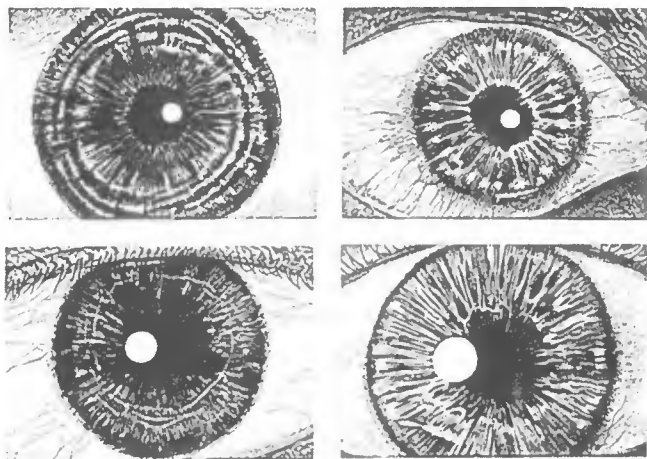
Igaz, voltak - inkább nők -, akik reklamáltak a keserű teák vagy hideg vízfürdők miatt (pl. a hideg ülőfürdőért - banho de tronco). Ha a közelükben voltam, a nővér rám mutatva mondta nekik: Katalin 6 hónapig itt volt 5 évvel ezelőtt, de soha nem reklamált.

Mosolyogva jegyeztem meg, hogy az én lakásom túl messze volt ahhoz, hogy könnyen mondhattam volna, inkább hazamegyek. A legfontosabb az volt, hogy meggyógyuljak. Mikor nagy elhatározással beléptem a kórház kapuján, azt mondtam magamnak: Most mindent végig kell csinálni, mert 1980 februárjában azt mondták a budapesti OITI-ben, hogy bármely pillanatban bekövetkezhet a teljes jobb oldali lebénulás. S ha ezt a jó Isten mégis engededné rám, mindig nyugodtan tudjak magammal szembenézni, mert mindent megcsináltam, amit tanácsoltak, amit lehetett. Lát-

va - a finoman kifejezve hisztis nőket -, akik csak pár hetet töltöttek itt, s mégis nehezen fogadták el a váltakozó kezeléseket, próbáltam beszélni velük, s erősíteni elhatározásukban őket.

Volt tüdőrákos, cukorbeteg, prosztatás, több hónapra kimaradó menstruációs zavarokban szenvedő, artéria sclerosisos, nyaki tumorban szenvedő férfi. Toxoplasmas, 18 éves lány, Vitiligo-ban szenvedő 18 éves lány, 49 éves, Elefantiazis betegséggel, Amelio de Oliveria. Súlyos levegőhiánnyal küszködő bronchitises hölgy, tüdőrákos és köszvényes beteg és sorolhatnám tovább. Utolsó nap, mikor végigjártam a szobákat, hogy az ismerős betegektől elköszönjek, súlyos szívbetegségben szenvedő új beteggel találkoztam, aki Sáo Paulóból jött és orvos volt. Meglepődött, hogy én európai vagyok. Pár szót beszélgettünk, s igen sajnálta, hogy nem tudok még legalább egy pár napig maradni.

Most a betegeknek csak egy részét soroltam fel, de füzetemet lapozgatva, s a szemekről készített rajzaimat nézve látom, milyen sok beteg volt, s azt tapasztaltam Brazíliában is, s már többször itthon is, hogy a szem csodálatos tükre az emberi szervezetnek. Amint valamilyen változás elindul testünkben, a szemben azonnal jelentkezik valamilyen csík, petty, lagúna, hullámvonal stb. Természetesen színeik különbözőek, s nagyon fontos, hogy ezek között is tudjunk különbséget tenni.



A betegségek különböző jelei az íriszen

Felejthetetlen eseménysorozat kezdete volt életemben 1992. március 17-e: Meghívás a leprakórházba.

Az autó kihozta Curitibából az érkező betegeket, közöttük Silvia-t és Lucia-t, két apácanőt, akik Mato Grosso állam Campo Grandé fővárosa mellőli São Julianna leprakórházból jöttek kivizsgálásra és párnapos kezelésre (míg azok módjait megtanulják). Természetesen beszédemen rögtön észrevették, hogy nem vagyok született brazil, mint ahogy ők sem. Mikor szobájukban vacsora után jobban belemerültünk a beszélgetésbe, Silvia első kérése az volt, hogy menjek el hozzájuk látogatóba, meglátom, felejthetetlen élmény lesz egész életemre. Nem is tudom, hirtelen hogyan éreztem magam, nemrég hagytam abba a két AIDS-beteg napi masszírozását, agyagpakolását, egyszóval kezelését, most pedig a leprások közé menjek? - Nem hiszem, hogy erre sor kerülhet - válaszoltam -, hiszen több ezer kilométerre van innen Mato Grosso állam.

A kezelések közben a fürdőszalonban, az agyagpakoláskor és szabad időmben is többször beszélgettünk, de erre a témára mindig visszatértek. Pár nap múlva elszóltam magam, hogy készülök Bolíviába két, az elmúlt évben Romániából kiköltözött házaspárt meglátogatni. Ezután végképp nagy volt a kísértés, mivel Bolíviába Campo Grandé városban kellett buszra szállnom. Így kezdődött a háromnapos látogatásom tervezése São Julianna - Brazília legnagyobb - leprakórházába.

Silvia és Lucia nővér is igen komolyan vette António Thome részükre kiírt terápiáját, s emellett belső lelki békéjük, Istenben való nagy hitük is hozzásegítette őket, hogy szépen, gyógyulva mentek el, hagytak engem a kórházban, de úgy köszöntünk el egymástól: „Até á vista la em São Julianna.”

Nap mint nap örömmel végeztem a reám bízott munkát, igaz, nem volt perc, hogy ne emlékeztem volna saját, hét évvel ezelőtti kezeléseimre. Délutánonként állandóan a betegek és a nővérek között forgolódva szívtam magamba minden tanulhatót.

A délelőtti vizsgálatok után sokat voltam a konyhában is, vagy kísértem a „teás-suc-os” nővért, aki egész nap járt a betegek után, kinek a gyümölcs-, kinek a zöldség-, kinek a zöld-leveket vitte, vagy teákat, vagy propoliszt, vagy az előírt gyümölcsöt, dinnyét. Nem hiszem, hogy sok ideje volt a megállásra, hiszen a kórházat

1987 után bővítették, a régi 42 beteg helyett ma közel 70 beteg ellátása a feladata.

A mosodában is mindennap jártak a mosó- és szárítógépek, mert agyagpakolásakor igen sok ruha piszkolódik el. S voltak betegek - pl. a rákosok -, akiknél a pakolást ismételték is.

Közben - minden másnap délután - én is elfoglaltam az iskola egy padját, hogy Ant3nio Thome, Elias de Souza, dr. Baracho, majd Jo3o 3r3it hallgassam. Egy komplett természetgy3gy3szati tanfolyamot tartottak n3gyen. Mivel a kis magn3m m3gj3l funkcion3lt, 3gy mindent kazett3ra tudtam venni, mert egyszer3bb volt, mint ford3tani 3s 3rni.



Tanfolyam

Nem tudom elmondani azt a bels3 3r3met, h3l3t az 3n j3 Istenem 3r3nt, hogy ez a tanfolyam is pont akkor volt, mikor 3n is r3szt tudtam venni benne.

Az els3 3r3kban a betegek vizsg3lat3r3l volt sz3. 3r3mmele tapasztaltam, hogy itt is, ugyan3gy, mint dr. Kany3n3l, igen fontosnak tartott3k a j3 kontaktus kialak3t3s3t a beteggel. Engedni kell, hogy a beteg „kibesz3lje” mag3t. A saját szavaival megfogalmazott 3rz3sek meghallgat3sa hozz3seg3ti a gy3gy3t3t a pontosabb diagn3zis meg3llap3t3s3hoz.

Az írisz vizsgálatokor vigyázni kell a kérdések feltevésével. Bele kell érezni magunkat a beteg helyzetébe. Fel kell ismernünk, hogy kérdéseinkkel - ha a beteg olyan típusú - a kis problémákból belső feszültséget indítunk-e el nála, s így tovább nehezítjük a gyógyulását. Vigyázzunk, nehogy mi segítsük elő benne a főbiás-betegség kialakulását.

Mindig „élő” szemet vizsgáljunk, jelzéseit rögzítsük, s ezt később hasonlítás végett elővehetjük. Külön figyeljük meg a színeket, azok keveredését! Mindig az egész embert vizsgáljuk, ne csak egy-egy testrészét!

Engedjük, hogy kifejtse elképzeléseit, mert azok nekünk mind mondanak valamit róla magáról is, állapotáról is.

Egy jó íriszdiagnosztika egyben jó pszichológus is kell, hogy legyen.

Miért? A betegek általában fizikai, szervi problémáikra összpontosítják figyelmüket. Fizikai fájdalmaikról beszélnek. Igen kevés az, aki arra gondol, fizikai fájdalmainak lelki eredetű okai is lehetnek. Sőt, többen, amikor rákérdezek, hogy milyen lelki problémákat zár magába - mert szemében a „lelki vonal” ezt külön jelzi -, először elkendőzi dolgait, később megnyílván, szinte elindul belőle a szóáradat, s mire a végére ér, legtöbbször önmaga is elismeri, hogy ezek a dolgok mennyire befolyásolhatják betegségét. Ha erre rá tudtuk őt vezetni, már megtettük az első fontos lépést gyógyulása felé.

Sok-sok példát tudnék még felsorolni, amit az évek folyamán gyűjtöttem össze, de többé-kevésbé ezt már kifejtettem a Gyógyító szeretet, Ideg-lelkiterápia című könyvemben.

E. G. White Nagy Orvos lábnyomán című könyvéből megtanulhatjuk a következőket: „A betegek egészségesek lesznek, az isteni együttműködés által az emberivel.”

„Az orvos, az emberek meggyógyításában Krisztus munkatársa kell legyen. A Megváltó a testnek és léleknek szolgált. Az evangélium, amelyet ő hirdetett, a lelki és testi élet gyógyulására szolgált. A bűntől való megváltás a testi betegség megváltásával volt egybekapcsolva. Ugyanez a szolgálat van a keresztyén orvosra is ruházva. Legyen szorosan Krisztussal egybekötve, hogy felebarátai testi és lelki szükségait enyhítse.

A kegyelem **köve**te kell legyen a beteg számára, mely úgy a beteg testnek, mint a bűntől beteg léleknek gyógyszer hozzon.

Krisztus az orvosi hivatás igazi feje. Mint egy főorvos minden istenfélő orvos oldala mellett áll, aki a szenvedő emberiségnek bajait enyhíteni akarja. Mialatt az orvos a természet gyógyszereit használja a testi szenvedéseknél, kell, hogy betegének figyelmét arra hívja fel, aki a testnek és léleknek betegségét gyógyítani tudja. Krisztus viszi végbe a gyógyítást: az orvosok pedig csak segítenek: ők csak támogatni kísérhetnek a természet munkáját. Krisztus a gyógyító. Az orvos **igyekszik** az életet megőrizni, míg Krisztus az **életet adja.**" [72. o.)

Mindegyik előadó tanításait képekkel illusztrálta. Szeretnék ezekből néhányat - számomra a legfontosabbakat - itt bemutatni.

„A testnek élete a vérben van.” Olvashatjuk Mózes könyvében.

Mire kell törekednünk, hogy vérünk egészséges legyen? Milyen jelek mutatják, ha vérünk „impuresas”, vagyis nem tiszta?



MIBŐL IS ALL A VER?

víz
vörösvérsejt
fehérvérsejt
cukor
fehérje
zsiradék
vitaminok és ásványi
anyagok.
a nagyított vörösvérsejtet
a lovaskocsi szimbolizálja,
amint szállítja
szervezetünkben az oxigént,
nagyított fehérvérsejt, mint
védelmező áll a mikrobák
ellen.



**MILYEN
FIGYELMEZTETŐ
JELEKET
ÉSZLELHETÜNK,
HA VÉRÜNK NEM
EGÉSZSÉGES
„IMPURESAS”?**

**Petyhüdt kar,
foltos arcbőr,
reumatikus
fájdalom,
fejfájás,
ingerlékenység,
indulatosság,
idegesség,
megfázásra való
hajlamosság,
gyakori
mandulagyulladás.**

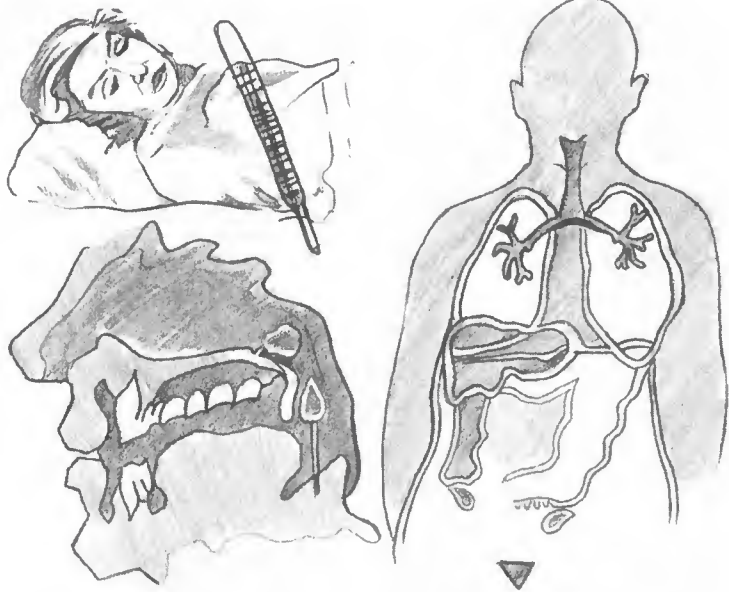
Külön előadásban foglalkoztak a vérszegénységgel, mely Brazíliában éppúgy, mint nálunk, igen gyakori. Főleg a vashiányos vérszegénység.

A vas fehérjékhez kapcsolódva vérünk egyik fő alkotóelemének, a hemoglobinnak képzésében vesz részt. A laboratóriumi diagnózisában a vér hemoglobinszintjének csökkenése a vérszegénység legfontosabb mutatója. A hemoglobin szerepe, hogy a légzés során a tüdőbe jutó oxigént megkösse, és a véráramlás útján a szövetekbe juttassa. Mivel minden, szervezetünkben lezajló biológiai folyamat alapja a molekuláris égés, ezért könnyen belátható, hogy ha ehhez nem áll rendelkezésre megfelelő oxigén (a hemoglobinneménység csökkenése miatt), a szervezetben különféle tünetek alakulhatnak ki.

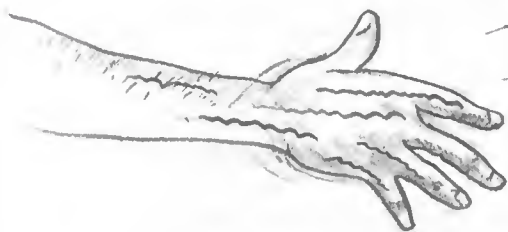
Szervezetünk átlagos napi vasigénye 1 mg. Ahhoz, hogy ez a mennyiség teljes egészében felszívódhasson, ennek legalább tízszeresét kell elfogyasztanunk.

Nézzük meg az alábbi képet, amely jól illusztrálja a vérszegénység okait (1-2. kép)





Lázás betegségek, mandulagyulladás, fogbetegségek, aranyér-vérzés, bő
 menstruáció
 Közepontja: bronchitis, héi, petefészek-gyulladás, epe-hólyagkö, prosztatata



MILYEN TÜNETEK JELZIK, HOGY VÉRSZEGÉNYEK VAGYUNK?

Álmosság, gyors szívverés, gyors elfáradás, emésztőszervek túlterhelésének érzete, bőrünkön „hangyamászás”, fejfájás, tengeri betegségek érzése

SÁPADT BŐR



SÁPADT KÖTŐHÁRTYA



ÁLLANDÓ HIDEGÉRZET



IGEN KEVÉS, VAGY NAGYON BŐ
MENSTRUÁCIÓ



KÖNNYEN ELFÁRAD

Tanácsolt élelmiszerek a vérszegénység leküzdésére:

paradicsom, zeller, vöröshagyma, retek, petrezselyem zöldje, gyermekláncfű, uborka, vízitorma, mandarin, gomba, citrom, articsóka, ananász, banán, saláta, karfiol, paprika

Vastartalomban igen gazdag élelmiszereink:

sárgabarack, őszibarack, szőlő, friss és szárított szilva, búza (teljes őrlésű), mazsola, zabpehely, zöldborsó, szárazbab, tojássárgája.

Ezek az élelmiszerek még más ásványi anyagokat, vitaminokat, klorofillt stb. is tartalmaznak:

alma, narancs, olajos magvak, káposzta, retek, vöröshagyma, spárga, lencse, sárgarépa, cukorrépa, spenót, barna kenyér, friss túró



KITŰNŐ GYÓGNÖVÉNYEK A VÉRSZEGÉNYSÉG LEKÜZDÉSÉRE

Érdekesképpem említem meg, hogy rendszeres véradó vagyok. A legutóbbi véradáskor - 1996. január 8-án, télen! - megkérdeztem az orvosnőt, hogy mennyi a hemoglobinom. 149, nagyon jó - felelte. Pedig én igazán soha egy grammnyi **húst sem fogyasztottam**. Naponta általában kétszer étkezem minden ősztől tavaszig. Igen kevés főtt ételt, több gyümölcsöt, saját rostos leveimet, befőttjeimet, darált búzából készített ételeket, s nem utolsósorban aszalt szilvát eszem.

Régen ismertem egy hölgyet, aki a változó kor kezdeti időszakában négy hónapon keresztül egyfolytában menstruált. Három hónap után erős rábeszélésre elment orvoshoz, aki először cseppeket írt fel neki, majd ennek látszólagos hatástalansága után azt ajánlotta, hogy egészségügyi kaparásra feküdjön be a kórházba. A hölgy ebbe nem egyezett bele. Időközben kitavaszkodott, s így naponta két tányér nyers csalánt fogyasztott el salátának elkészítve. (Megmosva, megsózva, étolajjal, citrommal ízesítve tíz perc után fogyasztható, nem csíp.) Két hét elteltével vérzése megszűnt minden gyógykaparás nélkül, s rövidesen visszanyerte teljes életerejét. Mikor később kontrollra visszament, az orvos nem akarta elhinni, hogy már nincs problémája, s azt sem, hogy a csalán ilyen hamar pótolni tudja az elvesztett vasmennyiséget és segíti a szervezetet a vér újratermelésében.

A vasszükséglet fokozódása a gyermek növekedésekor, serdülőkorban, terhesség alatt, szoptatás idején figyelhető meg. Csökken a felszívódás idős korban, a gyomornyálkahártya sorvadása folytán a gyomorműtétek után. Fokozott veszteség leggyakrabban a nők változókori menstruációs zavarai, fekélybetegség és a bélrendszer jó- és rosszindulatú daganata következtében jön létre, de okozhatja krónikus májbetegség és vesebetegség.

A Hospitál Naturistában minden délben többféle salátát talált fel a betegeknek, de az „agriao”, vízitorma, s a reszelt sárgarépa soha nem hiányzott.

Úgy érzem a betegekkel való tapasztalataim alapján, hogy sokszor nem is figyelnek fel erre a komoly problémára. Emlékszem egy mérnökbetegre, ki férfi létére alig engedett szóhoz jutni, csak akkor hallgatott el, mikor elkérve orvosi laboratóriumi leletét mutattam neki, hogy hemoglobinszintje 8,2, ami igen-igen alacsony-

Most már odafigyelt, hogy mit szeretnék neki tanácsolni többi problémájára is.

A továbbiakban szeretném bemutatni, hogy a kint tanultakat hogyan tudtam hasznosítani a hozzám forduló betegek problémáinak megoldásainál, s milyen tapasztalatokat szereztem én magam is az elmúlt években.

Ha naponta háromszor táplálkozunk, ugyanannyiszor anyagcserénk, székletünk is kellene, hogy legyen. Vizsgálataimkor ledöbbenek, mikor olyan személyekkel találkozom, akik 3-5-8, sőt 10-12 naponta egyszer szabadulnak csak meg a bennük felgyülemlett bélsár **egy kicsiny részétől!** Ha nincs mindennap legalább egyszer székletünk, akkor már **székrekedés** betegségben szenvedünk!

A szervezetünknek a jó működéshez folyadékra, kellő mennyiségű folyadékra van szüksége. Ha a szükséges mennyiség hiányzik, a szervezet segít magán, mert az emésztőszervekből visszatartja, visszaszívja a hiányzó helyekre. Ez is elősegíti a székrekedést, ami sok-sok betegség melegágya.

Nézzük meg a következő képeket:



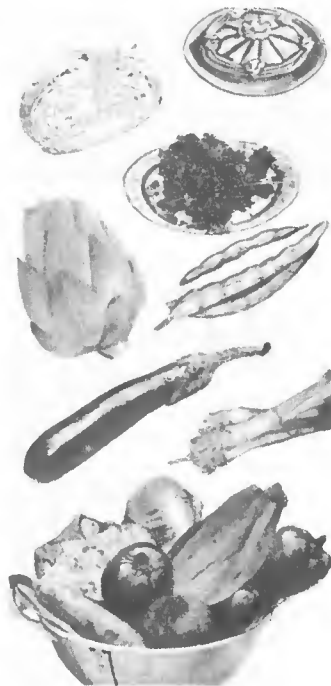
A nyilak jól mutatják, hogy a nyirokmirigyek szerteviszik a mérgező anyagokat szervezetünkben, s ennek következményei: bűzös lehelet, fejfájás, bőrbetegségek, különböző szervekben daganatok, rák, embóliák, érgörcsök stb.

Eszembe jutnak dr. Vander írszdiagnostika című könyvében olvasottak: Ha látsz egy bőrbeteg embert, gondoldj arra, hogy a szervezetében bentrekedt bélsár következményeként a sok-sok mérgező anyag izzadáskor távozik a pólusokon keresztül, s a környező bőrt elfertőzi! Minden, szervezetünk helytelen működéséből kialakuló bőrbetegség (nem külső fertőzés) első gyógymódja a szervezet kitisztítása, méregtelenítése, majd egy egészségesebb táplálkozási **étrend** bevezetése.

Ezekkel a képekkel is szeretném Önöket meggyőzni arról, hogy tényleg „táplálékunk legyen gyógytód”! Itt szeretném bemutatni, milyen táplálékokat fogyassunk, melyek nem terhelik szervezetünket, **s a jó emésztést elősegítik.**



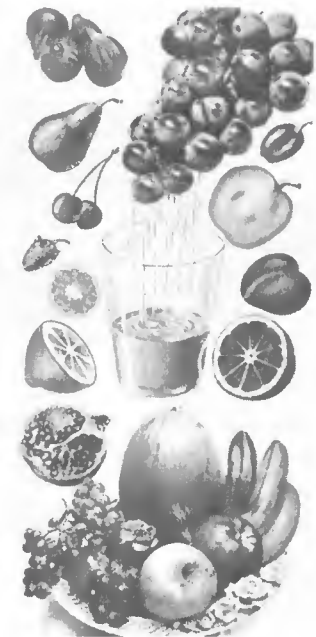
barna kenyér, grahamlisztből készült ételek, zabpehely, árpa, búzapehely, kásák, barna rizs, olajos magvak, szárított, aszalt gyümölcsök



káposzta, burgonya, spenót, articsóka, zöldbab, padlizsán, zöldhagyma, kerti zöldségek: kelkáposzta, karfiol, retek, paradicsom, zeller, paprika stb.



zöldborsó, száraz hüvelyesek, lencse, joghurt, kefir, méz, zöldségfélék, saláták



gyümölcsök, gyümölcslevek, szárított füge



növényi tejek (állati tejtől egyes embereknek hasmenésük van, másoknak székrekedésük), gyümölccsel kombinált sütemények, friss túró, barna rizs zöldségekkel megfőzve, gomba

TANÁCSOLT REGGELI A JÓ EMÉSZTÉS ELŐSEGÍTÉSÉRE

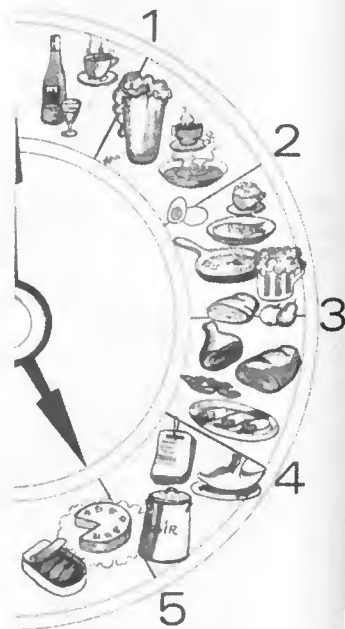


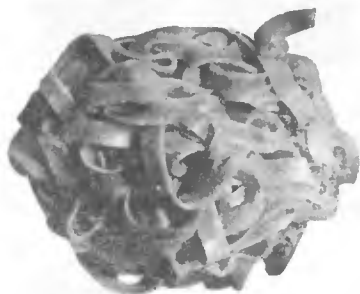
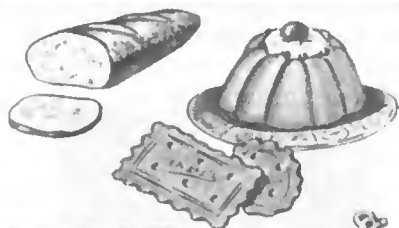
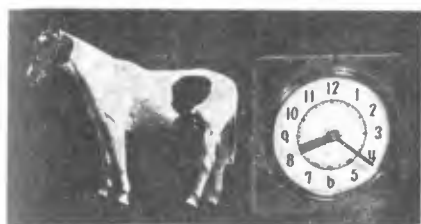
Gyógynövények, melyek elősegítik a jó emésztést:

1. ribizlivessző kérge
2. búzavirág
3. bodzavirág
4. szennavirág
5. gyermekláncfű
6. hárs



Ételek emésztési ideje:





ÉLELMISZEREINK, MELYEK NEHEZÍTIK EMÉSZTŐSZERVEINK JÓ MŰKÖDÉSÉT:

- fehér kenyér, fehér lisztből készített minden étel, krémes sütemények, fehér rizs, s minden makaróni, mely fehér lisztből készült.
- mindenféle hús és húsleves, halak, túl nehéz zsíros ételek, csokoládé, kakaó, fehér cukor, vörösbor, kemény sajtok.

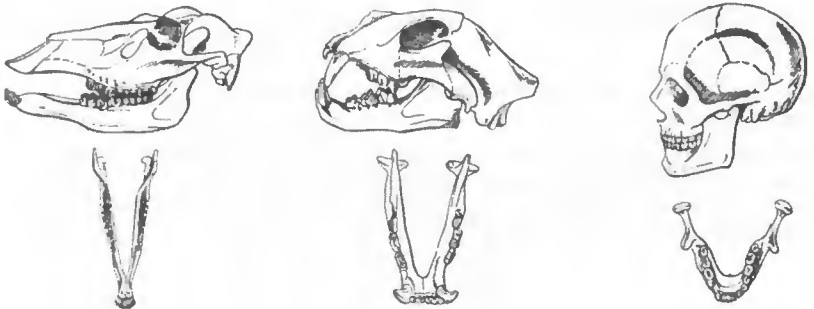
A könyv elején kevés szó esik a vegetárius táplálkozásról. Jómagam nem ismerem a hús ízét.

Mióta természetgyógyászattal foglalkozom, sokat gondolkodom az emberi testről - szervezetünkről. Csodálatos alkotás, összhangzatos! Minden szerv tudja, végzi a maga feladatát. Mikor hazatérve a sok könyv és újság olvasásába belemerültem, nagyon örültem az alábbi, döntőjelentőségű képeknek. Egy São Paulóban kiadott újság - a Vida e Saude: Dr. Marvyn G. Hardinge Publica da Universidade de Loma linda, California, USA - mutatja ezt be nekünk.



Emberi fogazat Húsevő fogazat Állati bélrendszer Emberi bélrendszer
közötti különbséget igen jól illusztrálja.

Nézzük meg Tangl Harald a Táplálkozás című könyvének 268-269. oldalán bemutatott képeket:



Növényevő állat
(szarvas) koponyája
és alsó állkapcsa

Húsevő állat
(oroszlán) koponyája
és alsó állkapcsa

Az ember
koponyája
és alsó állkapcsa

Most eszembe jut egy telefonálóm magyarázata a húsevés mellett.

„Katalin! Én is hiszem, hogy a jó Isten az embert növényevővé teremtette, s azt mondta néki: «Néked adok minden maghozó fűvet és gyümölcsstermő fát, az legyen néktek eledelül...”, de azután az ember lassan-lassan mindenevővé, sőt inkább húsevővé vált...”

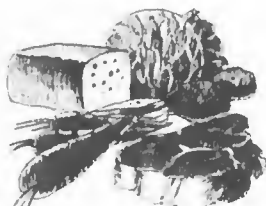
Csak egy kérdésem van, feleltem a telefonálóknak: Látott már olyan őzikét, amelyik lassan húsevővé vált, s olyan cicát, mely abbahagyta az egerek után való vadászást, s rókát, mely nem a tyúkok körül ólálkodott? Vagy a nehéz munkát végző ló is az idők folyamán elkezdte a húsevést, s most már az oroszán is csak zöldségeket kap? Vagy úgy gondolja, csak az embernél van az a - saját szervezetére is igen károsan ható - folyamatos átalakulás?

A telefonáló csak azt mondta: „Tényleg elgondolkodtató, amit mond, s kérdéseire nem tudok válaszolni.”

Az előzőekben említett újságban dr. Joh. A. Scharffenberg a táplálkozástudomány professzora, az egészséges táplálkozás hatását, eredményét szemlélteti az emberi szervezetre:



**A húsevő ember erőnléte:
60 perc**



**vegyes táplálkozóé:
120 perc**

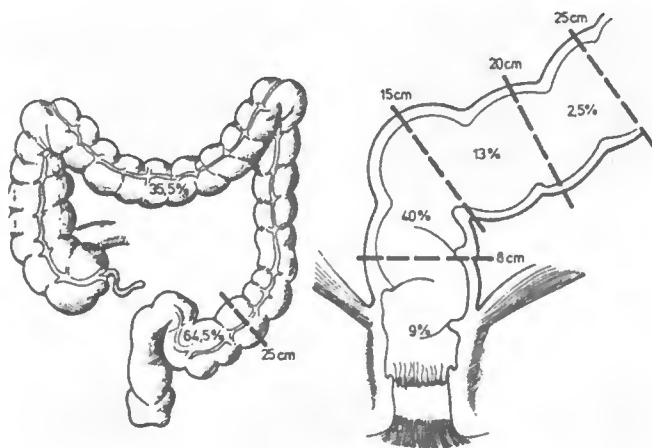


**vegetárius táplálkozóé:
180 perc**

Ha az eddig leírtakon elgondolkodunk (melyek azok az ételek, amiket könnyebben megemésztünk, s melyek azok, melyek nehezítik emésztőszerveink munkáját), akkor el tudjuk fogadni azon megállapítást: „Nem abból élünk, amit eszünk, hanem amit a szervezetünk a felvett táplálékból hasznosítani tud önmaga számára.”

Tehát a jól összeválogatott, tartalmas, de mégis könnyen emészthető ételek a legjobbak nekünk. Minél kevesebb ideig van a táplálék a gyomrunkban, s minél hamarabb távozik a bélsár (nem hasmenésről van szó), annál jobb.

Szeretném itt bemutatni a Medicina 1988-ban kiadott Belgyógyászati diagnosztika című könyv 239. oldalán levő igen komoly figyelemre méltó képet:



A rákok gyakorisági eloszlása a vastagbélben

Ezért nagyon is egyetérték a Hospitál Naturista módszerével: a beérkezett beteg többnapos léböjtkúrával, bélmosással kezdi a terápiáit. A sok-sok bentrekedt bélsártól, a sok-sok méregtől meg kell szabadulni, csak így várhatunk gyógyulást. Miért van az, hogy a végbéltől 25 centiméterre van a rákok 64,5%-a? Mert bélmosás nélkül onnan soha ki nem tisztul a sok mérgező anyag, s többletfehérjével gazdagítva kialakul egy „neoplazma”, vagy tumor.

E rész írója, Jávor Tibor ezt írja: A vastagbél rákja (carcinoma colorectala) egyre gyakoribb betegség, minden korban előfordul, de a fiatalok és a nagyon idősök rákféleségei között különösen gyakori.

Hiszem, hogy igenis nagyon megfontolandó az a tanács, hogy évente minden ember, még aki egészségesnek érzi is magát, legalább kétszer komoly szervezetkiszűztést végezzen. Természetesen első eszköz hozzá az irrigátorkészülék!

A nem természetes, egészségtelen táplálékok egész szervezetünkre megteszik káros hatásukat, de emellett még igen sok mindenben vétünk önmagunk ellen. Szomorúan hallgatom sokszor, mikor mondják: Agyvérzés érte rokonaikat, pedig azelőtt semmi bajuk nem volt, s csak úgy, hirtelen érte őket ilyen csapás.

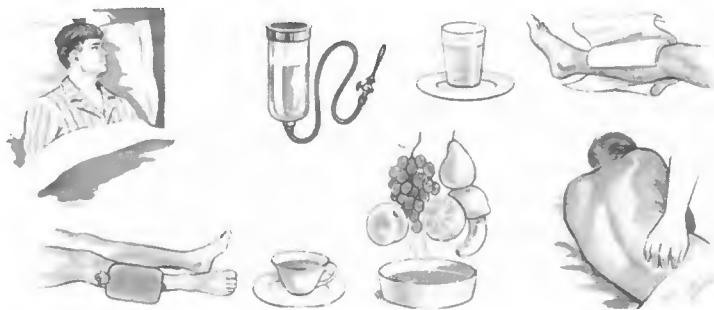
Nézzük meg az alábbi képeket:



AZ AGYVÉRZÉS OKAI: idegkimerülés, elhízás, magas vérnyomás, természetellenes életmód, erőltetés, gyűlölet, túlzott szexuális élet, lábról felfázás, köhögés

A JELEI: fulladásérzet, szédülés, fejfájás, kitágult pupillák, fél arc bénulása, gyors vagy igen lelassult pulzus, egyik oldal bénulása.

Nem kívánom itt az összes természetes kezelés felsorolásával folytatni, hanem csak azt jegyzem meg, mit kell tennünk azonnal, mikor az agyérgörcs, agyvérzés bekövetkezett:

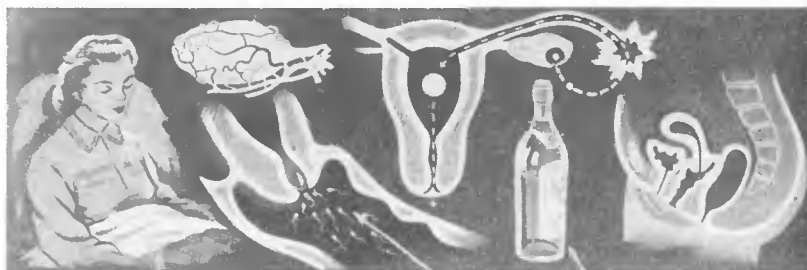


Jegeljük a fejet, majd vegyük elő az irrigátorkészüléket, s próbáljuk megszabadítani a beteget a sok mérgező anyagtól, sőt még egy erősebb hashajtót is adjunk neki. Mivel vérkeringése lelassult, meleg tömlőt tegyünk a lábához. Mentholos alkohollal próbáljuk masszírozni, s táplálékkul csak gyümölcslevet adjunk.

Tehát első *természetes gyógymód* itt is az irrigátorkészülék használata.

Hiszem, hogy sokan tudják már, bár egy gyermekem sincs, de lassan az ország minden táján van, illetve lesz egy, az általam tanácsolt természetes kezelések után született kisbaba, akiket én „természetgyógyászati unokáim”-nak nevezek.

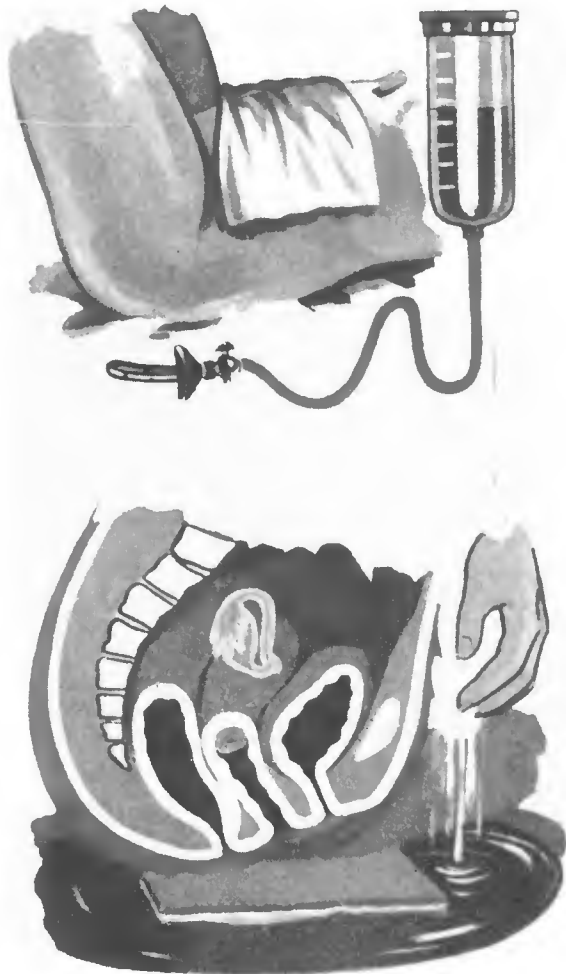
Nézzük meg, a brazil természetgyógyászat milyen okokat sorol fel a nők meddőségénél: anémia, petefészek-gyulladás, elfordult méh, alkohol, fertőző betegségek, petevezeték átjárhatatlansága stb.



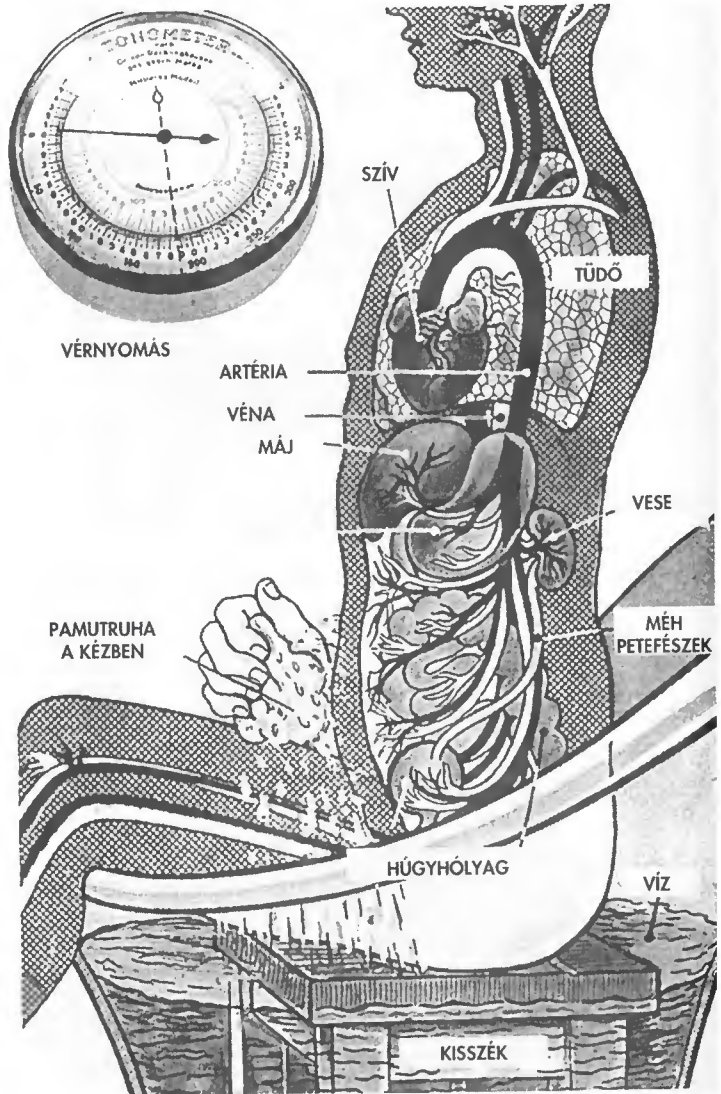
Az első gyógymód itt is az irrigátorkészülék, s az életfürdő!

Természetesen még többféle kezelés szükséges, de mivel tanácsos személyesen megbeszélni a betegségekkel kapcsolatos terápiákat - ez a hosszú évek tapasztalata -, így a teljes kezelésekkel most nem fogok foglalkozni.

Nézzük meg az alábbi képet jól.



S most egy másik kép: milyen csodálatos hatása van a hideg fürdőnek - mikor lábunk jó melegben van, tehát az életfürdőnek az egész szervezetre:



Mikor a beteglapra a hideg ülőfürdőt vagy az életfürdőt írom, sokan tiltakoznak, s azt mondják, nekem mindent tessék javasolni, csak hideget ne. Erre hosszas beszélgetés következik, mire „értelmileg” elfogadja, hogy tényleg ez neki jó lesz. Nagyon jól emlékszem egy asszonykára, aki hasonlóan tiltakozott, majd hazatérése után kb. egy héttel hívott telefonon és azt mondta: Katalin, tényleg nagyon jól érzem már magam a hideg skótzuhany után - bár eleinte sikoltozva csináltam -, de most már nem jelent gondot a hideg ülőfürdő sem. - Együtt örültem vele.

Szeptemberben már négyéves elmúlt az első természetgyógyászati kezelés után született „unokám”. Azóta már több meddőségre ítélt asszonyka, házaspár keresett fel, s visszajelzéseikből, illetve rokonaiktól tudom, hogy a kezeléseik nem voltak hiábavalók, így tudok örülni most már 8-9 „útban levő” unokának.



Danika, az első „unokám”

Jómagam is sokat gondolkodtam az életfürdő és hideg ülőfürdő hatásán a meddő méhvel kapcsolatban. 1993 decemberében sikerült megvennem E. G. White Test. III. kötetét magyarul, s végtelen nagy örömet adott nekem e könyvben való teljes elmélyedés. A könyv 69-70. oldalán ezt olvastam:

„Az agy a test központja, az összes idegi és szellemi élet közép-pontja. Az agyból kiinduló idegek uralkodnak a testen. Az agy benyomásait az idegek továbbítják a testbe, mint megannyi távír-vezeték, ezek ellenőrzik a szervezet összes részének életfolyamatát. A mozgás szerveit is az agy parancsai kormányozzák.

Ha bebeszéled magadnak, hogy a fürdő ártani fog, ez a benyomás eljut a test összes idegébe. Az idegek szabályozzák a vérkeringést, így a vér - az agy utasítására - a véredényekben marad, ezért a fürdő jó hatása kárba veszett. Mindez csak azért, mert az agy és az akarat akadályozzák a vért, hogy szabadon áramoljon, hogy kijusson a bőrfelületre, s ezzel is serkentse - elősegítse - a keringést. Például az a benyomásod, ha végzed a fürdőt, megfázol. Az agy továbbítja a testnek ezt az értesülést, s a véredények, melyeket engedelmességre szorít az akaratod, képtelenek eleget tenni kötelességüknek és visszahatást idéznek elő a fürdő után. Nincs olyan ok a tudományban vagy az érvelésben, miszerint az alkalomadtán vett fürdő, ha gondosan vigyázunk magunkra, mást okozna, mint igazán jót. A fürdő megszabadítja a bőrt a tisztátalanságok felgyülemelésétől, melyek szüntelen felhalmozódnak. Azonkívül nedvtartalmúnak és hajlékonynak tartja meg a bőrt, ami serkenti és kiegyenlíti a vérkeringést.

...A beteges embernek szennyezett a vére és a bőre is egészségtelen. A bőr pórusai bedugulnak, melléktermékekkel telnek meg. Gondosan és alaposan meg kell hát tisztítani, hogy el tudják végezni feladatukat - megszabadítsák a testet a szennyeződésektől. Ezért a gyöngélkedőknek, akik betegek, kifejezetten sokszor van szükségük alapos fürdőre, gyakran még többször is...

A fürdőktől rugalmasabbak lesznek az izmok, mind a gondolkodás, mind a test felélénkül, s minden képesség frissebb lesz. A fürdő csillapítóan hat az idegekre. Elősegíti az általános légzést, serkenti a vérkeringést, legyőzi a szervezet sejteinek elzáródásait, jót tesz a vesének és a kiválasztó szerveknek.

A fürdő segíti a beleket, a gyomrot, a májat, erőt és új életerőt nyújtva mindezeknek. Elősegíti az emésztést is, és ahelyett, hogy gyöngítene a szervezetet, inkább csak erősíti. A helyesen vett fürdő edzetté tesz a megfázás ellen, mert serkenti a vérkeringést, s a többé-kevésbé eldugult méhen is enyhít, mert a bőrfelületre hozza a vért, ami így könnyebben és szabályosabban áramlik át a vér-
edényekben.

Azt mondják, hogy a tapasztalat a legjobb tanító. A valódi tapasztalat valóban többet ér, mint a könyvből vett tudás. De a szokások vaskapcsokban tartják a férfiakat, a nőket, s általában a tapasztalat igazolja őket, a szó általánosan vett értelmében. Nagyon sokan visszaélnek az értékes tapasztalattal. Ragaszkodnak káros szokásaikhoz, melyek kifejezetten gyöngítik testüket, értelmüket, erkölcsük egészségét, s ha tanítani akarod őket, azzal igazolják eljárásukat, hogy a tapasztalatra fellebbeznek. Pedig **a valódi tapasztalat összhangban áll a természet törvényével** és a tudománnyal."

Ezeket a sorokat olvasva is láthatjuk, hogy milyen nagy segítség a hideg víz!

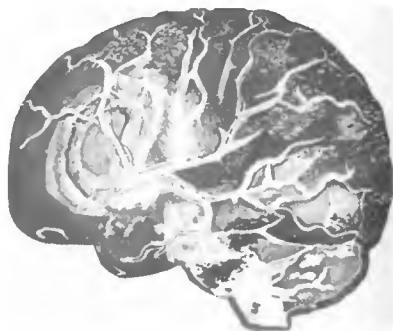
António Thome szaval jutnak eszembe: Minél nagyobb a hideg és a meleg fürdők közötti hőfokkülönbség, annál jobban várható eredményként a gyógyulás!

Lépünk tovább. Az előadók előadásuk érthetőbbé tételére a jelenleg bent fekvő betegeket hozták példának. Két személy is feködt a Hospitalban, kinek fő vágya a cigarettától való megszabadulás volt.

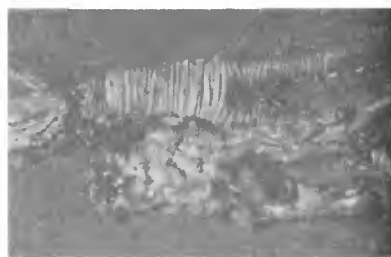
Egyik 58 éves beteg volt, s napi 35 darab cigarettát szívott el. Hermonezilda Rovaris Furlauenio-nak hívták. Sokat beszélgettem velük, feleségével ketten voltak egy szobában. Felesége PCP, magas vérnyomás, álmatlanság és bőrbetegségben szenvedett. Nagyon sok gyógyszert szedett bejövetelekor.

A férjet már gyomorfekélyvel operálták, s most depressziós, ideges állapotban jött be. Mégis, nap mint nap látszott rajta, hogy mennyire vágyik e rabságból megszabadulni. Minden kezelést pontosan csinált, s bár cigarettát a pizsamazsebében és a fiókban is volt, meg-megnézte, de nem gyújtott rá. Minden hétvégénjöttek gyermekeik látogatóba, s mutatták nekem: hoztak cigarettát a papának, de ő nem fogadta el.

A beteggel - s velünk tanulókkal is - igyekeztek megértetni - képekkel illusztrálva -, hogy a nikotin milyen elváltozásokat viszt végbe az emberi szervezetben: a tüdőn, az agyérzfalon, a teljes érrendszeren és a szíven is.



5
<



TÜDŐ

Ugyanebben az időben egy 31 éves nőbeteg is nagyon szerette volna elhagyni a cigarettát. Idejövetelének fő oka ez volt, s mégis, a két „cigarettás” beteg kezelési lapja különböző volt, mert nikotinteltetésükhöz más-más betegségek párosultak.

A tisztító kúrán mindkettőjüknek át kellett esni, ugyanúgy a különböző fürdőkúrák is mindkettőnél napirenden voltak.

Nézzük most meg az általános tanácsokat:

Törvényszerűség, hogy a nehéz zsíros ételek alkoholt kívánnak maguk után, s az alkoholfogyasztásnak társa a cigarettára gyújtás, s jöhet utána egy csésze fekete is.

Tehát első lépés: egészségesebb, természetes táplálékokat fogyasztani, s azt is rendszeresen!

Valamilyen elfoglaltság is legyen adva a betegnek!

A rágyújtási kényszere idején az erősebbeknek elég volt valamilyen folyadék elfogyasztása. Természetesen ezek között olyan gyógynövény teák is voltak, melyek csökkentették a nikotinéhséget. Akinek ez kevés volt, az apró olajos magot tarthatott a zsebében és ezt ehette pótcselekvésként. A zsebbenyúlás, a szájbavevés is pótolta, helyettesítette a „rágyújtást”.

Ők nemcsak egy pohár gyümölcslevet kaptak reggelire, hanem bőséges, tartalmas (vetegárius) reggelit.

Ebédig el voltak foglalva a kezelésekkel, s közben a teás nővér is többször megkínálta őket különböző teákkal.

Ebédkor is bőséges volt terítékük, de mellőzték a kirántott, égett, tehát nehezen emészthető ételeket.

Délelőtt és délután is fogyasztottak gyümölcs- vagy zöldséglevet, természetesen alkoholmenteset.

Sokat kellett sétálniuk, majd tornázniuk, s mindez nagyon változatos volt.

Tanácsos legkésőbb 18 órakor megvacsorázni, s idejében, 21 óra körül lefeküdni, ha lehetséges, nyitott ablaknál, hogy a tüdő állandóan friss oxigént kapjon.

Ebben a témában is van már itthoni tapasztalatom, s nyugodtan leírhatom, aki igazán le akar szokni a dohányzásról és tanácsaimat megfogadja, kis küzdelemmel ugyan, de eredménnyel megszabadulhat káros szenvedélyétől.

Itt is mindig a valódi okot kell megkeresnünk és kezelnünk, és akkor az okozat is javulni fog. Sajnos vannak, akik már akkor jönnek, mikor kezükben a papír: tüdőrák. Ezért csodálatos az íriszdiagnosztika! Csak egy példát hadd említsek:

1993 tavaszán egy házaspár jött hozzám, mondván az asszonyka beteg. Íriszdiagnosztizáltam, majd átnéztem a papírjait és leírtam az általam javasolt terápiákat.

A férfi igen meg volt lepődve, hogy „mindent eltaláltam” kedves feleségének a szeméből, és mondta, akkor nézzem meg az ő szemét is. Mikor néztem az íriszét, mondtam neki, hogy szeretném, ha elmenne tüdőátvilágításra, mert nekem a tüdőzónája nem tetszik. Ő jót mosolygott rajtam, mondta, hogy csak egy pár hónapja nem cigarettázik, hosszú éveken keresztül erős dohányos volt, s ugyancsak nagy cigarettafüstben dolgozott.

Sajnos senkit nem lehet erőltetni arra, hogy önmagával többet törődjön, s én sem tudtam elküldeni vizsgálatra a tüdőosztályra.

Később visszajöttek és beszámoltak a feleség gyógyulásáról: hasnyálmirigy-gyulladás és különböző problémái szépen rendbe jöttek. Akkor is megemlítettem a tüdejéért való aggodásomat, de ő nem vette komolyan.

Kb. fél év eltelte után visszajöttek kezükben a papírral: tüdődaganat. Nagyon sajnáltam, mikor csak azt hajtogatta: Miért nem hallgattam Katalinra a télen!

Saját bőrömön tapasztaltam, hogy a brazil természetgyógyászati terápia nem egy egyszerű dolog, többször elmondom előadásokon is: idő-, türelem-, de legfőképpen szeretetigényes. Próbára teszi az egymásért való aggodásainkat, féltésünket. Nem pénzkérdés, mert a különböző fürdő-, agyag- vagy egyéb pakolások is sokkal olcsóbbak, mint bármilyen más gyógymód. Ez a természetgyógyászat - António Thome szavait idézve - az egész szervezetet megmozgatja, lassú folyamatú, de biztos gyógymód.

Bármelyik szervre írok elő egy terápiát, az egész szervezetre áldásos hatással lesz. (Lásd a képet az életfürdőről.)

A brazil Hospitalban az 58 éves bácsinak sikerült leszoknia a napi 35 cigarettáról, a hölgyről, mikor eljöttem, azt tudtam csak, hogy erősen csökkentette, de már ez is előrehaladást jelent.

Ha az előbbi oldalakon bemutatott képeket jól megnézi a kedves olvasó, remélem, rádöbben arra, hogy nem lehet önmagának annyira ellensége, hogy előbbre helyezze a cigaretta szeretetét önmaga szereteténél. Nem beszélve arról a szörnyű fájdalomról, amit esetleg egy rákos megbetegedés idézhet elő.

Itt kell elfogadnunk e komoly tanácsot: *Légy önmagad orvosa!*

A RÁKBETEGSÉG HÉT ÉBER FIGYELMEZTETŐ JELE

1. Nagy vérvesztés, bizonyos elkülönült helyen.
2. Bélműködés, húgyhólyag szokásainak megváltozása.
3. Szemölcs vagy egy jel szembetűnő megváltozása.
4. Tartós köhögés, rekedtség.
5. Kisebb csomó, daganat (sűrűsödés) a mellben vagy más helyen.
6. Régebbi sérülés hegesezésének elmaradása.
7. Emésztési zavarok, nehéz nyelés.

Dr. Kanyó elmondta, hogy több agydaganatos, méh-, tüdő-, prostata-rákos beteg gyógyult már meg klinikáján. Jelenlétemkor egy méhrákos gyógyulását magam is tapasztaltam. A fő alapja a gyógyulásuknak, a lelki terhektől való felszabadultság, a táplálkozásból a teljes fehérjemegvonás (úgy állati, mint a bőséges fehérjét tartalmazó növényi eredetű ételek), szigorú hidro- és geoterápiák nap mint nap, különböző gyógynövényteák frissen elkészítve (tehát nem kapszulákban, porokban), éjjel-nappal friss levegő biztosítása a tüdőknél, lehetőleg napi séta stb.

Ugyanezt tanultam a Hospital Naturistában is. A döntést azonban mindig a betegre kell bízni: kívánja-e magát operáltatni vagy sem. Az élet nehéz dolgaiban az embernek mindig önmagára kell hagyatkoznia. Éliás de Souza többször elmondta, hogy az idejében felismert ráknál (pl. mellben levő csomó) ha a beteg a műtét mellett határoz, ehhez segítsük hozzá, de utána feltétlenül a teljes természetes kezeléseket alkalmazzuk mindenféle sugár- és citosztatikus kezelésekek nélkül!

Mindezek igazságáról és a természetes gyógymódok hasznosságáról és fontosságáról az itthoni magyar orvosi könyvben leírtak is teljesen meggyőztek. Miért?

Mikor 1980 februárjában kikerültem az Amerikai úti OITI-ből (Országos Idegsebészeti Tudományos Intézet, Budapest), a sok

szervenéd hatására, amit az ott végzett vizsgálatok alatt átéltem, megszállottként kezdtem venni az akkor megjelent orvosi könyveket, így van meg ma is a Tompa Anna Lázadó sejtek című könyve a Gondolat Zsebkönyvek sorozatából.

Idézek a 48. oldaltól:

„A WHO által humán rákkeltőnek tartott kémiai anyagokat két nagy csoportra oszthatjuk. Az első csoportban a gyógyszerek szerepelnek (1. táblázat), amelyek többsége a daganatok kemoterápiájára alkalmas, ún. citosztatikus szerek. Ezek főleg az osztódó DNS-molekulájára hatnak bénítólag, így gátolják azok kóros burjánzását. De mint azt korábban láthattuk, ezeknek a gyógyszereknek nem csupán a tumorsejtekre van hatásuk. Kisebb mértékben bár, de mégis befolyásolják a normális szövetek szaporodását, és azok DNS-molekuláján is károsodásokat idézhetnek elő. Ezért nem meglepő, hogy valamely tumortípus huzamos kezelését követően - vagy ezzel párhuzamosan - egy másik szervben a kezelés hatására daganatok alakulhatnak ki.

A citosztatikus kezelés mellékhatásaként, a listán szereplő gyógyszerek alkalmazását követően másodlagos daganatok alakulhatnak ki, amelyek főleg a vérképző rendszert támadják meg. A gyógyszerek között szerepelnek még antibiotikumok és immunoszuppresszív (immunállapotot bénító) szerek. Ezek szintén a nukleinsavak károsítása révén fejtik ki daganatkeltő hatásukat (Azathioprine, Methoxalen + UV, Auramin)...

A 49. oldalon található az 1. sz. táblázat az emberi rákkeltő gyógyszerek listája: WHO 1982.

Az 51. oldalon a 2. sz. táblázatot látjuk: Az emberi rákkeltő kémiai anyagok és munkafolyamatok listája: WHO 1982."

Ugyanezen könyv 97. oldalától idézek:

„A sugárkezelés már majdnem 100 éves múltat tekint vissza...

Természetesen a sugárkezelésnek is vannak mellékhatásai. Elkerülhetetlen ugyanis, hogy a daganatot körülvevő ép szövetek bizonyos mértékig ne károsodjanak. Ez különösen a bőrt érinti, amin heges, gyulladt, majd pigmentált foltok jelzik még évek múlva is a besugárzás helyét. Az ismételt, nagy dózisban alkalmazott besugárzásnak általános tünetei is lehetnek. Mérséklődik az ép szövetek regenerációs képessége, csökken az immunreaktivitás,

gátlódik a vérképzés, így anémia keletkezhet. Nemritkán az érintett szervek közelében másodlagos daganatok alakulhatnak ki. Ezek megelőzésére a kezelést végző orvos igyekszik figyelembe venni a beteg egyéni érzékenységét..."

Fantasztikus az emberek önmagukkal szembeni felelőtlensége. Úgy gondolkodnak, mint a struccmadár, „homokba dugják fejüket”.

A szervezet mindig jelez, de sokszor nincs, aki felfigyelne rá. Pedig minél hamarabb lépünk gyógyulásunk érdekében, annál biztosabb lesz az eredmény. Sajnos az évek óta hozzám forduló betegeken keresztül sok tapasztalatot szereztem, s ezek alapján két nagy csoportra osztom a betegeket. Betegségét időben észleli, sok orvost, kórházat végigjár, s mégis, szinte halála előtt két héttel keres csak fel - ekkor már több daganata van, mint mielőtt kórházba került hónapokkal ezelőtt. A közben eltelt idő alatt sokat szenvedett fizikailag is, lelkiileg is (pl. hajának elvesztése vagy a csonkító műtét miatt), s most érzi, máshol is „felütötte fejét” a gyilkos kór.

A másik véglet, amikor a beteg - bár tudomása van a csomóról, daganatról, amely a testében nő - mégsem fordul sehova tanácsért, esetleg a legegyszerűbbnek vélt gyógymódot választja, s elmegy a „kézrátevő emberhez”. Látja ugyan, hogy eredmény nincs a hosszú hónapok alatt, mégis „homokba dugja a fejét”.

Kérem, nézzék meg ezt a két képet! Az egyik egy magyar, a másik egy szlovák beteg - mindkettő értelmiségi nő. Első kérdésem hozzájuk csak az lehetett, hogy tudták így elhanyagolni önmagukat?



Engem lelkileg igen megvisel az ilyen betegek látványa, s az életvitelük. Nem tették magukévá Pál apostol szavait: „Nem tudjátok-e, hogy ü Isten temploma vagytok...valaki az Isten templomát megrontja, megrontja azt az Isten.” I. Kor. 3, 16., 17.

Meg kell tanulnunk jobban értékelnünk önmagunkat, mint a hatalmas Isten teremtményét, s akkor jobban fogunk vigyázni önmagunkra, embertársainkra, s ennek az értékes „edénynek”, saját testünknek csak oly dolgokat adunk, melyek hasznára és nem rombolásra lesznek.

Ebben a percben a Napközben című műsor megy a rádióban. Egy orvos mondja: nálunk 62 év az átlagos férfi életkor, Ausztriában 70 felett, Japánban 80 felett... érték az egészség. Mennyit tehetnénk, hogy ez ne így legyen ... önnevelés..., szabad idők jó kihasználása... drága a gyógyszer, a műtét, a temetés... sokkal olcsóbb kirándulni, sétálni a jó levegőn, egészségesebben táplálkozni, úszás, síelés, fizikai elfoglaltság... mentáihigiénia - én mondanám: lelki béke, szeretet, jó cselekedetek, egymásra való odafigyelés, segítség... mind-mind saját egészségünk javára válik.

Az önző élet a leghitványabb élet a világon..., s ma bezárt kapuk, ajtók, csak önmaguknak élő emberek, családok vannak, s így befelé fordulva alakul ki szép csendesen a bentrekedt „lelki mérgekkel” elősegítve a kisebb csomó, daganat.

McMillen írja: „Többre becsülöm azt a szülőt, ki gyermekét úgy neveli, hogy seperje el a szomszéd néni háza előtt is a havat, mint aki minden kívánságát megadva, dédelgeti őt.”



ÉRTÉKMÉRŐK

Örülj, ha kél a nap,
Örülj, ha hanyatlik.
Használd jól ki idődet,
hogy minden percében örülhess!

Örülj, ha segíthetsz
a szomszéd néninek,
Örülj, ha kezét Joghagod
a síró gyermeknek!

Örülj, ha bátoríthatod
az elcsüggedtet.
Örülj, ha felemelheted
az elesettet.

Ha van kenyered,
melyből másnak is adhatsz,
Ha van ruhád, s
a fázó betakaródzhat.

Ha így múlik el Jeletted a nap,
Meleg a szíved, s érzed, boldog vagy!
Ha segítséget adtál a rászorulónak,
Igazán ítélte őzvegynek, árvának.
Jó érzéssel hajthatod álomra afejed,
Hogy másnap is hűen végezd.
Mire tanított Istened.

Igazi szeretet a szív mélyéből fakad,
JÉZUSOD plántálta, Te is Tőle kaptad.
BOLDOGSÁG ÚTJÁRA vezette léptedet,
S Ő segít Néked, hogy továbbra is így végezd
A SZERETET MUNKÁJÁT!
Mert ez a legszebb munka,
ITT VAN ELREJTVE A BOLDOGSÁG KULCSA!

B. K. - Pusztaszabolcs, 1995. okt. 31.

Aki mást felüdít, önmaga is üde lesz, aki máson segít, önmagán is segít lelkileg és fizikailag egyaránt. Van erre idő?

A tanfolyamon külön órán tanultunk a VITILIGO betegségről.

Ottlétemkor Josiane Ville 18 éves lány feküdt a Hospitál Oasis-ban ebben a betegségben. Braziliából, a fővárosból, több ezer kilométerről jött, itt kereste gyógyulását. Ott voltam felvételénél, vizsgálatánál és a nagyviziteken is végighallgattam, amit beszélgettek vele. Őt is, mint sok más beteget eléggé nehéz volt rávezetni arra, hogy ennek a betegségnek nagyon is idegi eredete van.



Itt ezen a közös fényképen a szélén áll a VITILIGO-s lány

Az orvosi szótárban ezt találjuk: Vitiligo = a bőr körülírt helyein mutatkozó festékhány.

Ennek a kislánynak is, mint a betegségben szenvedők nagy százalékának ez a festékhány a száj és szem körül, a combtőben, combon és lábszáron voltjellemző. Természetesen a száj és a szem körüli „teljes kifehéredés” bántotta. Hasznos volt, amit ott tanultam, mert már nálam is járt ilyen beteg, s hónapokig megfogadva a tanácsot, végezték a kezeléseket, s a bőr szépen visszanyerte eredeti színét. Később a szülők elmondták, hogy csak a vizsgaidő-

szak idején van még néha egy-egy kicsi „visszajelzés”, de később ez is megszűnik. Tehát nagyon fontos, hogy a belső békénket megtaláljuk mindennap a jó Isten segítségével.

Az elmúlt év októberében egy budapesti hölgy keresett fel hasonló problémával. Már a bemutatkozáskor láttam az arcán, hogy mély lelki problémái lehetnek, annak ellenére, hogy ő nagyon igyekezett titkolni. Jó két órai beszélgetés után megkérdeztem, rájött-e arra, hogy miért szántam rá ilyen sok időt. Igennel válaszolt. Hosszú időbe telt, mire elismerte, hogy rettentő feszültségben él házassága, gyermekei élete miatt. Időt kellett rászánni arra is, hogy megértse: minden természetes gyógymód segíteni fog! Biztos! De csak akkor, ha belső nyugtalanságát belső békével fogja felváltani. Ezt nem tudjuk egymás helyett megtenni.

Sokszor példának hozom fel az ilyen aggódó betegnek saját életemet. Milyen jó származna nekem abból, ha állandóan azon sírnék, hogy nincs édesanyám, vagy férjem, gyermekem. Változnának ezek a dolgok? Nem!

Elfogadni életkörülményeinket sokkal jobb, mint állandóan emésztelnünk magunkat azokon a dolgokon, amiken nem tudunk változtatni. Energiánkat csak a megváltoztatható dolgokra használjuk fel, s tudjunk különbséget tenni a kétféle dolog között.

A fent említett pesti hölgy elmondta, járt egy orvosnál Pesten, aki ígérte, hogy meggyógyítja. Rengeteg beteget látott ott hasonló „fehér jelekkel”, majd ezeket a személyeket újsághirdetéssel összehívta, s ezen közös beszélgetés alatt megállapították, hogy senki nem gyógyult meg. (Én az ő elmondása szerint írom.)

Szeretném itt felhívni a figyelmet arra, hogy a gyógyuláshoz nem sok pénz kell, hanem akarat életmódunk megváltoztatására. Egy bizonyos ideig kell csak végezni a természetes gyógymódokat, s biztosan meg fognak gyógyulni, ha lelkiismeretesen és hittel teszik.

Én magam 1987. június 3. óta nem voltam agyagpakolásban, semmiféle kezelést nem végzek magamon, kivéve a napi skótzuhanyt, ami egy-két perc alkalmanként. Az étkezésem igaz, teljesen más, mint sokuknak, de csak kezdetben kellett „vigyáznom” az ételek összeállításával, elkészítésével, figyelembe venni betegséget. Jó ideje azonban már megszoktam az új ízeket, és igen jókat

és jóízűen eszem. Természetesen nem idegromboló, hanem idegerősítő ételeket, s a kellő pihenésre is igyen vigyázok.

Tanulmányaim szerint minden felnőtt embernek napi 7 órát kellene pihennie, se többet, se kevesebbet. Akik így pihennek, azok a leghosszabb életű emberek. Legtanácsosabb lenne 21-04 óráig. Én este fél tíztől hajnali fél ötig alszom, így bírom az egész napi munkát jókedvvel, mert pihenten ébredek.

A hetes szám nemcsak naponta kell, hogy meghatározza életünket, hanem hetente is.

A Mózes II. könyvében levő Tízparancsolatban így olvashatjuk:

„Megemlékezzél a szombatnapról, hogy megszenteljed azt. Hat napon át munkálkodjál, és végezd minden dolgodat; De a hetedik nap az Úrnak, a te Istenednek szombatja: semmi dolgot se tégy...” Mózes II. 20, 8-10.

Ésaiás próféta erről így ír: „Ha megtartóztatod szombaton lábadat, és nem űzöd kedvtelésedet szent napomon, és a szombatot gyönyörűségnek hívod, az Úr szent és dicsőséges napjának, és megszenteled azt, dolgaidat nem tevén, foglalkozást sem találván, hamis beszédet sem szólván: Akkor gyönyörűséged lesz az Úrban...” 58, 13-14.

Vajon nem lesz-e ez a nap gyönyörűség annak a családnak, akik minden munkát félretéve, Jézus lábainál tanulva, énekkel dicsérve szent nevét, időt tudnak szánni arra is, hogy gyermekeikkel beszélgessenek vagy kiránduljanak a szép természetbe, látva a gyönyörű fáknak, virágos rétekben a csodálatos Isten keze nyomát!

„Isten látta, hogy az embernek még a paradicsomban is kell a szombat. Szüksége volt arra, hogy a hét nap közül egyiket félretegye érdekeit és elfoglaltságát azért, hogy jobban elmélyülhessen, elmélkedhessen Isten művei, hatalma és jóvolta felett. Ez az intézmény tehát teljes egészében emlékűnnep volt, és az egész emberiség kincse...” P. P. 27.

Gyermekkoromtól minden pénteken szépen végigtakarítottuk az egész házat, s tisztán, rendben vártuk a naplementét, hogy üdvözölhessük a szombatot, s kérjük Jézust, hogy Szent Lelke által legyen közöttünk. Együtt volt a család, s volt idő a beszélgetésre, felüdülésre, lelki és testi értelemben egyaránt.

Mi is a szombat? Úgy hiszem, újból a hetes szám mutatja be nekünk:

1. A teremtés emlékünnepe.
2. Aranykapocs, amely Istent az ő népével egyesíti.
3. Aranylánc. (Minden egyes lélek, aki elfogadja Isten uralmának eme jelét, az isteni örökszövetség védelme alá helyezi magát: az engedelmisség aranyláncával köti magát össze, amely láncnak minden egyes szeme egy ígéret.)
4. Pecsét. (Az ég és a föld teremtőjének pecsétje.)
5. Engedelmisség jele. (Aki szívből engedelmeskedik a negyedik parancsolat követelményének, az engedelmes lesz az egész törvénnyel szemben.)
6. Rokonság jele Isten és az ő népe között. (Jézus így tanított imádkozni: „Mi Atyánk!” Részemre boldogság, hogy a hatalmas Istent Atyámnak szólíthatom, s a szombat az Ő napja, s nem az enyém... „Az úrnak a Te Istenednek szombatja.”)
7. Megkülönböztetés jele: .Amint a szombatnap már akkor is a megkülönböztetés jele volt, midőn Izrael Egyiptomból a földi Kannánba vonult, ugyanúgy ma is Isten népének megkülönböztető jelét képezi, midőn a világból a mennyei nyugodalomba bevonul.” Vegyes B. T¹ 212—214



„aki mindeneket teremtett
a Jézus Krisztus által.” Efézeus 3,

Osmar Agostoni zenetanár betegségéről is sok szó esett a tanfolyamon. Magas vérnyomás, idegi problémák. Hangszálai erősítésére jött a Hospitalba. Ő is több ezer kilométerről utazott ide. Vele különösen sokat beszélgettem. Este a szalonban, most is, mint 1987-ben, a betegeknek hetente egyszer előadást tartottak, s más estéken pedig beszélgetés, közös éneklés volt. Ő, aki nem ismerte énekeinket, mégis, kottából gyönyörűen énekelt velünk.

Elmondta, kétévenként szokott ide visszajönni, mert itt „helyre-pofozzák”, mivel igen hajszolt az élete. Azt a belső békét, lelki megnyugvást, melyet árasztott már egyheti ittléte után is maga körül, áldásként vettük a többi beteg részére is. Füzetemben szépen virítanak íriszében az idegcsíkok és a szív megfáradása is.

Most, hogy elővettem az emlékkönyvem, melyet átadtam a betegeknek, „munkatársaimnak”, orvosoknak, természetgyógyászoknak és a konyhasóknak is, hogy ki-ki írna bele nékem, amit szíve diktál, újból melegség tölti el szívemet, olvasva négy év után is üzeneteket, melyben többen kérik, hogy találkozzunk még...

A Hospital Naturistában a betegeket nem csak szóban, hanem gyakorlatban is mindenre megtanították, például a kenyérsütésre, az ott elfogyasztott táplálékok elkészítésére. Hetente egy-két alkalommal ebéd után az étteremben volt a gyakorlati bemutató, aminek mindenki nagyon örült.

Más egy étel receptjét papíron látni, és más elfogyasztani, s főleg, ha nagyon ízlett, nagyon fogunk örülni az elkészítési mód bemutatásának is. Hiszem, hogy nálunk is igen tanácsos lenne főzőnapok bevezetése. Több művelődési ház felkérésére már én is tartottam többször. Például az elmúlt évben Hódmezővásárhelyen kenyérsütés is volt a programban. A legnagyobb örömöm az volt, mikor másnap az íriszdiagnosztikára bejelentkezett egyik beteg vizsgálat előtt így szólt: Katalin, előbb tessék átvenni tőlem ezt a kis ajándékot. Kibontva a papírszalvétát, egy őzgerinc-sütőben sült kenyérdarabka volt benne. Elmondta, hogy korán felkelt és megsütötte a kenyeret, ahogy tegnap látta, és most kéri, hogy kóstoljam meg s mondjak rá véleményt. Ilyenkor úgy érzem, ezek a pillanatok a legnagyobb örömeim, a legnagyobb fizetségek az életemben.

A Hospitál Naturistában eltöltött hat hét alatt megfordult a levél Bolíviából, és kértek, hogy ha már ilyen messzire eljöttem szülővárosuktól, nagyon örülnének, ha meglátogatnám őket.

A Hospitál Naturistában tervezett tanulmányi időm a vége felé közeledett. Az utolsó napokban e kérdést többen feltették nekem: Fogunk-e még találkozni ez életben, hiszen ha újra oly messzire elrepülsz - mondták -, nem biztos, hogy még egyszer eljössz hozzánk. Jó volt átgondolni a hat hét „tartalmát”, főleg a tanulmányi anyagokat, a személyes tapasztalatokat, az új barátságokat. Antônio Thome, Éliás de Souza - fő természetgyógyászok -, de az orvosok is azzal búcsúztak el tőlem: Úgy hallgasd a beteg panaszait, mintha neked fájna, s úgy add a tanácsokat, mintha neked volna rá szükséged. „Ha valamit tesztek, lélekből cselekedjétek” - ismételték Pál apostol szavait. S ez így is van. Nem is gondolják a betegek, hogy távozásuk után hányszor, s mennyi aggodalommal gondolok rájuk: Vajon csinálják-e a fürdőket, az irrigálást stb. Sokszor könny szökik a szemembe egy súlyos betegre visszagondolva, főleg ha gyermek, s nem tudom, hogy mi van vele. Így láttam tőlük is, s így szeretném csinálni mindig.

Azóta is - gondolataimban - sokszor körüljárom a Hospitál Naturista szobáit, szalonjait, magamban dúdolom a kedves brazil énekeket, s biztató szavai mindig mélységes örömet, belső lelki megnyugvást adnak szívemben.



Búcsúest

Következő tanulmányutam: BOLÍVIA és a SÃO JULIANNA leprakórház

Több ezer kilométer megtétele után eljutottam a Brazília-Bolívia határig, s arra gondoltam, hogy útlevelemben minden rendben van, én már a következő szombatot Santa Cruz-ban töltöm.

De nem így történt. A határon elmondták, sárgaláz-injekció nélkül nem engednek be Bolíviába, s azt csak pénteken tudják beadni. Egy természetgyógyász ismerőssémmel pénteken nagyon kértük a rendőrvost, megfizetjük a tíz dollárt, de engedjen el engem injekció beadása nélkül. 1986 óta semmiféle gyógyszert, injekciót nem kaptam. Ebbe ő nem egyezett bele, és én szomorúan tartottam a karomat. Vasárnap reggel aztán felülhettem a kis vonatra és éjjel, 23 órakor leszállhattam a kis vicinálisról Santa Cruz-ban, ahol már vártak.

Ez az út sem csak baráti látogatás volt, hanem tanulás, keresgélés is. Itt tudtam megvenni dr. J. Sagrera Ferrandiz hétkötetes természetgyógyászati könyveit. Köztük egy kötet csak friszdiagnosztikával foglalkozik, és ráadásul nagy örömmre színes képekkel illusztrált. Gyorsan eltelt az egy hét, ami igencsak érdekes volt számomra. A bolíviai emberek, gondolkodásmódjuk, a hatalmas piacok, a nagy szegénység - a higiénia szinte teljes hiányával. A gyümölcsök aránylag olcsók voltak, így abból fogyasztottunk többet.



Erdélyiekkel Bolíviában

Vasárnap délután már visszaindultam, de csak hétfőn éjjel érkeztem Campo Grande-ba - Mato Grosso állam fővárosába -, két telefonszámmal a zsebemben. Nem volt valami bizalomgerjesztő a látvány, amikor a buszról leszálltam - a közbiztonság ott is hadilábon áll. Tudtam, hogy a leprakórház 18 kilométerre van, s mivel nem tudtam, hogy Silvia a kórház adminisztratív vezetője (a Hospitalban csak ott dolgozónak mondta magát), arra gondoltam, senki nem fogja nekem megkeresni őt, így a gyülekezet telefonszámát tárcsáztam.

Az ismeretlen férfihangnak elmondtam, ki vagyok, honnan érkeztem, s szeretném, ha eljönnének értem a buszmegállóba. A férfi válaszában nem voltam meglepődve, ismerve Brazília közbiztonsági helyzetét (a hatéves gyerekeknél is pisztoly lehetséges stb.). Ő nem ismer engem - mondta -, nem fog éjjel elém indulni. De - bár tudtam, hogy teljesen igaza van - én újból szépen elmondtam ki vagyok stb. Erre azt felelte, várjak, mert közben jött valaki hozzá, s annak átadja a telefont. Így is tett. Az ismeretlen új hangnak is újból bemutatkoztam és elmondtam a gondomat. Erre ő rögtön kérdezte, hogy hol vagyok, a buszmegálló melyik oldalán, hogy menjek át a másik részre, mert azonnal jön értem, ismer engem. Ott lakott Curitibában, mikor én is ott feküdtem hónapokig a kórházban. Úgy tettem, ahogy mondta. Átmentem a másik oldalra a csomagjaimmal, állandóan tekintgetve, hogy a kisgyerekek vagy felnőttek hogy viszonyulnak hozzám, s közben állandóan imádkoztam. Nemsokára jött is a férfi feleségével együtt. Mikor kiszállt az autóból, köszönés nélkül mondta: - Téged Katalin nagyon szeret a jó Isten. - Nem tudtam elgondolni, miért mondja ezt köszönés helyett és megkérdeztem: Miért?

- Soha életemben nem szoktam elmenni a gyülekezeti házhoz éjjel - válaszolta. - Most tettem először, s most látom, hogy a jó Isten küldött. Az egész napot bevásárlással töltöttem a holnapi tanfolyamon részt vevőknek, s egy láda a kocsimban maradt. Reggel máshova kell utaznom, s mondom a feleségemnek, gyere, vigyük vissza ezt a ládát, ne legyen utamban. De ez nem tőlem volt...

Mindannyian örültünk és dicsértük az én drága jó mennyei Atyámat, hogy ilyen nagy gondja volt rám.

Hadd álljon itt az az ének, amit szívemből nagyon szeretek.

KÖSZÖNET, HÁLA

*Eléd megyek Uram, ha reggel felébredek,
Köszönöm Néked Atyám, hogy benned élhetek.
Téged áld a szívem és hozzád visz a hitem,
Hozzád visz minden utam, Tied az életem.*

*Köszönök minden napot, az órát, a perceket,
Köszönök mindent Neked, köszönöm az életet...
Köszönöm azt is Uram, hogy gondod van énreám,
Köszönöm azt hogy szeretsz, hogy Te vagy az én Atyám.*

*Téged látlak Uram a reggeli harmatban,
Mikor a hajnal hasad a felkelő napban.
Ott vagy, hol az erdő és ott, hol nyílik virág,
Rólad beszél a felhő, az áldott napsugár.*

*Ott vagy, hol a tengernek vizét hajtja a szél,
Tajtékozó habja kúszva, sietve partot ér.
Látlak, mikor este ragyognák a csillagok,
Hatalmadról beszélnek a holdak és napok.*

(1995. július, Madrid)

Hazaérve elmondtam neki, hogy én a leprakórházba szeretnék kijutni, mert ott várnak engem. Kért, hogy egy napon vegyek részt a könyvterjesztők tanfolyamán, s szerdán reggel ki fog vinni. Így is volt. Tetszett a könyvterjesztő tanfolyam, felkértek, hogy én is mondjam el véleményemet, esetleges tanácsaimat. Szerdán aztán Elizeus kivitt a São Julianna Hospitalba, mely Brazília legnagyobb leprakórháza. Megkerestük Silvia nővért, és ott maradtam három napig.

Silvia mellém adott egy fiatal nővért, s a leprakórház minden zegét-zugát bemutatott nekem.



A betegek külön kis hazakban voltak elhelyezve, volt aki egyedül, volt aki a családjával. Nagy rendelőjüket, kezelőhelyiségüket, tornatermüket, éttermüket mind-mind végigjártam s felsóhajtottam: milyen rettenetes betegség ez! Bementünk az ortopéd cipész bácsihoz is, aki soha ki nem fogyhat munkájából, hiszen ha a betegeknek már leváltak az ujjperecéi a lábán, kisebb cipőt csinál nekik. Mélyen meghatottak a kezeléskor látott csonka lábfejek, de a cipész munkájához való hozzáállása is!





Leprás betegekkel

Éttermük igen praktikusán volt kialakítva, de étkezési előírásaikkal nem tudtam egyetérteni. Most értettem meg, Silvia miért ragaszkodott ahhoz, hogy feltétlenül eljöjjenek ide. Bemutatott egy orvosnőnek, akivel elbeszélgettünk a betegekről, a gyógymódjaikról, amihez ő szigorúan ragaszkodott. Sajnos.

Még a Hospitalban kaptam az idősebbik apácától egy verses könyvet, s most személyesen találkozhattam annak frójával, Lino Villachá-val, sőt kaptam tőle még három kötetet. Itt élte le életét, szülei is itt haltak meg, s mondta, van itt testvére is. Most fog jönni látogatóba egyik bátyja, akinek úgy néz ki, hogy szintén be kell feküdnie. Fiatal felesége volt, aki állandóan leste minden kívánságát. Ottlétemkor - mivel egyik veséje sem működött - felesége egy injekciós tűvel kb. két liternyi folyadékot szívatott ki a hasüregből, azután ugyanannyi langyos desztillált vizet engedett be. Fizikailag nagyon beteg, de lelkileg nagy értékű ember volt. 1995. tavaszán kaptam Silviától a gyászjelentést, hogy ő is elment szülei után.

A szombatot a Campo-Grande gyülekezetben töltöttem, és vasárnap délelőtt elindultam újabb úticélm felé, Brazíliába, a fővárosba. Terveim szerint Raul természetgyógyásznál tanultam volna, akit még 1987-ből ismertem. Ajó Isten azonban ennél sokkal többet nyújtott nekem.

CAMPO GRANDE-ból Brazíliába 22 órán át autóbusszal

Bárhonnan bárhova elindultam vagy megérkeztem valahova, mindig az volt az első kérdése annak, akivel először találkoztam vagy akitől elköszöntem, hogy: Egyedül mész ilyen hosszú útra? Vagy: Egyedül jöttél?

Ésaiás próféta szavaival válaszoltam, mint hosszú évtizede átélt saját tapasztalatommal: „Ne félj, mert megváltottalak, neveden hívtalak téged, enyém vagy! Mikor vizén mégy át, én veled vagyok, és ha folyókon, azok el nem borítanak, ha tűzben jársz, nem égsz meg, és a láng meg nem perzsel téged. Mert én vagyok az Úr, a te Istened, Izraelnek Szentje, a te megtartód...” Ésaiás 43, 1-5.

A Zsoltáríró szavai is mindig bátorítást nyújtottak nekem: „Az Úr angyala táborot jár az őt féltők körül és kiszabadítja őket. Érezték és lássátok meg, hogy jó az Úr: Boldog az az ember, a ki ő benne bízik.” Zsolt. 34, 8-9.

Emberileg egyedül, de a jó Isten és az Ő szent angyalai mindig velem voltak, s mindenhova elkísértek. Egyedül képtelen lettem volna, de nyugodtan leírom, hogy senki ember nem tudta volna jobban megszervezni utamat, mint ahogy a jó Isten tervezte és rendezte indulásomtól nap mint nap, egészen hazaérkezésemig. Négy év után is csodálatos boldog érzést vált ki belőlem a visszaemlékezés: milyen szép sorjában voltak a tanfolyamok, mintha mindenütt tudták volna hogy megyek, és én is részt szeretnék venni rajtuk. Csodálatos, felejthetetlen emlék egyben Campo Grandé városból Brazíliába, a fővárosba való utam is. Elizeust megkértem pénteken, hogy legyen szíves, vasárnapra vegye meg nekem a buszjegyet Brazíliába. Vasárnap reggel, mikor csomagommal készültem az indulásra, a könyvterjesztő fiatalok szinte kórusban kértek: ne menjek ma még, ne utazzak, hiszen most délután lesz egy kis befejező ünnepség, s nagyon szeretnék, ha én is közöttük lehetnék. Mondtam - ez már lehetetlen, hiszen a jegyet már megvettük és nekem indulnom kell. Hétfőn reggel érkeztem a fővárosba, majd taxit fogadva mentem egy kedves családhoz, akiknél 1988-ban is egy kevés időt töltöttem. Ebéd után segítettem rendbe tenni a konyhát, a gyermekek lepihentek, a szülők elmentek, és én elkezdtem újságot olvasni. Ekkor láttam meg a Golden

Garden Hospitál hirdetését a természetgyógyászati tanfolyammal kapcsolatban. Gondoltam, majd megkérem Luízt - a ház urát -, legyen szíves utánaérdeklődni, hogy én is mehetek-e a tanfolyamra. Este a régi közös emlékek felidézése, beszélgetés közben a tanfolyamról való érdeklődésem elmaradt, reggel elmentek dolgozni, és később keresve az újságot, sehol sem találtam.

Ebéd közben kértem, hogy szeretném még átnézni a tegnapi újságot, ami később nehezen, de előkerült. Először mosolygott Jossyelli és Luiz is, hogy nekem milyen álmom van - természetgyógyászati tanfolyamra beiratkozni -, de mikor látták nagy kedvemem, másnap telefonon érdeklődtek. A szervező professzor semmi akadályát nem látta annak, hogy én is járjak a tanfolyamra. De az én kedvem átragadt kedves ismerőseimre is, így négyen jártunk minden este a Golden Garden Hospitalba tanulni.

Már akkor rögtön, de azóta igen sokszor eszembe jutott: ha akkor vasárnap ott maradok a fiatalok ünnepségén, lehet, hogy a hirdetést soha nem látom meg, és lemaradok erről a nagyon értékes tanfolyamról, ami pár nap múlva kezdődött is.

Az útleveél és vízum kérésekor a brazil követségen (Budapesten) egy kedves hölgy felhívta a figyelmemet arra, ha véletlenül el fogok jutni a fővárosba, Brazíliába, feltétlenül hívjam fel követségünket, s látogassam meg őket. Mert nagykövetünk, Benyhe János, és a követség dolgozói is biztosan szeretettel fogadnak. Így is tettem. Tudván telefonszámukat hívtam őket, s megbeszéltünk egy időpontot, mikor kocsit küldtek értem, ami elvitt a követségre.



Benyhe János nagykövet és felesége társaságában

Úgy Benyhe úr mint kedves felesége, Vera is, igen kedvesek voltak hozzám. Egy megbeszélte időpontban egy kis ételbemutatóval összekapcsolt beszélgetést tartottunk ottlétem okáról, természetgyógyászati ismereteimről az ott dolgozó hölgyeknek. Bemutatták egyszer nekem a fővárost, egy este pedig elvittek a „Különböző nemzetiségek fesztiváljára”. Nekem furcsa volt, de mégis jó érzés, mikor a kint élő magyar szülők kint született gyermekei járták a magyar „üveges táncot”. Igen, külföldön jobban érzi az emberek egy része - talán nem mind -, hogy ő magyar, s ennek bemutatásáért elég sokat meg is tesznek.

A tanfolyami belépőn ez áll:

SAÚDE POR MEIO DA NATUREZA

Egészség a természetben keresztül

CENTRO DE EDUCACAO CONTINUA DIVISAO SUL-AMERICANA

Expositor Principal: Prof. Dániel Belvedere

Prof. Dániel Belvedere úr mellett még hat orvos, illetve orvosnő tanított bennünket a tanfolyam ideje alatt. Előadás előtt írásban is megkaptuk az esti anyagot, és írásvetítővel illusztrálták a képen is bemutatható témáikat.

A megnyitót Prof. Dániel Belvedere tartotta, egész estét betöltő csodálatos előadást tartott az *emberről*.

Az ember - ki három fő egységből tevődik össze: fizikai test, lelki és értelmi élet. Jó egészségi állapotom e három összetevő egészségi állapotától függ. Úgy a fizikai, lelki, értelmi életem abból fejlődik, erősödik, amivel táplálom.

Mindhárom tekintetében nem a mennyiségre, hanem a minőségre kell törekednünk.

Fizikai táplálkozásunk alapvető elemei:

- napi rendszeres háromszori étkezés,
- az ételek jó megrágása (az emésztés a szájban kezdődik),
- ételeink helyes összeválogatása,
- lehetőleg lacto-óvo vegetárius étrend,
- tejes őrlésű gabonaneműek fogyasztása,
- a három finomított fehér táplálék: a „*Jehér cukor*, liszt, rizs” elhagyása,

- több nyers gyümölcs és zöldség,
- kevesebb fehérje, kevesebb cukros édesség, torták terítése,
- a zsiradék (étolaj) sütés-főzés elhagyása,
- ecet, erős fűszerek mellőzése,
- napi két-három liter egészséges folyadék fogyasztása,
- só, zsiradék, nehéz ételek csökkentése stb.

Az értelem is azzá fejlődik, amivel tápláljuk, tehát figyeljünk oda, hogy gyermekeink, s mi magunk is, miket olvasunk, szemlélünk. (Vajon milyen álmai lesznek a kicsi gyermeknek egy olyan mese nézése után - a tévében -, ahol a kutyák vad szemekkel marcangolják a medvéket? És sorolhatnám a hasonló szituációkat. Ha „megszokja” is, tudat alatti idegfeszültséget okoz neki, ami természetesen gyengíti az idegrendszerét - amiért mi vagyunk a felelősek.)

Csak röviden szeretném megemlíteni, de mégis nagyon fontos, hogy lelkileg is táplálnunk kell magunkat. Belső lelki életünk - annak nyugalma, békéje, vagy állandó feszültsége, bezárkózottsága, zavara - is az önmagunk választotta „lelki tápláléktól” - családi neveltetésünktől, szemlélt személyek befolyásától - függ. Sajnos gyermekkorban mi erre ugyanúgy nem tudunk vigyázni, mint arra, hogy mit ad édesanyánk ebédre. De ha már felnőtt korba jutottunk, saját magunknak nagyon kell vigyáznunk lelki életünkre, eledelünkre, hogy meg tudjunk birkózni az élet nehézségeivel.

Belvedere professzor írásvetítőn szemléltette e hármas egység szoros kapcsolatát. Felhívta figyelmünket arra is: bár környezetünk igen befolyásolja életünket, mégis felnőttkorban meg kell tanulnunk azt a nagy művészetet, hogy ne engedjük, hogy a környezet irányítson bennünket, hanem mi tudjuk befolyásolni környezetünket. Természetesen mindig a jóra, amihez erőt a jó Isten ad nekünk - ha kérjük. Ehhez lelki erő szükséges, kitartás az erős elhatározásban, céljaink véghezviteléhez. Napi legfontosabb lelki táplálékom, melyből lelki erőt nyerek a Szent Biblia, melyet mindig imával, teljes hittel nyitok fel. így tanultam kicsi koromban: az ima a lélek lélegzetvétele, a lelki erő titka! Az imatapasztalatok, melyeket kapunk, mikor a jó Isten megadja, amit hittel kértünk, oly lelki boldogságot és erőt adnak, ami mindennél többet ér.

Egy estét betöltő előadást tartott dr. César Luis Vasconcelos pszichológus ezen témában és mindannyiunk figyelmét felhívta a következőre: A fizikai fájdalmaira panaszkodó betegünkkel folytatott vizsgálat inkább a tapintatos beszélgetés vonalát vegye fel, amikor is aprólékosan rávilágítunk lelki problémáira, s ha elértük, hogy „kitárukozva” önmaga megkönnyebbül, már a gyógyulás útjára tudtuk rávezetni. Sok a befelé forduló ember, aki bár családi körben él, de mégis „magányos”. Nem tudja problémáit senkivel megbeszélni, s lassan fizikailag betegszik meg. Nekünk kell felnyitnunk szemét a lelki regenerálódás szükségességére!

(Közbe szeretném itt vetni: Ma is vizsgáltam egy fiatal nőt, kérdezgetve, beszélgetve. De ő az irányt mindig csak fizikai problémáira terelte, de a végén elfogadta, hogy más irányú gyógyulásra is szüksége van.)

Mivel a Gyógyító szeretet, Ideg-lelkiterápia című könyvemben e témával bővebben foglalkozom, ezért szeretnék visszatérni Belvedere professzor táplálkozással kapcsolatos tanításaira.

A fontosabb ásványi anyagok hatása szervezetünkre

Kén: Erősítőszer egész szervezetünkre, miközben tisztítja azt. Emeli érzésvilágunkat, segít visszatartani a felindultságot. Főleg a karfiol, vöröshagyma, gesztenye, zöldboglya, retek tartalmazza.

Kalcium: Újjáépíti, helyreállítja, erősíti csontszerkezetünket, arányosan fiatalítja az egész szervezetet. Tartalmazza: túró, spenót, saláta, vöröshagyma, általában a zöld levelek, zöld petrezselyem, cékla, dió, hüvelyesek, zabpehely, szójaliszt mák stb.

Klór: Fertőtleníti szervezetünket, kihajtja a felhalmozódott selejtanyagokat. Található sóban, túróban, retekben, vöröshagymában stb.

Réz: Szervezetünk anyagcsere-működésében segít, a vas és aszkorbinsavval összefogva. Hozzájárul a hemoglobin-szint megtartásához. Tartalmazza: dió, hüvelyesek, gabonamagok, ribiszke, szója, lencse, barna kenyér, sóskák, csiperkegomba.

Fluor: Növeli a szervezet védekező- és ellenálló-képességét. Erősíti az életerőt, segíti az eltört csont gyógyulását. Tartalmazza: elsősorban vöröshagyma, túró, nyers tojássárgája, spenót, vízitorma.

Foszfor: A kalciummal együtt végzik a belső csontosodás, a fogak kialakítását. Tejtermékekben (joghurt, túró, vaj), fügében, kukoricában, hüvelyesekben, szójában és aszalt gyümölcsökben található.

Vas: Létrehozza az oxigén és a vér kapcsolatát, elősegíti vitalitásunkat, mindenkifelett győzni tud a vérszegénység ellen. Elsődlegesen tartalmazza: minden zöld levél, cseresznye, tojássárgája, teljes őrlésű búza, lencse, burgonya héja, szeder, csalán, zöldborsó, aszalt szilva, szárított vargánya, mák, zab-, rozsliszt, mogyoró, szilvaíz stb.

Magnézium: Serkenti az új sejtek kialakulását, segít kipihenni magunkat, szabályozza a szervezet méregtelenítését. Tartalmazza: narancs, füge, kukorica, búza, nyers tojássárgája, burizs, zabpehely, dió, mandula, mák, tökmag, szárazbab, szójaliszt, szárazborsó, méz, napraforgómag stb.

Mangán: Segíti az idegek nyugalmát, erősíti a fizikai ellenálló-képességet, növeli az emlékezőtehetséget. Tartalmazza: menta, endivia, dió, mandula, nyers tojássárgája, cékla, barna kenyér, káposzta, petrezselyemgyökér, zöldborsó, alma, szamóca, őszibarack, szója, bab, lencse stb.

Kálium: Segíti az emésztő szervek munkáját, fiatalítja a szervezetet, provokálja a jó lelki hangulatot, az izmok, kötőszövetek rugalmasságát, hajlékonyságát növeli, serkenti. Tartalmazza: burgonya, karalábé, káposztafélék, retek, citrom, dinnyék, naspolya, szilva, szőlő, csipkebogyóíz, szilvaíz, dió, mazsola, mák, olajos magvak, sóska, zellergyökér stb.

Szilícium: Az általános szervezet erősítőszere, a különböző alkati szerkezetek összetevő megerősítésében is kiveszi részét. Tartalmazza: főleg zab, hagyma, paradicsom, árpa, füge, saláták.

Nátrium: Dolgozik a vér tisztátalansága ellen, segíti az emésztés munkáját, segít eltávolítani a szervezetben levő felesleges savakat. Tartalmazza: főleg a zeller, árpa, füge, sárgarépa, spárga, túró, eprek, napraforgómag, mandula, fekete ribiszke, cseresznye, birsalma, retek, karalábé, céklarépa stb.

Jód: Segíti szervezetünk anyagcseréjét, normalizálja a mirigyek aktivitását, ezen kívül segít kiűzni a szervezetben levő mérgező anyagokat. Tartalmazza: tengeri algák (növények), sárgarépa, paradicsom, fenyő, fokhagyma, dió, diófavél.

Cink: Együttműködik az emésztés folyamatában, segíti az anyagcsere munkáját az enzimekkel és a foszforral. Tartalmazza: búza-csira, napraforgómag, kukorica, karalábé, cékla, vöröskáposzta, zöldborsó, hüvelyesek, ribiszke stb.

NÉHÁNY ÖSSZEHASONLÍTÁSI TÁBLÁZAT

100 gramm tisztított élelmiszerben található magnézium (mg-ban)

burizs	120	földimogyoró	290
zabpehely	110	mák	506
lencse	134	méz	250
dió	256		
mandula	368	kolbászok	-
napraforgómag (p)	620	sonkák	44
tökmag	970	kenőmájás	27
szárazbab	217	disznósajt	39
szárazborsó	120	lecsókolbász	22
szójaliszt	360	nyári szalámi	17

Álcium (mg-ban)

árpagyöngy	43	sóska	113
bimbóskel	30	reték	47
káposzták	43-57	szójaliszt	250
petrezselyem zöldje	245	sütőtök	40
sárgarépa	46	dió	202
szárazbab	106	mák	968
lencse	73		
szilvaíz	50	csirkehús	5
méz	40	marhahús	10
mandula	238	kolbászok	7,5-27
zabpehely	71	libahús	6
céklarépa	34	májak	12-17
paraj	133	nyelvpástétom	10

Tárium (mg-ban)

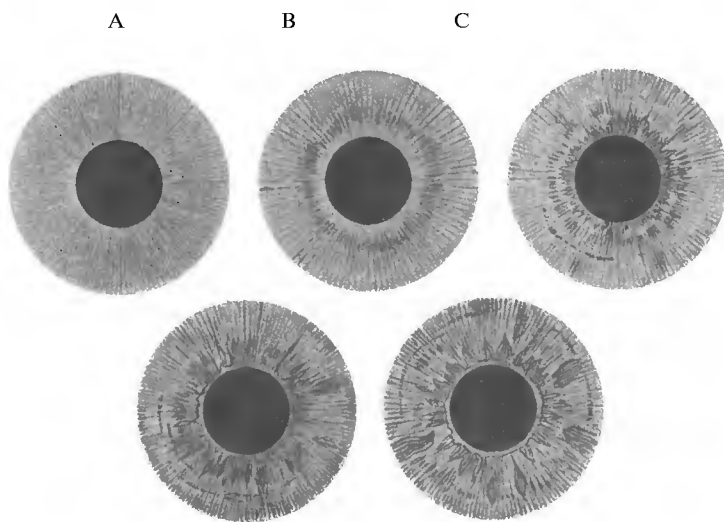
búza	350	egres	183
zabpehely	350	mogyoró	920
burgonya	340	mazsola	1000
karalábé	344		
reték	370	csirkehús	400
rozsliszt	150	sertéshús	442
grahamkenyér	295	füstölt kolbász	-
cékla	260	füstölt sertéshús, sonka	-
kelkáposzta	308	kenőmájás	195

zöldborsó	623	marhahús	381
hüvelyesek	1210-1945	csemege kolbász	
cukordinnye	210	debreceni kolbász	
dió	1710	gépsonka	314
mák	1105	téliszalámi	
banán	500	lecsókolbász	226

Külön tanulmány tárgya volt, hogy szervezetünknek milyen vitaminokra és ásványi anyagokra van szüksége. Egy másik órában tanulhattunk arról, hogy melyik betegség milyen, a szervezetben levő ásványi anyag hiányáról ad nekünk tudósítást.

Egy estét betöltő előadást tartottak az íriszdiagnosztikáról. Az írisz színe, színváltozásai, a benne megjelenő csíkok, lagúnák, pettyek mind-mind egy jelzés a szervezetben levő kialakuló, vagy már meglévő betegségekről.

Az íriszben szervezetünk zónáinak helyét jól kell annak ismernie, aki ezt a vizsgálatot végezni kívánja, s a beteg megnyilvánulásai, a színek elváltozásai mind-mind egy jelzés a betegségekről, amiről egy külön könyvet kellene írni.



A **B** **C**
A kitűnő **B jó** **C a betegségek kezdete**
D kialakult betegség **E krónikus, súlyos betegség**

GYÓGYNÖVÉNYEK ALKALMAZÁSA EGÉSZSÉGÜNK ÉRDEKÉBEN

Egy újabb előadóval, s újabb témával telt el a következő esténk. Dr. J. Elias Murad ismertette velünk a gyógynövények különböző alkalmazási módjait, melynek ismerete és másokkal való megismertetése komoly feladata kell legyen mindannyiunknak.

A gyógynövények belső alkalmazási módjai:

1. Tea készítése csak áztatással

Hideg vízben való áztatás után fogyasztás.

2. Leforrázás - főzés

A gyógynövényeket leforrázzuk, esetleg fél percre főzzük, majd lefedve 10-15 percre állni hagyjuk, leszűrve, melegen fogyasztjuk.

3. Erősebb főzet (decocción)

Erősebb gyógynövények, gyökerek 5-10 percre való főzése, majd lefedve egy óráig állni hagyjuk.

4. Saláta

Igen hathatós a betegségek gyógyításánál a nyers salátaként fogyasztott - megválogatott - gyógynövény. Például csalán, gyermekláncfű, kerekrepekény, tárkony, lestyán stb.

Ha betegünk nem tudja elfogyasztani a csalánsalátát, kicentrifugálva naponta egy-egy deciliternyit megitatunk vele. Vérszegénység ellen a leggyorsabban ható gyógymód minden káros mellékhatás nélkül. (A vastabletták székrekedést idéznek elő.)

5. Tinctúra

Jól összeűzött gyógynövény hosszabb ideig alkoholban való áztatása (propolisz, fokhagymatinctúra) stb.

6. Irrigálás (bélbeöntés)

Gyógynövények külső alkalmazási módjai:

7. Szárítás után porrá zúzva

Sebek beszórására (menta-por)

8. Olaj vagy kenőcs alkalmazása

Lenmagolaj ízületi fájdalmak masszírozásakor, körömvirágkenőcs stb.

9. Inhalálás, gőzölések, szaunák

A könyvben a terápiáknál bemutatott kép szerint igen hasznos gyógymód.

10. Pakolások

A megfőzött gyógynövényt, réti szénát ruhába téve tesszük a beteg testrészre.

11. Fürdők

A gyógynövényteában végzett fürdőket mindig melegen alkalmazzuk, különböző módokban, mert a teljes test sokáig való átmelegítése nem ajánlott.

Betegségenként különböző gyógynövényeket kell alkalmaznunk, ezért tanácsos az ajánlott gyógynövényeket, azok alkalmazási módjait betegeinknek megszívlelni és úgy alkalmazni.

A SZERVEZET VÉDEKEZŐ RENDSZERE - IMMUNRENDSZERÜNK

Egy estét betöltő igen komoly előadást hallgathattunk erről a témáról. Röviden szeretnék belőle átadni kedves olvasómnak.

A *bőr zárja* körül és védi szervezetünket.

Valamennyi testnyílásunkat nyálkahártya fedi, amelyeknek váladéka baktériumölő.

A test saját baktériumflórája gondoskodik arról, hogy se vírusok, se testidegen baktériumok, se paraziták, se gombák ne telepedhessenek meg a szervezetben.

Védőrendszerünk központja: a csecsemőmirigy (thymus). Ő a mi belső orvosunk.

A csecsemőmirigy idegek, folyékony hírvivő anyagok, hormonok segítségével irányítja a védőrendszert, melynek fő sejtjei a nyiroksejtek.

A csecsemőmirigy, a lép, a csontvelő, a nyirokrendszer a nyirokcsomókkal, a garatmandulák, a bélfalban levő Payerplakkok együttes neve: limfocitikuális rendszer. E rendszer képezi ***a szervezet immunreakciójában részt vevő valamennyi sejtet.***

T. limfociták: a csecsemőmirigyét működképesen hagyja el.

B. limfociták: Speciális limfociták, amelyek a csontvelőben képződnek.

Minden betegség: a ***daganatok, rák, AIDS*** stb. csak a szervezet védekezőképességének gyengülésekor fejlődhet ki!

A bél az immunrendszer bölcsője!

Ha a betegségtől megrongált immunitást helyre akarjuk állítani, akkor mindkét sejtrendszeréről a T. és B. limfocitákról gondoskodnunk kell.

A celluláris és a humorális immunitást megvalósító T. és B. rendszerek keletkezésének általános sémája a következő: a ***csontvelő*** minden nap, minden órában, minden percben megtermeli és

a vérbe továbbítja a törzssejteket. A sejtek nagy része a vérárammal a thymusba jut. Ott elkezdenek szaporodni, átalakulnak T. limfocitákká. A törzssejtek másik része a vérrel a Fabriciustömlőbe kerül, illetve annak megfelelőjébe. Ott B. limfociták lesznek belőlük.

Ebből a két központi szervből a T. és a B. limfociták kiúsznak a vérbe, megtelepsznek a lépben, a nyirokcsomókban, behatolnak a szervezet minden részébe. Ezek a mindenütt előforduló sejtek kitapogattják testünk minden pontját, és bármely pillanatban készek az idegen betolakodók megsemmisítésére.

Azt hiszem, ez volt az a pillanat, amikor megértettem Antóanio Thome szavait: „A banho de tronco” - a hideg ülőfürdő - áldásos hatására vonatkozólag. A mi gerincünk is egy csodálatos fa, s mikor a hideg vízben ülünk (lábunk egy másik edényben, állandó forró vízben van) ennek olyan áldott hatása van a keresztcsontunkra, mint nagy melegben a kiszáradt földben levő fa gyökerének a frissítő locsolás. Nagyon szeretném jól megértetni kedves betegeimmel s a kedves olvasókkal, hogy nem szabad a hideg víztől félni, ha a talp állandóan megfelelő meleget kap. Ilyenkor csontvelő serkentve van a jó „munkavégzésre”.

McMillan szerint: századunk elején az orvosok azt kutatták, hogy a betegséget milyen baktérium, vírus okozza. Ma pedig azt hangsúlyozzák, hogy a vírusok, baktériumok stb. csak akkor tudnak betegséget előidézni szervezetünkben, ha annak ellenálló-képességét a stressz már legyengítette.

De nemcsak a stressz rombolja immunitásunkat! Ezért kellő figyelemet kell szentelnünk azoknak a dolgoknak a megismerésére, melyek az immunrendszerünket nap mint nap gyengítik:

- állati zsírok, húsok és termékei,
- babkávé,
- cigaretta, alkohol,
- mozgáshiány,
- drog fogyasztása,
- belső nyugtalanság, stressz,
- vírusok, kórokozók.

Köszönöm a jó Istennek, hogy hét évvel ezelőtt adta nekem a gondolatot, hogy könyvem címe „Táplálékod legyen gyógyítód” legyen. Ebben minden benne rejlik. Nagyon fontos, hogy szervezeteink fenntartásáért, egészségünk megőrzéséért mindig úgy táplálkozzunk, s olyan dolgokat vegyünk magunkhoz, melyek erősítik immunrendszerünket.

Mikor Brazíliában voltam, akkor jelent meg ott egy felvilágosító újság, melynek címe: Speciális határozat a családok jobb életéért. AIDS. Nagy hangsúlyt fektettek arra, hogy minden család tájékozott legyen arról, hogyan kerülhető el az AIDS.

„Egy orvos sem tudja a T. limfocitánkat erősíteni orvossággal. Az egyedien módszer, mellyel immunrendszerünket ellenállóvá tehetjük a nyolc természetes gyógymód, melyek a következők:

1. egészséges táplálkozás
2. kellő mozgás
3. sok folyadék (hidro- és geoterápiák belső-külső alkalmazása)
4. napfény
5. mértékletesség (önmegegyenlőtartás)
6. tiszta levegő
7. kellő nyugalom, pihenés
8. jó belső kapcsolat Istennel.”

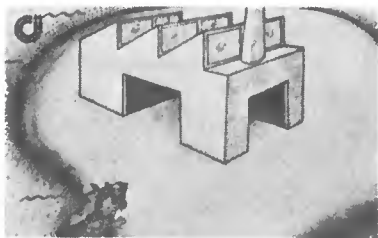
A XX. század réme: AIDS

A betegek telve vannak félelemmel e betegséggel szemben. Miért? Mert kevés valódi ismerettel rendelkeznek szervezetük, egészségük megőrzésének módjairól, annak tiszteletben tartásának fontosságáról... Ez az oka a betegek ideges félelmének. A beteg igénye: világosan látni saját helyzetét.

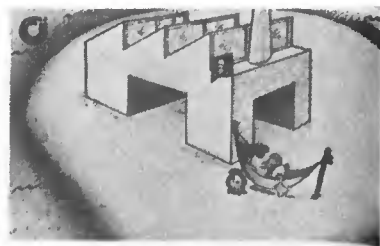
Mit is jelent ez a négy betű: AIDS?

SINDROME DE IMUNODEFICIENCIA ADQIRIDA =
SZERZETT IMMUNHIÁNYOS BETEGSÉG

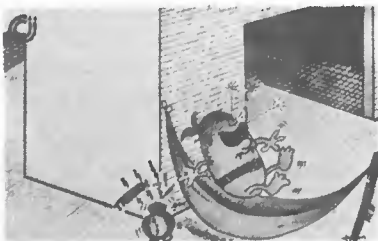
Nézzük jól meg a következő képeket!



Az AIDS vírus a nyirokmirigy felületén - mint egy vevőkészüléken lerögzíti magát



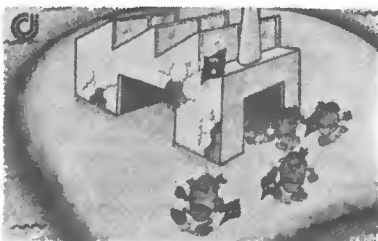
A lappangási időben titokban beiktatja - állandósítja - önmagát



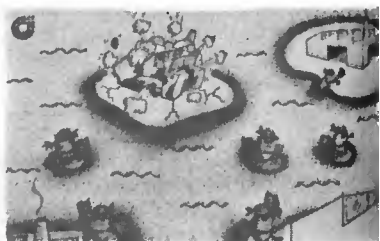
A megfelelő alkalmas pillanatban a HIV vírus kitör. (A vírus felébred.)



Legyőzi a nyirokmirigyeket...



Szaporodik



E folyamat ismétlődik, míg sok nyirokmirigy elpusztul, míg végül teljesen megsemmisül a szervezet védőrendszere, ellenálló-képessége.

Idézem dr. Sang Lee szavait: „A keserűség, a bánat, lelkiismeret-furdalás, gyűlölködés **adrenalin** termel, mely teljesen tönkreteszi ellenálló-képességünket, s ezáltal különböző betegségeket "termelné" szervezetünkben.”

Mit tanácsol: „Ajó kedély, a belső lelki nyugalom, Istennel való békesség, öröm *endorfint* termel szervezetünkben, mely *ötször* erősebb fájdalomcsillapító, mint a legerősebb morfium.”

Ha ezeket a lelki vonásokat igyekszünk magunkban kialakítani, akkor nem mint fájdalomcsillapító segít nekünk, hanem erősítve immunrendszerünket, megvéd a betegségektől.

Nemhiába adta könyvének dr. Sang Lee ezt a címet: „Szabadítsd fel magad...”

Igen! Önmagunknak kell mindent megtennünk azért, hogy úgy fizikai, mint lelki szennyeztségünktől felszabaduljunk.

Szeretném itt bemutatni a Seminário de SAUDE POR MEIO DA NATUREZA - o estilo de vida e a saude - előadóit.



Daniel Belvedere professor és munkatársaival a Golden Garden Hospitalban

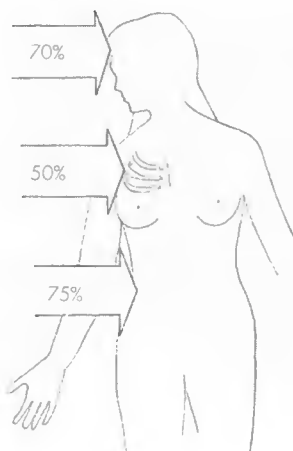
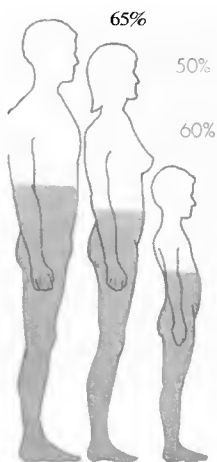


A hallgatóság

Mivel a könyv terjedelmesen foglalkozik a helyes táplálkozással, itt inkább a belső hidroterápiáról szeretnék bővebben szólni.

Az alábbi képen megfigyelhetjük szervezetünk vízháztartását: a férfi szervezet 65%-a, a női szervezet 50%-a, a gyermek szervezet 60%-a víz

Egy szervenként! megosztás: agy 70%-a, csont 50%-a, izomzat 75%-a, vér 90%-a víz



pOLYADÉKIGÉNY

Az emberi szervezet napi vízigénye minimum 2-3 liter, amit a következő felosztásban tanácsos elfogyasztani:

reggeli előtt 2 pohár, reggeli és ebéd között 3 pohár, ebéd és vacsora között 3 pohár, és vacsora után egy órával még egy pohár.

Miért van erre szükség? Bár a képek is mutatták, hogy szervezetünk jó működéséhez ez elengedhetetlenül szükséges, mégis gondolkodjunk el a következő megállapításon.

A víz:

- szabályozza a test hőmérsékletét,
- mint szállító „eszköz” közreműködik az emésztés, felszívódás, keringés, cirkuláció, ürítés munkájában,
- mechanikai munkát végez az ízületek kenésében, elősegítve mozgásunkat.

Jól szemeim előtt vannak Belvedere professzor képei, mikor bemutatta: ha lépek, ha a karommal valamiért nyúlok, ha egész nap fizikai vagy szellemi munkát végzek, vízre van szükségem.

Milyen tünetek mutatják a szervezetünkben fellépő vízhiányt?

- székrekedés
- nyomásérzés a hastájékon
- vese- és epekőképződés
- gyengeség érzete
- ingerlékenység
- fejfájás
- bőrbetegség
- kiszáradás, deshydratáció.

Mivel szervezetünk mindennap a veseutakon, a bőrön és tüdőn és a könnyesatornán keresztül veszít vízháztartásából, ezért azt mindennap pótolnunk kell.

Milyen tanácsot kapunk a Nagy Orvos lábnyomán című könyvből?

•A tiszta víz egészségben és betegségben a mennynek egyik legértékesebb áldása!

Megfelelő használata előmozdítja egészségünket. A víz azon ital, amelyet Isten nyújtott az állatok és emberek szomjúságának csillapítására. **Igyatok belőle bőven**, mert segítségére van a szervezet szükségleteinek ellátásában és a betegségek legyőzésében. A víz külső használata egyik legkönnyebb és legkielégítőbb módja vérkeringésünk szabályozásának." N. O. 181.

Mit értünk az 5. pontban írt mértékletesség alatt?

Nagyon sok mindent fel kellene itt sorolnunk, de nézzük csak a legfontosabbakat:

1. Mértékletesség a táplálkozásban. Sokan nem tudnak mértékletességet tartani étkezésükben, úgy gondolják, az egészségtelen táplálékokat már elhagyták, de az általuk egészségesnek ítélt táplálékból bármennyit fogyaszthatnak, ezzel nem terhelik meg szervezetüket. De ez nem így van. Az egészséges táplálékból is mértékletesen kell fogyasztanunk!

2. Mértékletesség a munkában. Aki munkahelyén szellemileg igen kifárad, tanácsos, hogy munkája után fizikai elfoglaltságot keressen, ezáltal szellemileg „pihenve”, de izmai, fizikai ereje kihasználása által felüdítheti önmagát. Ugyanez igaz fordítva is. A nehéz fizikai munkát végző ember estére inkább szellemi tevékenységgel töltsé idejét, fizikailag pihenve, szellemileg felfrissülve.



3. Az előbbieken említett kellő mennyiségű folyadék (két-három liter) fogyasztására sok hozzám forduló beteget igen nehéz rávenni, pedig erre szüksége lenne. A másik végllet az, mikor valaki túl sok folyadékot - főleg szeszes italt - fogyaszt, amivel a májat, a vesét, a szívet stb. túlterheli, tönkreteszi.

Sokszor elgondolkodtam azon, hogy lehetne egészséges a szesz, mikor fogyasztója elveszíti egyensúlyát, gondolkodóképességét, önkontrolóját, s nem utolsó sorban rengeteg pénzét. Arról nem is beszélve, hogy komoly májzsugor vagy rák is kialakulhat szervezetében.

Különórákat kaptunk a helioterápia - napfürdő - alkalmazásáról, a friss levegő áldásos voltáról, melyekkel a könyvben már eddig is foglalkoztam (az 1. és 2. kiadásban).

Nagyon tetszett a cromoterápiáról szóló előadás. Minden színt amit szeretünk, valamit elárul rólunk és betegségeinkről is. De ugyanakkor jól megválogatott színekkel elősegíthetjük gyógyulásunkat. A különböző színek ellenhatást is válthatnak ki belőlünk, így rombolva egészségünket. Ezek a hatások igen személyre szabottak, így bővebben talán egy új könyvben tudnék velük foglalkozni.

Dániel Belvedere professzor igen körültekintően szervezte meg ezt a tanfolyamot, a természetgyógyászat széles skáláját felsorakoztatva, ismertetve velünk.

Így tanulhattunk a helyes légzés, a masszázs különböző válfajairól az önmasszázs, a mozgásterápia, mint mindennapi gyógyeszköz betegeinkkel való elsajátításáról is.

A kultúrházban Raul természetgyógyász tartott tanfolyamot, s megkért, hogy egy este mondjam el tapasztalataimat hallgatóinak. Nagy kérés volt, hogy portugálul előadást tartsak, de felkészültem és jól sikerült.



Raul tanítványai

Sajnos itt is az utolsó előadáson már nem tudtam részt venni, mivel São Pauló Magyar Házában megtartandó előadásom ideje igen közel volt, s még ezt a hosszú utat addig meg is kellett ten-nem. Minden előadásról felvételt kaptam kazettán, aminek nagyon örültem.

Belvedere professzor ezt figyelembe véve bizonyítványomat előre megadta, s meleg szeretettel búcsúzva el mindenkitől, újból több-órás útra indultam autóbusszal São Pauló felé.

Útközben egy napot töltöttem Minas-Geras állam Belo Horizonte fővárosában régi magyar ismerőseimnél, majd busszal tovább-tatva két napot Rio de Janeiro-ban időztem rokonaimnál. Egy kis kirándulás után - a cukorhegyre - hívott a kötelesség São Paulóba.



Kirándulás Rio de Janeiro-ban

Újból Sáo Paulóban

Három hónap eltelt, mióta Sáo Paulóból elindultam, *azóta*, kissé hűvösebb lett az idő, hiszen kezdődött az „ősz”. De azért messze volt ez attól a hidegtől, ami nálunk jellemzi ezt az évszakot. Könnyű pulóver vagy vékony kabátka elég volt nekem is.

Most már csak az előadás megtartása és a csomagolás izgalmi - készülődés hazafelé - voltak hátra.



Érkezésem utáni napon elmentem a Magyar Klubba, ahol a terem már teljesen tele volt kint élő magyarokkal - végtelenül örültem a találkozásnak. Éva és Ildikó mindent előkészítettek az előadáshoz, babát, gyermekfürdőkádat, kis lepedőket stb. Mivel csak egy estéről volt szó, így előadásomat igen összesűrítve kellett megtartani.

Rövid bemutatkozás után betegségem történetét, 24-szeri magyarországi kórházi életemet, majd a Parana állambeli Hospitál Naturistában eltöltött hat hónap tapasztalatait mondtam el. Majd rátértem étkezési tanácsaimra és a brazil típusú hidro- és geoterápiák, fito-, helioterápiák bemutatására.

Soha nem felejttem el az első kérdező férfit. Kérdése ez volt: Katalin, tetszik-e fogyasztani fokhagymakapszulát? - Nem - volt a válaszom. Nagyon szeretem magát a fokhagymát, s mikor otthon

vagyok, igyekszem többször fogyasztani. Miért nem fogyasztja? - volt a következő kérdése. - Igaz, jómagam is a fokhagymát fogyasztom - folytatta mondandóját.

- Kérdésre kérdéssel szeretnék válaszolni. Miből készítik a szalagárét? Szerencsémre ott is egy hölgy tudta, s nem nekem kellett kimondani a nem valami szép valóságot: lóvizeletből! Többen igen meglepődtek!

Kedves Uram! Ha a lóvizeletből tudtak csinálni egy fehér tabletát - vagy port -, bár nem vagyok teljesen tisztában ezen munkafolyamattal, de én köszönöm, nem kérem, inkább fogyasztom a megtermesztett zöldségeket, gyümölcsöket a maguk természetes mivoltában.

Az úr - aki a Sáo Pauló-i konzulunk volt - helyeselte válaszómat, ő is kitart a természetes táplálékok mellett.

Az előadás utáni sok-sok kérdéssel jól eltelt az idő, és én újból gazdagabb lettem kedves ismerősökkel.

A kis emlékkönyvbe ők is autogrammot adtak, s a következő évben már voltak, akik megtiszteltek látogatásukkal is.

Elbúcsúzás előtt Ildikóék megemlézték, hogy ha van kedvem, még egyszer találkozhatunk a szép Magyar Házban, mivel 31-én, vasárnap délután Budapest főpolgármestere, Demszky Gábor úr lesz vendégük.



A következő hét a csomagolással és az ajándékvásárlás lázában telt el, s egy kicsit pihenni is tudtam Itanhaem városban Dévai pista bácsiéknál. A négyhónapi sok-sok utazás fáradalmait, s a komoly tanulás okozta szellemi fáradságot igyekeztem az óceán vizében hagyni fürdés közben. Nagyon jó időt fogtam ki, annak ellenére, hogy már a „tél” közeledtét mutatta a brazil naptár.

E pár nap szép tájakban való gyönyörködést, az óceán lágy, simogató érzését adta, s a kevéske pihenés kellemesen felüdített. Boldogan tekintettem vissza az elmúlt négy hónapra, s úgy éreztem, minden lehetőséget kihasználtam, hogy ismereteimet a természetgyógyászatban gyarapítsam. Az alkalmak adottak voltak, s elégedett voltam, hogy mindegyikkel éltem lehetőség szerint.

Következő vasárnap egy kedves barátnőmmel igyekeztem újból a Magyar Házba. Rua: Gomes de Carvalho 823. Vila Olimpia S. P.

Sajnos egy-két buszjárat kimaradása miatt kissé késve érkezünk. A főpolgármester úr már elkezdte előadását. A terem ismét teljesen tele volt, de azért hátul csendben elfoglaltuk a helyünket és hallgattuk az előadást. Őszintén mondom, szívemből örültem, hogy egy otthoni magyarral személyesen találkozhattam São Paulóban. Előadásában beszélt megtisztelő, de igen nehéz feladatairól. Budapest, a magyar főváros sok-sok gondjáról, és egyben terveiről is. Majd a hallgatóság által felvetett sok-sok kérdésre adta meg válaszát Demszky úr. Az előadás befejeztével én is odamentem hozzá, bemutatkoztam, s röpke perceket beszélgettünk, majd elköszöntünk: Viszontlátásra Budapesten!

Másnap este 22 órakor indul az általam kiválasztott repülő Londonba, majd átszállással Budapestre, s hamarosan vízintiáthatom kis hajlékomat. A csomagolás időszaka következett, ami nagy gondot jelentett, hiszen mindenütt vásároltam a természetgyógyászati könyveket, melyek magukban is túllépték a repülőn elhozható 20 kilogrammot.

A São Pauló-i repülőtérré kiérve örömmel és meglepődve láttam, hogy hallgatóim közül is többen kijöttek, megtiszteltek azzal, hogy még ott is elbúcsúzhassunk egymástól. S ez nem csak öröm volt, hanem ajándéka is a jó Istennek. Mikor csomagom a mérlegre került, duplája volt a megengedettnek, a sok könyv miatt.

Egyik hallgató házaspár kérte a fiatalembert, hogy engedje meg nekem, hogy könyveimet hazaszállítsam. Erre ő azt felelte, hogy ehhez csak a tisztnek van joga, menjünk hozzá. Rögtön oda is mentünk, s az asszony és a férje mondták a repülő tisztnek: Katalin nekünk tartott előadást a Magyar Klubban, s az nem lehet, hogy a könyveit ne tudja hazavinni. Én csak hallgattam, s magamban kértem a jó Istent, hogy adjon jó lelkületet a tisztnek. Ő jól megnézett bennünket, majd aláírta az engedélyt. Egy cserép szép orchidea is volt a kezemben, s mikor beálltam a sorba - elköszönve kedves barátaimtól, rokonaimtól -, senki nem szólt a virág miatt, s én boldogan hazahoztam. Úgy látszik, szeret itt nálam, mert most januárban virágzik már másodszer. Nagyon szép és nagyon örülök neki.



Búcsú a São Pauló-i repülőtéren

A repülőn ülve, mély hálával a szívemben a jó Isten felé, úgy gondoltam, én is elmondhatom, amit Newton mondott: „Ha messzebb láttam másoknál, az azért volt, mert óriások vállán álltam.” De azt is, amit Ezékiás király mondott: „Áldásul volt nékem a nagy keserűség.” Ha visszaemlékszem, hogy 45-46 évig nem volt

egy óra az életemben, hogy ne fájjon valahol, s hogy milyen lelki fájdalom volt fiatalon két mankóval járni, hányszor hallgattam a csúfolást: „sánta Kati, bice-bóca” stb., hogy az agyfestés után hetekig alig tudtam nyelni, hogy idegen buszmegállóban elájultam, úgy pofoztak fel - most mégis azt mondom: ha nem lettem volna annyit beteg, ez a tanulmányút sem lett volna sohasem. Köszönöm a jó Istennek a szenvedéseket, s a sok-sok alkalmat, amit a betegségen keresztül kaptam, hogy mint szerény kis eszköze, most tudjak mások szolgája lenni.



Raul természetgyógyász gyermekei

ÚJRA ITTHON

Mikor az ember négy hónap után kinyitja otthona kiskapuját, a boldogságtól majd kiugrik a szíve. Februárban csuktam be utoljára, most június 5-ét írunk. Nem győzők gyönyörködni a virágoskert pompázó színeiben, a kiskaputól a nagykert utolsó centiméteréig át- meg átjárva mondom boldogan: Itthon vagyok újból, minden baj és nagyobb probléma nélkül megjártam sok ezer kilométert. Hadd álljanak most is itt a hála szavai:

KÖSZÖNET

*Köszönet óh, égi Atyánk, a te kedves Fiadért,
Köszönjük, hogy mindenkoron csodaképp megőriztél,
A sok derűs tavaszokért, mind a hideg őszyokért,
A könnyekért, néked Atyánk, Hálát adunk mindenért.*

*Köszönjük a válaszokat, amit imáinkra küldsz,
Köszönjük a segítséget, ami készen áll értünk,
A rosszért úgy mint ajóért, a szent vigaszaidért,
Ami bővebb ma mint tegnap, gazdag szeretetedért.*

*Köszönjük a töviseket, köszönet a virágért,
Az otthonért, hajlékokért, felhőn túli szép napért,
Mondhatatlan örömekért, dicsérünk a békéért,
A jövődő reménységért, hálát adunk mindenért.*

Itthon! Ennek a szónak mélységét csak az érzi igazán, aki sokat volt távol, s nagyon szereti otthonát. Pihenés helyett boldog lelkesedéssel kell folytatni a munkát, ott, ahol abbamaradt. Természetesen először is egy nagytakarítás van napirenden, s közben közbe olvasgatom a levelek áradatát, melyek a távollétem alatt érkeztek, s amik nap mint nap szaporodnak. Testvéreim, ismerősök meglátogatása, a nyári befőzések között már az őszi program szervezése is foglalkoztat, s így igen gyorsan már szeptembert írunk.

Öröm volt számomra már az első meghívásoknak eleget tenni. Egésznapos gyakorlati befőzési bemutató kíséretében előadás: Mit tehetek egészségemért?

Ma már tudom, hogy igen sok háziasszony a Befőzés cukor nélkül? című könyvem alapján, tartósítószer, ecet kihagyásával eltett gyümölcsökkel és zöldségekkel teli üvegekkel rakja tele éléskamrája polcát, mielőtt beállna a tél. Így gondoskodik egészséges táplálékokról családjá és önmaga számára akkorra is, ha már havazik. Örül önmaga munkájának, amihez társul családjá is. Hazánkban több helyen kértek már, hogy szemléljem meg a receptjeim által készült befőttjeiket, ami öröm nekik, s ekkor nekem is.

Ahogy a '92-es tapasztalatokat kezdem, állandóan meg kell ragadnunk minden alkalmat, hogy ismereteinket fejlesszük. Az önképzést soha nem lehet befejezettnek tekinteni.

Az 1992. év még egy másik szép tapasztalatot adott nekem itthon. Szeptemberben levélben és személyesen is felkeresett dr. Tamási József (a mai Melissa Orvos-Természetgyógyászati Gyógycentrum vezetője) egy tervvel. Kecskeméten a Sauna Hotelbe - hirdetés útján - betegeket hívná be, s a brazil típusú terápiákkal együttesen kezelnék őket. A terv megvalósult, november 2-ától három hétre jöttek is „bentlakásos” kezelésre a betegek. Nagy próba volt ez számomra, s egyúttal nagy öröm is. Hittem, hogy a jó Isten megmutatja a természetes gyógymódok hatását, s nyugodtan leírhatom, hogy a komoly betegségek ellenére a kezelések gyógyhatása a három hét alatt is mindegyiküknél megmutatkozott. Ezek a terápiák egésznapos munkát adtak nekünk és elfoglaltságot a betegeknek, de megérte.

1992. november 19-én este tartottunk egy kis búcsúestet, ahol ezt a szép kis megemlékezést kaptuk a betegektől:

„1992. november 2-től november 20-ig voltunk dr. Tamási József és Bokor Katalin által vezetett gyógyintézmény első turnusának betegei.

Ez idő alatt mindent megtettek azért, hogy bizakodó, pozitív hozzáállású, testileg is tisztult emberek hagyják el az intézményt. Itt tanultuk meg azt is, hogyan tovább, hogyan táplálkozunk, milyen pakolásokat, vízkúrákat alkalmazzunk odahaza.

A sok közös beszélgetés néhány nap alatt összehozta a betegeket, dolgozókat egymással.

A szobákban elfogyasztott lékúra után vártuk a Katalin által tervezett, Lacika által kivitelezett ebédet, vacsorát. A gyönyörűen, megterített asztalon jól mutattak az ízlésesen elkészített gyümölcs- és zöldségtálak. A közös beszélgetés elterelte figyelmünket a sokunk által még szokatlan ízekről.

Az agyagpakolások kezdetben mindannyiunk számára újszerűek voltak. Volt aki nem bírta a kiképzést és kibújt a „bőréből”. Ezt is megszoktuk.

Soha nem látott sűrűséggel mostuk, áztattuk magunkat a különböző hőmérsékletű vizekben.

Köszönjük az intézmény minden dolgozójának áldozatkész munkáját, akik mindig jókedvűen teljesítették kéréseinket."

Egy hónap múlva mindannyian vissza voltak rendelve kontrollra, s akik otthon is betartották az eltávozáskor kapott „útmutatósokat, tanácsokat", szépen gyógyultak.

Nyugodtan leírhatom, hogy számomra nagyon kemény munka volt, hiszen senki nem volt mellettem, aki ismerte volna a terápiák kivitelezésének módjait, de fáradtan is öröm volt látnom a gyógyuló, bizakodó betegeket. Mindig szeretettel gondolok mindannyiukra.



Volt egy idősebb hölgy, mellében csomóval. Ő is sokat javult, de mindig szomorúan hallgattam, ahogy elmondta nehéz életét. Biztos voltam benne, hogy ezt a komplett kezelést önmaga nem fogja tudni végezni. Az elmúlt évben is sokat gondoltam rá, s mikor novemberben városában tartottam előadást, meglepetésemet nem tudtam eltitkolni, mikor megkezdve az előadást, észrevettem, hogy ő is ott ül a hallgatók között. Nagyon örültem. Másnap felkerestem és beszélgettünk. Elmondta, azóta is szigorúan betartja étkezési tanácsaimat, s a fürdőkből is tud valamit csinálni. Végtelenül hálás és boldog voltam a jó Isten felé ezért az asszonyért.

Mikor betegként feküdtem a Hospitál Naturistában, de később is, mikor tanulni voltam ott, több olyan beteggel volt alkalmam beszélgetni, akik „csak” íriszvizsgálatra és egy-kéthetes bentfekvéses kezelésre jöttek be, hogy pontosan sajátítsák el e kezelési módok legkönnyebb formáját. Ez egy nagy lehetőség, hiszen „ki minek mestere, annak a tolvaja” - mondja a közmondás. Ami nekem igen egyszerűnek tűnik, sokszor látom, hogy a betegek - mert idegen a számára - nagyon komplikált.

Hiszem, hogy nagyon jó lenne kis hazánkban is komolyan, egy klinikán megtanítani ezeket a módszereket, s így ránevelni az embereket azokra! Később sokszor átgondolva az újabb problémákat - amik nála vagy családja, ismerősei körében kisebb betegségként jelentkeznek -, tudná, hogy mit is kezdjen önmagával. „Légy önmagad orvosa!” Ez igen komoly dolog.

'92-ben Kecskeméten a Sauna Hotelben kezelt betegeknek volt ilyen alkalmuk, hiszem, hogy nem eredménytelenül. Elővéve irattáramból a „dobozt”, biztos vagyok benne, hogy az adminisztratív módszer is, nemcsak a kezeléseket - nagyon hasznosak voltak. Nyugodtan így lehetne vezetni nálunk is egy klinikát - ha erre lenne lehetőség. Szekrényemben évek óta el van téve egy „új kórház részére skicceit építési terv”, de hogy valaha lesz-e belőle valami, nem rajtam és nem Pusztaszabolcson múlik. Hiszen a polgármesteri hivatalból évekkkel ezelőtt kaptunk volna egy nagy telket, ahová egy ilyen „Hospitál Naturista” létesítményt építsünk - de az akarat, a jó szándék mind igen kevés anyagiak nélkül. Jó lenne, ha valaki ezen komolyan elgondolkodna.

Ma, amikor nap mint nap minden drágább - nem csak a gyógyszerekre gondolok itt, hanem a kórházi kezelésekre, vizsgálatokra

-, hiszem, hogy jó összefogással létre lehetne hozni egy ilyen „gyógyító és egyben tanító központot” is. Ahol természetesen kimondottan *csak natúr brazil típusú terápiákkal gyógyítanak és tanítanak* meg az arra rászorulókat.

Külön öröm számomra, hogy vannak betegek, akiket orvos küld. Sajnos igaz, hogy nálunk még távolról sincs olyan összmunka, mint Brazíliában az orvosok és természetgyógyászok között - a betegek érdekében.

„Minden kezdet nehéz”, mondja a közmondás, s mint minden közmondásban, ebben is van némi igazság. Hiszem, hogy lassan-lassan azért az egymáshoz való közeledés egyre szorosabb lesz.

Mikor 1988-ban hazajöttem, hoztam egy Sáo Paulóban kiadott újságot, mely nagy terjedelemben felsorolta azoknak a gyógyszereknek a nevét, amelyeket akkor betiltottak, gyógyításuk mellett más szervre való káros hatásuk miatt. Sokszor a betegek elhozzák gyógyszereiket is, s ilyenkor megnézzük a dobozban levő papírt, hogy panaszát nem valamelyik gyógyszer mellékhatása okozta-e. Többször előfordult már, hogy a beteg maga mondta el, hogy a gyógyszert nem szedte, mert így és így érezte magát utána, mikor eleinte párszor bevette. Ha lehet ezeket a gyógyszereket valami mással, egészségre nem káros terápiával pótolni, akkor miért nem azt javasoljuk betegeinknek? Igaz, ezeket a kezeléseket nem lehet annyi idő alatt „elintézni”, mint egy gyógyszer bevezését, de biztos, hogy nincs káros mellékhatása.

A gyógyítási munka másodlagos dolog kellene legyen életünkben. Sokkal inkább a *megelőzésre* kellene odafigyelni, előadásokat, felvilágosító munkát kellene végezni szerte az országban.

Dr. Oláh Andor, hazánk elismert természetgyógyásza is erre helyezte a fő hangsúlyt. S a megelőzés szorosan összefügg a táplálkozással, mivel a vér abból képződik. Több kongresszuson voltunk együtt, több helyen ő volt a levezető elnök, s mondhatom, nagy elfoglaltsága mellett is tudott időt szakítani arra, hogy finoman megpirongasson: „Katalin! Született vegetárius létére már megint igen keveset beszélt a húsfogyasztás káros hatásáról!”

Ha valaki tanulni szeretne, önmagát képezni, erre nagyon jó alkalma adódik a természetgyógyászati konferenciákon is. De ugyanakkor néha nem tudja csalódottságát eltusolni az ott hallottakkal szemben.

így jártam 1993. januárjában is. A Sauna Természetgyógyászati Intézetbe - ahol novemberben Tamási doktorral dolgoztam együtt - Az orvos és a természetgyógyászati diétetika párbeszéde címmel meghirdetett konferencia egyik előadójának hívtak meg.

Többen jöttünk össze: orvosok, dietetikusok, természetgyógyászok. Az előadásokra húsz percet kaptunk. Egy orvos, aki előttem tartotta előadását, húsz percig csak azt kívánta bizonyítani, hogy milyen betegségnek nézhet elébe az, aki elhagyva az állati táplálékokat, vegetárius kíván lenni. Kihangsúlyozta: aki húsz évig nem fogyaszt húst, igen komoly betegséget fog önmagának előidézni.

Végtelenül bántott, s azóta is bánt ez az előadás, ez a nézet. Csalódottságomat nem tudtam elrejtteni, mikor felkértek előadásom megtartására. Első kérdésem csakis az lehetett: Ugye, kedves hallgatóim, elmúltam már húsz éves, sőt duplán is. Tudom, hogy életemet és egészségemet ma annak is köszönhetem, hogy soha nem fogyasztottam húst. Ezt nekem orvos mondta legelőször életemben, mikor a mankókat elhagytam.

Azóta is fáj a lelkem, mikor a hozzám forduló emberek, betegek őszintén elmondják: szerették volna elhagyni a húst, vagy el is hagyták egy rövid időre, de környezetük, szüleik, barátok, munkatársak, vagy a háziorvos, minden eszközt megragadott arra, hogy őt erről lebeszélje. Vajon miért van ez így?

Önkéntelenül eszembe jut 1980 eleje, mikor vizsgálatokra jártam az OITI-be (Budapestre). Eleinte csak arra lettem figyelmes, hogy a professzor úr igen rekedten beszél, de a cigaretta vizsgálat közben is a szájában volt. Majd mire én február 20-án elfoglaltam a számomra fenntartott ágyat, láttam, hogy a professzor úr nyaka be van kötve. Túl volt már a műtéten. Az első orvos szavai jutottak eszembe - aki az első könyvemet kiadás előtt átnézte: - Katalin! Nagy missziót fog ezzel a könyvvel végezni, de én és családom zabálni szeretünk. (Elnézést, szó szerint idéztem.) Tehát azok, akik nagyon is tisztában vannak (vagy lenniük kellene) a cigarettá, húsok, vagy más élelem szervezetünkre káros hatásaival, de önmaguk elhagyni nem tudják, akkor pozíciójuknál fogva mindent felhasználnak arra, hogy azokat, kik túltennének rajtuk elszántságukkal és akaraterejükkel, lebeszéljék, sőt meg is ijesszék. Igen szomorú.

Egy késő őszi napon fiatal házaspár keresett fel két gyermekével. A beszélgetés közben azt is elpanaszolták, mennyire bántja őket, hogy a nagyszülők és a család legtöbb tagjának napi rigmusa: Mi lesz veletek a télen, mit fogtok enni, ha most nem lóg a kamrátokban a szalonna, sonka, kolbász stb. Meglepetésemre a fiatalember azt kérdezte: Katalin, megnézhetjük a spájzát?

Kimentünk az éléskamrámba, s bemutatam a téli felkészülést: több száz üveg - gyümölcsök, zöldségek, lecsók, rostos levek, aszalt gyümölcsök. Egy zsák liszt, több ötliteres üveg méz, babok, szóják, különféleképpen, burgonya, búza, árpa, rozs, két karton étolaj, barna rizs, pelyhek, olajos magvak. Jöhet a tél.



A fiatalember boldogan összecapta a kezét, s hangosan mondta: Hát ezt mi is meg tudjuk csinálni!

Édesanyám így tanított, hogy lehetőség szerint télire mindent „takarítsunk be”, s a legértékesebbek azok, amiket mi magunk készítettünk. Nyugodtan le merem írni itt is, hogy hazánkban én élek a **legegyszerűbben, s egyúttal legolcsóbban is**. Nagyon örültem, mikor láttam a fiatalokat, milyen megnyugodva mentek el.

Ugyanakkor mindig finomakat, jókat, és gusztusos ételeket szeretek fogyasztani! Hiszem, hogy erről már sokan meg vannak győződve. Az elmúlt héten a tévé is itt volt nálam, egy-két ételt felvett, amit azután közösen igen jóízűen elfogyasztottunk. Hálás vagyok a jó Istennek, hogy édesanyám igen jó szakács volt, s minden hús nélkül felnevelt bennünket.

Ha jól emlékszem, dr. Oláh Andor orvos-természetgyógyással utolsó beszélgetésünk 1993 májusában volt a Budapesten megtartott Nemzetközi Természetgyógyászati Kongresszuson, ahol előadásokat levezető elnökként bemutatott, mint következő előadót, írásvetítővel és a braziliai tanulmányutamon készült diafilmek vetítésével igyekeztem bemutatni az általam képviselt elveket, amiket ő is nagyon helyeselt. Mivel a bátyám fia aznap tartotta eskü-

őjét Debrecenben, én oda igyekeztem előadásom után. Ennek ellenére időt szakítottam az előadásom iránt érdeklődőkre. Egy hölgy odajött hozzám és ezt mondta: Katalin, gyermekorvosnő vagyok. Amit ön elmondott az előadásában, azzal teljes mértékben egyetértek, de tessék nekem megmondani: én, aki egész eddigi munkásságom alatt azt mondtam a kismamáknak, hogy húst egyenek és adjanak a babáknak is, most hogy magyarázzam meg nekik, hogy helyes lenne hús nélkül táplálni csemetéiket?

Kértem, hogy egyszer szervezzünk egy felmérést azok között, akik születésüktől fogva nem ettek húst, s ezáltal kézzel fogható bizonyíték lenne arra, hogy az embernek nincs szüksége a húsról egészsége megőrzéséhez. Sajnos ez a felmérés a mai napig nem jött létre.

Édesanyám nyolcéves kora után soha nem evett húst, sem termékeit. A bátyám soha életében nem ismerte, és ma sem ismeri a hús ízt, gyermekei hasonlóan nem, s három unokája közül egy sem. Ez már négy nemzedék állati fehérje nélkül. Mi lacto-óvo vegetáriusok vagyunk, de ilyen „család-nemzedékeket” én tömegével ismerek itt és a környező országokban, de messze Amerikában, Brazíliában is. A bátyám kőműves, ami még azt is bizonyítja, hogy ez az életmód nem csökkenti a fizikai erőt.

Szeretnék itt pár gondolatot idézni a fehérjéről Vernon W. Foster, M. D. Új kezdet című könyvéből.

„A fehérje szó a görög protos szóból ered, ami azt jelenti: első. A fehérjét elsődleges fontosságú tápanyagnak tekintették több mint 100 évig. A görög származású Hippokratész, az „orvostudomány atyja” azt tanította, hogy valamennyi életelelem forrására való tekintet nélkül, csupán egyeden specifikus, döntő jelentőségű tápláló elemet tartalmaz. Ezt az anyagot aliement-nek nevezte el. Téves volta ellenére több mint kétezer évig fenntartották ezt az elgondolást.

A fehérjemolekulák - miként a glükóz - szén-, hidrogén- és oxigénatomokat tartalmaznak. Továbbá található bennük nitrogén, s közülük néhány ként és foszfort is hordoz. Igen összetettek. Néhányuk sok ezer aminosav-molekulából áll. A nitrogénatom az a kötési hely, ahol az egyszerű aminosavak összekapcsolódnak egymással. A test minden egyes sejtje sokféle fehérjét tartalmaz. Szilárd részének kb. háromnegyed része. A fehérje a test felépíté-

séhez szükséges hosszú aminosav-láncokból áll, beleértve azokat az összetett vegyi anyagokat is, amelyek elindítják és irányítják a test sejtjein belüli specializált folyamatokat. Testünknek több mint kétezer olyan enzime van, amelyek létfontosságú életműködések fenntartásához kellenek, és mindegyik fehérjéből épül fel. Tizenkét vagy még ennél is több fehérje működik közre a vérzést megállító alvadási folyamatban. Az oxigénszállítás kulcsfehérjeje a hemoglobin. A hormonok és sejtjeink öröklődést irányító vegyi anyagai szintén fehérjék (DNA, RNA). Az akarati és az akarattól független mozgást izmok biztosítják. Ugyancsak fehérjéből állnak.

A fehérjetartalmú táplálék bonyolult szerkezete az emésztési folyamat során lebomlik, majd átjut a bélfalon és a test felhasználja. Az emésztési folyamatban a fehérje aminosav-összetevőire bomlik. A fehérje emésztése három órát, vagy még annál is több időt vesz igénybe. Ezalatt a felszabadult aminosavak versenyeznek egymással a felszívódásért a vékonybélben. Majd a véráram útján az aminosavak a májba kerülnek, ahol többségük összeáll a test részére szükséges kulcsfehérjékké.

A májban történő szintézis fő, körforgásba kerülő fehérjetermékei az albumin és a fibrinogén. A globulint, egy másik körforgásba jutó fehérjét B. limfociták állítják elő. Az ebben a körforgásban részt vevő szérum-fehérjék felelősek a folyadék-egyensúlyért, az immunitásért és a véralvadásért. A keringésben egyszerű aminosavak áramlanak tova, és ahogy tovább haladnak, minden egyes sejt képes arra, hogy a körforgásból kivegy az aminosavakat, amelyekre szüksége van.

Nyilvánvaló tehát, hogy megfelelő mennyiségű és fajtájú fehérje bevitelére van szükségünk. A fehérje minőségét az aminosavak különleges sorrendje határozza meg. 22 aminosav a természetben található. Ezek a nagy fehérje-választék ismert összetevői. Minden egyes fehérjének megvan a maga specifikus aminosav-sorrendje.

A tudomány felfedezte, hogy a 22 aminosavból 9 az ételből nyerhető, amit megeszünk, a többiek pedig a test állítja elő. A 9 aminosavat, amit a test nem tud előállítani, esszenciális aminosavaknak nevezzük. Ezek a lizin, metionin, hisztidin, leucin, izoleucin, fenilalanin, triptofán, treonin és valin.

Azokat a fehérjetartalmú ételeket, amelyekben az összes esszenciális aminosav megtalálható, teljes értékű fehérjéknek nevezzük.

Az állati eredetű táplálékok - hús, tojás és tejtermékek - összetett, tehát az összes esszenciális aminosavat tartalmazó fehérjék. Azonban, ahogy később majd kimutatjuk, a növényi ételek, amikor alkalmas módon párosulnak, nemcsak az összes, szükséges aminosavat hordozzák, hanem rendelkeznek mind az esszenciális, mind pedig a nem esszenciális aminosavak ideális keverékével, aminek a táplálékban jelen kell lennie. A nagy kérdés azonban az, hogy mennyi fehérjére van szükségünk.

A századfordulón Carl Voit, német kutató, bajoriai szénbányászokat tanulmányozva napi 100 gramm fehérje fejadagot javasolt. 1904-ben a Yale Egyetem professzora, Russel Chittenden azt állította, hogy 50 gramm is elég. Az azóta született tanulmányok ezt az értéket 30-40 grammra csökkentették. A Javasolt Étrendi Fejadag (RDA), amit a Nemzeti Tudományos Akadémia Élelmezési és Táplálkozási osztálya állapított meg, 56 gramm fehérje egy átlagos férfi, és 44 gramm egy átlagos nő számára.

Testünk egy nap folyamán áÜagosan 300 gramm fehérjét bont le. Állandóan sejtek halnak meg, enzimeket, hormonokat használ fel testünk, hajunkat, körmünket levágjuk. Ezek mind hozzájárulnak ehhez a veszteséghez. Testünk fehérjetartalékoló programjának egyik szépsége az, hogy a fehérjéből kb. 250 grammot ismét visszajuttat a körforgásba azáltal, hogy új fehérjékké alakítja át őket. A fehérjevesztés pótlása az étrendből származó aminosavkészletből származik. Ez a természet egyik biztosítéka a fehérjehiány ellen.

A test fehérjekészletében a fehérjehiány szinte ki sem alakulhat a növényi táplálékban levő fehérje széles körű elterjedése miatt. Még a grape fruit-ban levő 8% kalória is fehérjéből származik. Ha kirekesztjük a húst, a szárnyasokat, a tejtermékeket, halat és tojást étrendünkéből (ami azt jelenti, hogy teljes fehérjeszükségletünket növényi forrásokból fedezzük), változatos, nem finomított tápanyagokból eredő 2000 kalóriás bevittelel biztosíthatjuk a napi Javasolt fejadagot (RDA) jó minőségű fehérjéből. Ez a növényi fehérje tartalmazza a táplálkozástudományban ismert valamennyi esszenciális aminosavak optimális egyensúlyának járulékos előnyével is. Tehát nagyobb veszélyt jelent a túl sok, mint a túl kevés fehérje.

Amikor testünket fehérjével töltjük tele, súlyos terhet rovnak a májra és a vesékre, a fehérjék feldolgozásában kulcsszerepet betöltő két szervünkre. A fehérjében levő nitrogén ammóniává, húgysavá és kreatininné alakul át. Ezeket a termékeket el kell távolítani a szervezetből, ellenkező esetben urémiához, végezetül veseelégtelenséghez vezetnek.

A táplálkozástudományi szakemberek valaha azt gondolták, hogy az előemésztett aminosavak keveréke talán ideális tápanyagpótlék lehetne. Ez azonban téves elgondolásnak bizonyult, mert az aminosavak az egyszerű cukrokkal ellentétben nem szívódnak fel túl könnyen.

Bár a legtöbb aminosav a vékonybél felső szakaszában szívódik fel, az előemésztett fehérje túlzott fogyasztása révén lehetővé válik, hogy néhány aminosav a vastagbélbe jusson, ahol hasmenéssel és gáztermeléssel együttjáró rothadási folyamat alakul ki az emésztés során.

Azonban, amikor teljes értékű fehérjét fogyasztunk, az emésztés mind a peptideket, mind pedig az aminosavakat igen lassan bontja le, s így csupán minimális felszívódással együttjáró problémának vagyunk kitéve.

Egy másik, széles körben fenntartott elgondolás az, hogy az állati fehérje jobb, mint a növényi eredetű. Ez a másik táplálkozási tévhit. Miközben igaz, hogy az állati fehérjék teljes értékű fehérjék, melyek az összes esszenciális aminosavat tartalmazzák, s ezek ki is elégítik a test ilyen irányú szükségleteit, mégis az egyszerű logika is azt diktálja, hogy az állatok növényi forrásból fedezik fehérjeszükségeiket, ahol az aminosavak kombinációja kiegyensúlyozott, és az állat táplálkozással kapcsolatos igényeinek teljességgel megfelelő, sőt ideális.

A tojás, tej és húsételek, fogyasztásuk révén másodlagos eredetű fehérjét biztosítanak részünkre, ami - bár tartalmazza a szükséges esszenciális aminosavakat - megfoszt bennünket az aminosavak kiegyensúlyozott együttesétől, t. i. a növényi fehérje a különböző aminosavak - (esszenciális és nem esszenciális) megfelelő keverékével rendelkezik, s ezek arányos összekapcsolódásában az emberi táplálkozás szempontjából is optimális arányt képviselnek. Ámbár néhány növényi fehérje nem nevezhető teljes értékűnek (nem tartalmazza az összes esszenciális aminosavat), amikor bő

választékban zöldségfélét, gabonaneműeket és gyümölcsöket fogyasztunk, esszenciális és nem esszenciális aminosavak tökéletes keverékét tartalmazó élelemhez jutunk. Újkeletű tanulmányok kimutatják, hogy a különböző aminosavak egymáshoz viszonyított aránya a fehérjében igen fontos az egészség fenntartása szempontjából. Lehet, hogy éppen olyan fontos, mint az esszenciális aminosavak jelenléte. Ráadásul ez az arány - ha nem megfelelő - tényezőként szerepelhet az érlemeszesedés és a szívbaj előidézésében.

A Loma Linda Egyetem kutatója, dr. Albert Sánchez sok éven át foglalkozott az aminosavak természetével. Állatokon végzett kísérletei megmutatták, hogy a fehérjeforrástól függ a vér koleszterinszintje. Dr. Sánchez azt állítja, hogy a „legalacsonyabb koleszterinszint akkor érhető el, ha a táplálék növényi fehérjéket és növényi olajokat tartalmaz”. Ez az állítás (az állatokon végzett kísérletekben elért felfedezésekre épül) azt feltételezi, hogy még a ragadozó állatok is hosszabb ideig élhetnének, ha élvezhetnék a növényi fehérje fogyasztásának előnyeit.

1983-ban dr. Sánchez és dr. Horning egy 73 személyből álló csoport tanulmányozásáról számoltak be, akik életstílus-tréningnek vetették alá magukat Coloradó-ban. Olyan étrendre állították be őket, amelyben a fehérje növényi forrásokból származott.

Megmérték a körforgásban levő aminosavak szintjét a program kezdete előtt, majd egy hónap elteltével ismét. Az arginin és a glicin nevű aminosavak mennyisége (amelyekről korábban megállapították, hogy állatok esetében csökkentik az érlemeszesedést) jelentősen megnövekedett növényi fehérje étrenden tartott egyéneknél.

Az ezen a területen végzett kutatás, bár még csak a kezdeténél tart, igenis azt támasztja alá, hogy a fehérje étrend közvetlenül hat a vérkeringésben levő aminosavak szintjére, amelyek viszont hasznos és káros befolyást egyaránt gyakorolhatnak a vérkoleszterinre és az artériák megkeményedésére.

Noha ezek az állatokkal és emberekkel végzett kísérletekre alapuló tanulmányok nem teljesek, mégis azt támasztják alá, hogy az állati eredetű fehérjék elősegítik, míg a növényi eredetű fehérjék megelőzik az érlemeszesedést, az artériák elzáródási folyamatát.”

Ügy érzem, a fent írtakon érdemes kicsit elgondolkodni.

A Hospitál Naturistában csak vegetárius ételeket szolgáltak fel. Természetesen nem minden beteg étkezett egyformán, hanem mindenki a részére előírt ételt vagy italt kapta. Mónika, a kedves argentin lány volt a diétás nővér. Háromóránként hordta az új betegeknek a gyümölcslevet vagy csak dinnyét, szőlőt, kinek mi volt előírva. Ebédnél is ő osztotta ki a diétás ételt a cukor- és májbetegeknek. Ugyancsak az ő feladata volt a mandula-, a diótejek, az erősítésül szolgáló mustban kikevert tojássárgája betegszobába vitele.

Ami nagyon megnyerte tetszésemet, hogy a gyümölcs- és zöldséglékúrákat maximum 12 napig javasolta a természetgyógyász, s nem többre. Bár beszélgettem egy Amazonas mellőli férfibeteggel, aki dűlmirigy- és vesebetegsége miatt húsz napig csak dinnyét fogyasztott ananással felváltva.

Nézzük meg, hogyan mutatja be Tangl Harald Táplálkozás című könyvében a fehérjével kapcsolatos tanácsait, útmutatásait.

„100 g szójalisztben van:	fehérje	38-43%
	zsír	15-18%
	szénhidrát	22-25%
	sók	5%
	magnézium	360 mg

Az összetétel vizsgálatakor mindjárt feltűnik a szójaliszt igen magas fehérjetartalma. Majdnem kétszer akkora, mint a többi hüvelyesé. Sőt, azt is számba kell vennünk, hogy a **sojaliszt fehérjéi teljes biológiai értékűek**, tehát a húsfehérjéket is helyettesíthetik. Húsz százalék körüli könnyen emészthető zsír van benne, s mivel az illóolajokat a készítéskor lepárolják belőle, a liszt nagy zsírtartalma ellenére is eláll, anélkül, hogy megavasodna.

A zsíron kívül másfél százaléknyi lecitint is fedezhetünk fel benne. Ez a nagy lecitintartalom nemcsak azért fontos, mert a szójabab ezáltal egyik leggazdagabb és leggazdaságosabb lecitinforrásunk, hanem azért is, mert a részben szójalisztből sült tészták **magasabbak**, könnyebbek és lazábbak lesznek. Körülbelül 25% szénhidrát van benne, ez azonban nem keményítő mint a hüvelyeseké, hanem doxtrin és más cukor. Sok benne a **foszfor és 0. mész**.

A búzalisztben kevés a fehérje és biológiai értéke alacsony. Lé' nyegesen javíthatnánk rajta, ha a belőle készült kenyérhez körül-

belül 10% szójalisztet is kevernénk. A kenyér külsején ezt alig vennénk észre, mert éppen úgy megkel és éppen olyan jól megsül, mint a tiszta búzalisztból sült, csak a színe lesz egy kicsit sárgás. Előnye még, hogy nehezebben szárad ki, tehát tovább friss marad.

Ha a búzaliszthez 10-20% szóját keverünk, mindenféle metéltet, levestésztát vagy tarhonyát készíthetünk belőle **tojás** hozzáadása nélkül. A tészta szép sárga színű lesz és igen dús fehérjetartalmú.

A szójaliszt dús fehérjetartalmának előnyeit a legjobban talán úgy tudjuk felfogni, ha más ételmiszerrel hasonlítjuk össze.

1 kg szójaliszt egyenlő fehérje tekintetében: 2,5 kg hús, 12 liter tej, 30 darab tojás fehérjetartalmával."

A szójából igen értékes étolajat, margarint is nyerhetünk. Tejet, krémet is készíthetünk belőle, ezzel pótolható a süteményekhez és pudingokhoz használt tehéntej vagy más növényi tej (lásd a receptknél).

Szeretném itt még felhívni a kedves olvasó figyelmét a kókuszra, amit nálunk is állandóan lehet kapni reszelek formájában. A kókuszban található fehérje, szénhidrát, zsír, A-, B1-, B2-, B6-, C-vitaminok, foszfor, kalcium, vas, magnézium és más anyagok.

Itthon a szójakrémbe, müzlibe bőven használok kókuszreszeléket, de a kikevert zabpelyhet is szoktam vele ízesíteni. A kókusz nálunk reszelékként ismerjük, valódi dió nem kapható. A természetgyógyászok szerint nagyon értékes gyümölcs, az olajos magvak közé tartozik. Kiváló hatást fejt ki az artéria sclerosisra, az ideggyengeségre, az agyunkra, a tüdőre, de hasonló jó hatása van a cukorbetegségre is. Ajánlatos minden reggel éhgyomorra egy kanál reszelt kókuszot elfogyasztanunk. Brazíliában hűtőpultokra raknak nagy kókuszdiókat, s amikor a vevő kéri, tetejét levágják, így egy szívószállal kiszívható a leve. Inkább csak Brazília középső és északibb államaiban van sok.

Tehát állati fehérjéken kívül is el tudjuk látni szervezetünket a szükséges fehérjével, s bármennyire is különböző fehérjeféleségeket fogyasztunk, a bélcsatornán át mind egyformán leépítődik aminosavakká, és ezekből rakja össze aztán a test a saját összetételű fehérjéjét.

Szeretnék röviden foglalkozni az európai népek egyik fő táplálkozási anyagával, a búzával is.

... Régebben az úgynevezett parasztórléssel másképpen őrlték a gabonát, mint a mai magasórléssel. A parasztórléssel az egész szemet egyszerre zúzták szét, s a korpát utólag távolították el. Í az értékes anyagokat tartalmazó finom héj alkatrészek benne maradtak a lisztben. A mai magasórlésű rendszerben viszont először koptatnak, hámoznak. A koptatással, hámozással, töréssel elves a gabonaszem csírája és a különböző értékes rétegekből álló héj, s csak a keményítőt és a síkért tartalmazó belső lisztes rész kerül forgalomba. Ezzel az úgynevezett sokszoros töretésű rendszerrel állították elő malmaink a világ legfinomabb fehér lisztjét.

Tehát elvész a búza csírája, amelynek 40%-a biológiailag igen értékes fehérje, 12%-a zsír, az A- és B-csoportbeli vitaminok, s azonkívül egyéb fontos erjesztők, továbbá zsírszerű vegyületek, például a provitaminként szolgáló szterinek. A héjával együtt pedig eltávolodik a héj alatt fekvő aleuron réteg, amelynek sejtjei szintén magas biológiai értékű fehérjéket és különösen sok, B-csoportba tartozó vitamint tartalmaznak.

Ezek az eredmények adják meg annak a felfogásnak a biológiai hátterét, amely szerint az lenne a kívánatos, ha kenyereink - legalább részben - teljes, a mag minden részét tartalmazó, s legalább 80%-on felüli kiőrlésű lisztből készülne."

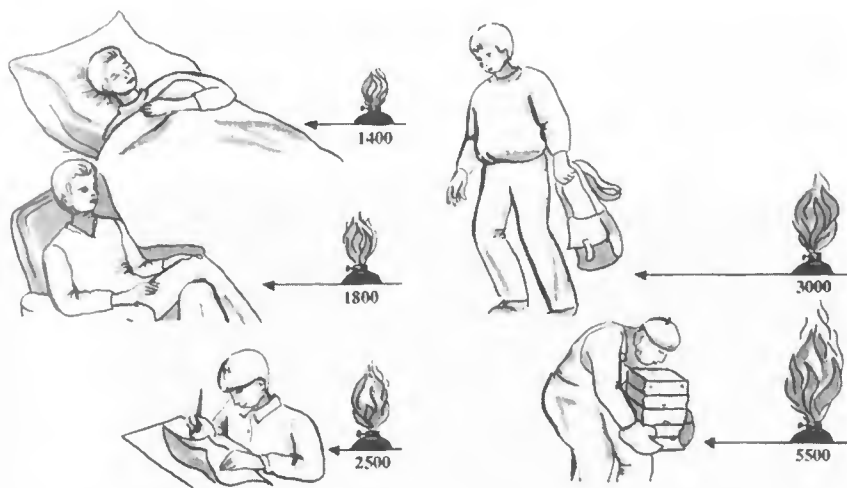
A durvább lisztből készült fekete kenyér nemcsak több fehérjét, hanem több rostanyagot, cellulózt, hemicellulózt, pektineket stb. is tartalmaz. Ezek jól hozzájárulnak ahhoz, hogy mint nagyrészt emészthetetlen vegyületek a béltartalmat növeljék. Ezáltal nagy segítséget adnak a belek munkájához, meggátolva a székrekedést, elősegítik a székelési.

Sokan megmosolyogtak, amikor jó tíz évvel ezelőtt, hazatérve Jugoszláviából, főtt búzát tettem az asztalra, hozzá mézet, reszelt almát, darabos vagy darált diót tálaltam fel. Akinek ízlett s elfogyasztotta, otthon is próbálta bevezetni, s tapasztalhatta, hogy idegrendszerének, emésztésének milyen nagy segítséget nyújtott. Később ledaráltuk a búzát, kásaként tálaltuk, fogyasztottuk hasonló csemegékkal együtt. A búza héja nagyon sok B-vitamint tartalmaz. Többszörösen erősíti idegeinket, ha kis tányérkákban minden napra négy kanál búzát kicsíráztatunk, s azt ízlésünk sze-

j-int izesítve naponta elfogyasztjuk. Nagyon ajánlatos mindenkinek, "§y érzi, hogy idegei különböző okok miatt meggyengültek. Az alábbiak szerint készítjük el:

Reggelenként 6 napon át egy kis virágalátét tányérkába belete- szünk 4 kanál búzát, melyet mindig vizesen, de nem vízben(I) tar- tunk. Például vasárnap az elsőt, hétfőn a másodikat helyezzük az ablakba, kedden a harmadik tányérkát, mindig 4 kanál búzával, és így a hatodik napig. Ekkorra az első tányérkán levő búza már kicsírázott, fogyaszthatjuk. A tányérkát kimossuk, s teszünk bele 4 kanál búzát. A következő nap a második kistányérból fogyaszt- juk el a csírárt, s újból frissel látjuk el ezt is.

Körülbelül másfél centiméteres csírárt búzáunk lesz. Aki ezt így nem tudja elfogyasztani, húsdarálón ledarálja, s ekkor izesíti ked- ve szerint. A búzacsíra teljesen felújítja az idegsejteket. Vigyáz- zunk, hogy a búza a csírázás alatt csak vizes legyen, ne a vízben legyen, mert akkor megbűdösödik! Ezért ajánlottam a virágalátét tányér- t, mivel az étkezési kistányérok szélüknél magasodnak, így az alul levő búza már vízben lesz, amikor a széle csak vizes.



Képünk szemléletesen mutatja, mennyi kalória szükséges a különböző tevé- kenységeket folytató embereknek

Kezemben van a Magyar Természetgyógyászok Kamarája által Nemzetközi Természetgyógyászati-Bioenergetikai Kongresszusnak meghirdetett kis füzet, melynek fővédnöke dr. Pusztai Erzsébet, a Népjóléti Minisztérium politikai államtitkára volt.

A füzet belső oldalán dr. Taraczközi István biztató szavait olvashatjuk: „Természetgyógyász az, aki függetlenül eredeti iskolai végzettségétől, a természet által nyújtott lehetőségekkel, a betegségek megelőzését és a beteg emberek gyógyítását tekinti hivatásának. Azért, hogy ezen életcélnek minél jobban megfeleljen, tudását - a holisztikus szemlélet jegyében - állandóan továbbfejleszti.”

Ez biztos így van, nap mint nap tanulnunk kell, s mindenki tud tanulni - ha tanítható lelkületű.

Ezt a kongresszust - melynek szintén előadója voltam - Kecskeméten 1993. augusztus 20-22-ig, a Tudomány és Technika Házában tartották.

Mikor a pódiumról lejöttem, az első gratuláló egy Ausztráliában élő orvos volt, s majd jöttek a régi ismerősök, kollegák. A brazil típusú hidro- és geoterápiákról beszéltem a megszabott rövid időben, s én is írásvetítővel, képekkel illusztráltam anyagomat, s lelkemben éreztem, hogy mindenkinek nagyon tetszett. Azóta is tudom, hogy ezeket a terápiákat sok természetgyógyász kollegám ajánlja betegeinek.

1994-ben meghívást kaptam Kassára, dr. Klára Hodnicova koordinátortól, s így elkezdődött a szlovákiai előadó-körutam.



Kassai városnézés

Nála az iskolában, a szomszéd városban Moldova Nad Vodvou ban, s vasárnap újból Kassán, a Thália Színházban volt teljes délutánt betöltő előadás. Kedves, szép számú közönség jött el, s kértem a jó Istent, hogy drága Lelke által újból újítsa meg erőmet, hogy tudjam jól, érthetően elmondani mindazt ebben a rövid időben, ami egészségük megővésére feltétlenül szükséges.

Itt ismerkedtem meg dr. Stefan Koslik úrral, aki rögtön meghívott az 1994. június 4-5-én Pozsonyba tervezett IV. Kongresszus Mediciny egyik előadójának. Mikor eljött az idő, nagy örömmel tettem eleget e meghívásnak, s tartottam meg előadásomat a „brazil típusú” természetgyógyászatról - összefoglaltam

A kongresszus befejeztével azokat az előadókat, kiknek témáik megragadták a hallgatóságot közönségszavazattal visszahívhatták, s örömmel hallgattam a tolmácsot, hogy készüljek fel, mert még egyszer ki fognak hívni.

Egy kedves komárnói orvos tolmácsolt nekem, így újból sokat tanulhattam. Nagyon tetszett MUDr. Stefan Koslik Fyto-a apiterapia című előadása. Határozottan felhívta a hallgatóság figyelmét: nincs allergia! Étkezési és idegi problémák vannak a háttérben meghúzódva azon betegeknél, ahol allergiai tünetekkel találkozunk. A betegekkel kapcsolatban nekem is ez volt a megtapasztalásom, de most mégis nagyon örültem, hogy egy orvos ilyen határozottan ezt tanítja. MUDr. Stefan Koslik úr a kassai kórházban dolgozik, külön rezidenciája van, ahol főleg az apiterapia alkalmazásával gyógyítja a hozzá forduló betegeket.



Pozsony

1994. szeptember 3-4-én újból visszatértem Pozsonyba, mivel ^ VI. Sympóziium Alternativnej Mediciny-ra - megint mint előadó - meghívást kaptam. Majd ez év november 6-án Kassán találkozhatam újból a most már kedves ismerősökkel a 4. Fytoapiterapeutio ke kongresszuson, mint előadó a többi kollegával.

Ahogy az előző oldalakon is olvashattuk: gyógyulásunknak nagy elősegítői a jól megválasztott gyógynövények, s azok különböző alkalmazási módjai. Hiszem, hogy érdemes erről is többet tudnunk.

Csak azt írhatom újból, hogy köszönöm a jó Istennek mindezeket az alkalmakat, ahol én magam is sokat tanulhattam, s az volt a benyomásom, hogy az én előadásaimból is sokan tanultak. Több orvos-természetgyógyással, vagy „csak” természetgyógyásszá megismerkedhettem, végighallgathattam „elvüket”, betegekkel való tapasztalataikat, melyekből mindből volt levonható tanulság.

Hiszem, hogy a közös munka a betegekért az orvosok, orvos-természetgyógyászok és természetgyógyászok között nem volna eredménytelen, aminek elősegítéséhez nagy összefogásra van szükség.

Ha visszaemlékezem - s gyakran teszem ezt - dr. Kovács Pálra, a Kakasszéki Gyógyintézet főorvosára, most úgy látom, szemem előtt ő a legnagyobb orvos-természetgyógyász, még akkor is, ha ezt a titulust soha nem kapta meg.



Kakasszék 1968. - ami nem látható, a négy pár mankó a fűben

Kb. öt-hat hónapot töltöttem összesen ebben az intézetben, volt alkalmam megismerni, s megszeretni azt a családias légkörben dolgozó személyzetet, akik akkor lehetőségükhöz mérten mindent megígérték értünk. Soha nem felejttem el azt a jelenetet, mikor kontrollra megérkezve, felérve az emeleti folyosóra, két nővér vezetett egy nyolc év körüli kislányt, ki mindkét csípőműtete után ekkor tette meg első lépéseit. A „FŐBÁCSI” (így illik, nagybetűvel írni) szemben állt velük, s vizsgálta kis betege „járását”. A könnyem kicsordult (én már akkor egészen jól tudtam menni), s szerettem volna megköszönni neki azt a szerető gondoskodást, amit ezért a kislányért tett. Lehet, hogy szülei ezt soha nem tették meg, de a Főbácsi ettől függetlenül, szívvel-lélekkel végezte, amit tudott. De nem sok idő adatott neki e szép munka végzésére, s csak a jó Isten tudja, kik sietteték ezt az időt. Hadd álljon itt most is szeretettel emlékezve rá, e régen, róla megírt versem.



néhai dr. Kovács Pál

EMLÉKEZÉS 15 év után

„Ki mütötte Önt” kedves betegem,
Kérdi 15 év után a Doktor néni tőlem
„Nagy szerencséje, hogy mütéte oly remekül sikerült,
Csípője szilárd, s így jól tud járni Ön.”
Kedves Doktor néni!
Mond-e Önnek valamit e név; Kakasszék,
A mütéti kést nekem ott jól kiélezték,
15 éve a Főorvos úr mütött ott engem,
Kinek a betegek közt szeretve „csak”
„Főbácsi” volt a neve.
Kovács Pál Főorvos volt, a híres „csontkovács”
Ki ajó Istentől kapta meg - nagy-nagy tudását,
De jó szívet és lelket is kapott Ó ehhez,
S élete öröme az igazi gyógyítás lett.
Véste a csontokat, fúrta és faragta,
Ajóljáró beteg volt szíve boldogsága.
Bár kicsi volt a mütő - s minden kellék régi,
S titkon reménykedett, hogy az EÜ. M. is ezt
egyszer megérti,
A segítség helyett csak megkötözést kapott,
„Vízhiány” miatt tettek a mütőre lakatot.
Hódmezővásárhelyi kórházhoz kapcsolták Kakasszéket,
S mint „Reuma O.”-ra hozták a betegeket.
Nem kellett már műteni - mi volt az élete,
S a kedves Főbácsinak a szíve belebetegedett.
Mütéti módszereit alkalmazták távoli országokban,
De elvetették ott - hol azt mondják: „Haza”,
így teltek az évek csendben, szomorúan,
S akart vigaszt lelni két kicsi unokájában.
De a titkolt fájdalom úgy mardosta szívét,
S az infarktus hamar elhozta végzetét.
A hódmezővásárhelyi temetőben sok nép gyűlt össze,
Hogy a Főbácsit most is szeretettel körülvegye,
S a temetés után az állomásra érve,
Feleletet kaptam a sok régi „Miértre?”
A helyi lap irt egy cikket, emlékezve Róla,
Az író úgy emlékszik rá, mint régi barátira,

Méltatja tudását a csontok titkaiban,
S írja; „Külföldön elismerték műtéti módszereit
Sőt többet «Kovács» féle műtétnek nevezik.”
De itthon az orvosi presztízsféltés uralkodott,
S ki tudja hány beteg emiatt megnyomorodott,
Hány betegnek nem mondhatták 15 év után;
„Önnek nagy szerencséje, hogy jó kezek vágták!”

E szakvak szívemet újból felzavarták,
Mivel pont egy éve, hogy a Főbácsit a sírba rakták.
Reá emlékezni csak szeretettel lehet,
De az emlékek sok kérdést is felvetnek:
A betegek, nyomorékok száma nagyon sok ma,
Az orvos a tudáshoz lelkiismeretét is adja,
S ha ez a kettő szorosan együtt van,
Megvan-e neki a lehetőség adva,
Hogy csökkentse sok-sok nyomorék fájdalmát,
Kiemelve ezzel a tudomány nagyságát.

Mert hiába van tudás, szív, s lelkiismeret is nagy:
Ha a jó orvos kezét megkötözik nyomban.
Ilyen-olyan kifogások akadhatnak mindig,
S háta megett ennek a féltékenység jól megbújik,
A betegek kérése pedig csak így hangzana;
Az első szempont legyen az Ők gyógyulása,
S ha valamelyik Doktor bácsi valamihez nem ért:
Merje mondani, betegem keressen máshol gyógyírt!

Ha a jó Isten e kis országban egy-egy tájainknak
Különös természeti ajándékkal megáldotta,
Lenne az segítve pénzzel is hogyha kell,
Tágítva-bővítve, hogy legyen elég hely
Nemcsak a külföldi valuta betegnek,
De nekünk is, kik sokszor fájó felünkkal,
Alig tudunk menni, de becsukjuk a szánkat,
Minek mosolyogjon, ki nem érzi e fájdalmat.

Befejezésül csak az a kívánságom;
A betegért, mindig minden legyen igazságos!

1983. május

Miért gondolom, hogy ő volt az egyik legnagyobb orvos-természetgyógyász?

1968-ban egyfolytában tíz hetet töltöttem Kakasszéken, március elejétől május közepéig, s mikor már egy kicsit is érezhettük a napnak erejét - mivel minden betegágyának kereke volt -, minden fekvő beteget a beteghordók kihúztak a napra, a járóbetegeknek meg önmaguknak kellett ezt megtenni. Nagyon sokat adtak a nap gyógyító erejére, s ezen kívül az ott alkalmazott fürdők, pakolások, tornák, masszírozások, „akasztások” sorát is sorolhatjuk a természetgyógyászati kezelések közé.

Ilyen „napfény”-kúrához már eleve így kell tervezni, s építeni az álalom szerinti „természetgyógyászati klinikát”.

Mindig fáj a lelkem, mikor a súlyos beteg azt mondja: Katalin, eljövök ide, magához, tessék engem kezelni, vagy tessék megmondani, hova feküdjek be, hogy ezt a kezelést megkaphassam! Több emelet magasságban lakom, nekem nincs, aki felhordja a pakolásokhoz szükséges agyagot, iszapot vagy faszenet. Miért nincs egy ilyen klinika nálunk? De kevés szóból is megérti, hogy ehhez nagy összefogásra lenne szükség hazánkban.

Az agyagpakolásról eszembe jut Szabó Lajos plébános úr, ki itt a szomszéd faluban - Adonyban - végezte szép munkáját hosszú éveken keresztül. Az első könyvem megjelenése után nemsokára megismertem, több előadását meghallgattam, s többször átmentem hozzá a súlyosabb betegek problémáinak megbeszélésére. Polcaimon sok könyv emlékeztet rá, amiket tőle kaptam, hiszen az elmúlt nyáron megpihent ő is, elért hosszú, küzdelmes útja végére.

Nemcsak a gyógynövények alkalmazásában, de az agyagpakolás szükségességében is egyetértettünk. Az élesztő fogyasztásának nagy ellenzője volt. Egyik alkalommal, mikor átmentem, a kenyében találtam, amint kenyerét dagasztotta. Kérdezvén, mi ebben a különös, miért ő végzi ezt, válaszát meglepetten hallgattam. Azért dagaszt ő, mert kenyérében semmi élesztőt nem használ. Mikor a kenyér keménységére hivatkoztam, mosolyogva felelte: van annak módja, hogy ne kelljen keményen enni. Felszeletelve először megnedvesítem, majd sütőben átmelegítem, s így puhán tudom elfogyasztani.

Nagyon szeretem a tőle kapott egyik könyvet, mely a helyes vegetárius táplálkozással, gyógynövényekkel, és egy beteg hölgy gyógyulásának történetével foglalkozik. Ebből szeretnék most idézni. Miért? Most már több év tapasztalata alapján - régen is és piost is - vesszőparipám a következő. A gyógyulás legfontosabb kellékei: a szervezet méregtelenítése és az agyagpakolás! Sokszor elmondom: e két kezelési módot semmivel nem lehet pótolni. Az énekesnő esete is ugyanezt bizonyítja.

„A Lincoln Continental, egy nehéz és hosszú amerikai kocsisuhan a felhőszakadásban és szélben. Galamb tojásnyi jegek a karosszériára csapódnak, verik a szélvédőt, mint a kavicsok. - Nem érzem a kocsit - ismételteti férjem. ...A ködön át egy házat és egy szakadékot veszek észre. Lépésben gurulunk, keresve az út közepét... A Lincoln minden ereje hatástalan a széllal szemben, ami száz kilométeres sebességgel fúj, ez a borzasztó szél dobott bennünket a szakadékban levő házra. Hat hónapig kómában... Férjemnek bordái, bal kulcsont eltörve: a térde, az orra és az álkapocsa felül ugyancsak eltört. Jómagam: két csigolyarepedés, egy ágyékcsigolya összetörve, a bal kéz inai eltérve, csuklótörés, három koponyasérülés...

Kinyitom a szemem. Felismerem, hol vagyok. Nem emlékszem még a balesetre... A lányomnak, aki minden nap meglátogat, mondom: Miért vártál kedvesem olyan soká, hogy meglátogass? „De hiszen tegnap is itt voltam! ...Tegnapelőtt is!” Egyáltalán nem emlékszem rá. Sír. ...Gipszágyamban fekvé várom emlékezetem visszatérését, csuklóm összeforrását, a csigolyák meszesedését - főleg a negyediket - a gerincvelő körül. És nem értem, hogy ismeretlen okokból a testem lázadozik: nem választ ki kalciumot, amire annyira szükségem lenne. A professzor, az orvosok, az egész személyzet előzékenységgel halmoztak el, enyhítik férjem fájdalmait - de a tény ellen nem tudnak semmit tenni: nem meszesedek!

Néhány héttel később, nem ismerve fel állapotom súlyosságát Bruno Coonatrixszel elkezdék terveket készíteni az Olympiában való leközelebbi szereplésemre... A tomográfiák segítségével az orvosi kar felismeri, hogy többé nem fogok tudni járni... Egyik figyelmes orvos félrevonja Bruno C-t, s kéri: „Ne beszéljen az énekesnővel a legközelebbi fellépéséről. Ha terve kútba esik, lehet, hogy elkeseredett tette ragadtatja magát.” Később jobban figyelek. Mi

ez az állandó, összeesküvésszerű kedvesség? Felébredve álmomból és lassan visszanyerve emlékezetem, egy este rájövök, hogy „ők” körülöttem úgy gondolják, nem fogok többé járni. Soha többé! ...Elszánva megfogadom, hogy sohasem nyugszom bele hátrányos helyzetembe. Döntöttem, esküszöm, nem adom meg magam küzdelem nélkül. Nem kapitulálok... Nem hagyom abba... Nem leszek nyomorék...

Másnap kérttem Bruno Coonatrixet: kértem, jelölje ki a leggyorsabban legközelebbi fellépésem időpontját, s mivel észrevettem zavarát, dadogását, hozzátettem: - Szükségem van erre a dátumra, jobban, mint valaha... Mivel ebbe fogok belekapaszkodni és küzdeni. Okosan, de tapintatosan egy távoli napot jelölt meg...

Ezután felhívtam Raymond Dextreit barátom. Kértem, hogy nagyon gyorsan keressen föl. Tudtam, hogy vegetáriánus, sok műnek a szerzője, melyek a természetes orvoslással foglalkoznak... Megérkezéskor tette fel az első fontos kérdést: Hogyan táplálkozik? S folytatta a választ is: Olyanok vagyunk, amit eszünk. Ha Ön beteg, azért van, mivel helytelenül táplálkozik.

Kérdeztem tőle: Mi az oka, hogy nem meszesedek? A kalciuminjekciók és kitűnő orvosi ellátás ellenére állapotom nem javul. Miért? Sokáig beszélt... **Rossz táplálkozás áldozataként és a hiányos asszimiláció következtében szervezetem** nemcsak kalciumban, hanem még kénben, vasban, foszforban, enzimekben és vitaminokban is **hiányt szenvedett**. A baleset csak felfedte ezt a rossz egészségi állapotot: a felépüléshez szervezetemnek olyan különleges erőre volt szüksége, amit nem tudott szolgáltatni. Megállapítva a meszesedés hiányát, a hagyományos orvoslás a kalciumnak orvosságok formájában való beszedését szorgalmazta. **Szervezetem azonban elutasította** a kalciumnak ilyen mesterséges és idegen bevitelét: **kiküszöbölte, vagy máshova irányította**, olyan helyekre, ahol nem volt rá szükség - ez magyarázza meg azt a jelenséget, hogy a gyógyszerösszetételű kalciumot fogyasztók vizeletében ennyi található belőle. (Szervezetünk valójában nerfl tudja megemészteni a kémiai kalciumot: hogy felhasználhassa, elsősorban vas, foszfor, kén és még sok más életfontosságú elem jelenlétére is szükség van.)

Mit javasol tehát a természetes orvoslás, hogy meggyorsítsa csigolyáim meszesedését? Egész egyszerűen, többet ne éljek a mes-

térséges gyógyszerekkel, és szervezetem szólítsam fel szolgálatra, hogy maga szállítsa a hiányzó kalciumot.

Hogy ezt elérje, ki kell mosni a szervezetem, hogy megszabadít-sam a felgyülemlett mérgektől, majd egy olyan biológiai táplálko-zásra térni, amely mindazokat az elemeket tartalmazza, amelyek építők és javítók: végül különböző gyógymódokhoz fordulni, me-lyek meggyorsítják a meszesedést. Most kezdtem megérteni a ter-mészetes gyógyítás lényeges szabályait és az azt eredményező jó hatást.

A természetes orvoslás:

Kiűzni bensőnkből a szennyezést - átmosni szervezetünket - rendbetenni sejtjeink életterét - serkenteni meggyöngült szervein-ket.

Ennek következtében:

szervezetünk mindenféle betegség támadását visszaveri: szerveink kijavítják a töréseket, baleseteket és egyéb bajokat: szervezetünk maga biztosítja a gyógyulást, nem szorul orvosságokra. Íme a ke-zelés, amit a természetes orvoslás javasol, ha meszesedési problé-máink vannak.

A jó meszesedés érdekében:

- Minden reggel, korán igyunk egy „tojáshéj-citrom keveréket”, ami kivételes módon meggyorsítja a meszesedést.
- A két főétkezés között igyunk egy „egészség-koktél”, amit fehér-répából, sárgarépból és káposztából kicentrifugálás után nyertünk. Igyunk „máj-erősítő teát”, ami hatásos a májra és az epehólyagra. Nap közben igyunk meleg citrom vagy citrusféle leveket, amelyek mind szükségképpen meszesítenek, rugalmas-sá téve az ereket.
- Minden este alkalmazzunk egy „agyagpakolást” arra a helyre, ahol a meszesedés szükséges, hogy mélyen aktivizálja a szerve-zetet.
- ~ Szórjunk minden nap a levesbe, nyers ételbe nyers búzacsrát, ami javítja az általános állapotot és kitölti a szervezet hiányosságait.

Együnk sok gyümölcsöt, nyers zöldségfélét, teljes értékű gabonafélét, mézet, száraz gyümölcsöket.

...Mialatt megmagyaráztam családomnak a természetes gyógy-mód jótéteményeit, láttam, hogy arcuk megmerevedik, és szemüket meresztik. Ez a magatartás jelezte hitetlenségüket, de nem akarták összetörni reményemet.

...Nap közben gondosan követtem az előírásom kezelésemhez, ittam a citrom-tojáshéj keveréket, a tökmagolajat, az egészségkocktét, a citromfélét és a különböző gyógyteákat, nem fogyasztva csak a könnyű biológiai ételeket, főleg gyümölcsöket és nyers zöldségfélét, gabonafélét, mézet, sajtot és búzacsírát.

...Elérkezett az agyagpakolás napja, amit a gerincem alá kellett helyezni. A lányom, anyósom, apósom aggályoskodtak: féltek egy életveszélyes bénulástól.

...Egyik este az ápolónő utolsó látogatása után Yvonne elővette táskájából az első agyagpakolást, míg férje felmutatott egy rövid és erős deszkadarabot. Ennek a deszkának a segítségével, gyöngéden felemelte a hátamat, ügyelve, hogy egy csigolya se mozduljon el, ne hajoljon meg a csontozat. Az agyagpakolást a gipszágyam aljába helyezte. Ezután a deszka segítségével visszahelyezte hátamat a gipszre anélkül, hogy a csigolyák megmozdultak volna. Megszoktuk, hogy minden este felújítjuk a borogatást, reggel fordítva jártunk el, kivéve a borogatást, hogy senki se lássa... Ugyanakkor a férjem térde is kapott egy agyagesizmát... vártunk... Két hét múlva, a mindennapos kezelés után lábán a dagadás kezdett elmúlni a fájdalommal együtt. Dobogó szívvel figyeltük az én javulásom.

Bekövetkezik-e? Eredményes lesz erőfeszítésünk?

Egy hét, két hét, három hét... Egy és fél hónap múlva nyugtalanság jeleit tapasztaltam a kiszolgálásban. Végül is tudatták velem, hogy igen, csodálatosképpen elkezdődött a meszesedés. A tomográfok tényleges változást mutattak. A remény újra feltámadt. Azoknak, akik szünet nélkül ápoltak, ellenőrizve szívállapotom, vérnyomásom, légzésem, nem mertem bevallani, hogy a tapasztalt javulás nem a szúrkálásoknak és fűzióknak, hanem az agyagnak, a tökmagolajnak és a többinek köszönhető...

Mikor levették a csuklómról a gipszet és felfedeztem, hogy a kezem merev, az ízületénél összeforrva, sem hajlítani, sem mozgatni nem tudom, újból kétségbeestem. Gyakorlatilag a bal kezem megbénulva, csak egy mozdulatot tudtam tenni, amire az ujjaim nem reagáltak. Visszatértem az agyaghoz, naponta kétszer alkalmazva, az elhalt tagokra rakva. A gyógytornász naponta jött, hogy megpróbálja életre kelteni... Lassan, lassan az újratanulás által az agyag és a kitartás eredményeképpen a kis alig észrevehető mozgás fokozódott.

A hit és imádság erejével elérkezett a premier este... Lassan szétnyílt a függöny. Ott álltam a deszkákon, amiről azt hittem, örökre elvesznek számomra. A közönség frenetikusán tapsolt, hogy bátorison. Sírva énekeltem...

A történetemből levonhatnak egy tanulságot: ne törjenek le semmiféle negatív orvosi vizsgálatról. Nem biztos, hogy egy kedvezőtlen vérkép, röntgenfelvétel döntő jelentőségű. Csak akaratumunkban bízhatunk... Ha határozottak, elszántak vagyunk, meg fogunk gyógyulni teljesen..."

Eddig az idézet.

Szeretném az énekesnő történetéből újból kiemelni: A hit és az imádság erejével... így is van. Isten mindent megtesz értünk, de semmit nem tesz meg helyettünk... A kettő összefogásával jött létre az eredmény. *Ő a mi nagy orvosunk, O a mi gyógyítónk.*

A kérdés: *AKARSZ-E MEGGYÓGYULNI?*

RAJTAD IS MÚLIK

Meglepődtem...

nem vártam ezt az érzést...

ha eddig enyhén éreztem -

volt erőm megnyugtatni magam:

majd elmúlik.

De most? erősen nyilallik,

mintha kés éle vágna, hasít, hasít,

s meg nem szűnik...

Fájdalom... erős fájdalom
váratlan jöttél! s nem tudom,
nem, nem, nem tudom mi okból?
mit tettem rosszul? miért e fájdalom
nem tudom.

Nappal terhes minden mozdulat,
éjjel fejemben erősen hasogat!
hasít, nyilall, fáj, fáj nagyon,
meddig vajon? meddig vajon?

Gyógyszer, kúra mit sem segít,
bár kicsit enyhíti a hús víz,
mi lesz ha éjjel nem alszom?
nem lesz erőm felkelni sem,
nem esik jól már semmi sem,
de a csúz, fájdalom csak hasít,
hol itt, hol ott, s meg nem szűnik...

Pihenésem csak kint lesz már,
hol mindenki nyugvást talál,
nehéz a fordulat, nehéz a légzés,
nincs már bennem semmi érzés...

Próbáltam ezt, próbáltam azt...
Gyógyulás? csak mint vágy maradt.
Minden arcon csak azt látom...
szegény, szegény csak bőr és csont..

Éjjel agyam lázasan jár...
- mi értelme élned így már?
Terveimet mindfeladám...
Életcélom? nincs nekem már.

Életcél? Igen életcél, hol vagy?
Nagy voltál? s hol vagy már ma?
Ma! Életcél? Oh nincs az már,
hiszen a csendes temető vár!

*Ekkor egy kérdés ébred fel bennem:
mit valaki reges rég feltett:
A kérdést újból hallom kedves hangon:
„Akarsz-e meggyógyulni? Érted? Hallod?”*

*Akarsz-e, akarsz-e, akarsz-e?
ketyegi órám a mély csendben...
Én akarom-e? akarjam-e? Igen!
Rajtam a döntés? Én döntsek?
Igen akarom! akarom... óh igen, igen...*

*Új fény gyúlt a szívembe,
új gondolatokkal keltett a reggel,
Akarok gyógyulni! akarok élni!
minden percemet a nagy Orvosnak adni!
hisz volt idő rég rég nagyon...
Mikor Jézus kérdezte a bénát: Akarod?*

*Akarsz-e újból lábra állni?
akarsz-e velem másokért élni?
Ha akarsz! Vedd a te nyoszolyádat,
S menj! Hirdesd hatalmamat!*

*Hallva a béna e parancsot
- agyában kergetik egymást a gondolatok:
- Emelkedj! vedd a nyoszolyádat...
s hogy mozdul - ámulva érzi: van lába!
Oh, de rég volt az, mikor rajta járva
végezte napi feladatát...
- Boldogan száll le hordagjáról,
énekelve viszi, viszi a házhoz...
hol már sokszor el-elsiratták...
s most együtt dicsérik az Egek Urát...
Ki - csak egy FELTÉTELLEL
adta vissza az erőt, egészséget!!
S E FELTÉTEL:
Akarsz-e? akarsz-e?*

*GYÓGYULÁSOD RAJTAD IS MŰLIK,
s ha hited mindig felfelé tekint,
ha akaratodat megfeszítve,
soha nem nézel hátra, csak előre!
ELŐRE! s felfelé! hisz ott az erő!
Hittel kérd Őt, s lépj bátran elő!*

*Ha idáig eljutottál,
Örömmel végzed az előírt kúrát,
aggodalmat, bűt félretéve,
álmod is visszatér, s jól étkezel!
Csökken a fájdalom, s nem hasogat már
S belátod! GYÓGYULÁSOD RAJTAD IS ÁLL!*

Bokor Katalin



*...ha valamit tehetsz, légy segítségül nekünk,
könyörülvén rajtunk.
Jézus pedig monda néki: Ha hiheted azt,
minden lehetséges a hívőnek.*

Márk 9, 22-%

A BETEGEK TAPASZTALATAI

Örömmel írom le a hozzám forduló betegek tapasztalatait. Természetesen csakis azokét tudom leírni, akik a komoly előírásokat tartalmazó beteglap átvétele után erős elhatározással fognak hozzá annak gyakorlati alkalmazásához. Náluk - hála a jó Istennek - mindenütt megvan az eredmény.

Röviden egy pár szót a vizsgálatról.

Az íriszdiagnosztikát Brazíliában több helyen és több természetgyógyásztól tanultam. Ezzel kezdem el a vizsgálatot, s közben kérdést kérdés után teszek fel.

Majd ezek után átnézem a beteg kórházi zárójelentéseit, orvosi papírjait, s újból felteszem kérdéseimet.

Az általános fő kérdések: milyen az étkezési szokása, milyen az anyagcseréje, mennyi folyadékot fogyaszt, milyen idegzetűnek érzi magát, milyen belső lelki élete, hogyan alszik?

Talán sokan furcsállják a kérdést, de az íriszben is megtalálható a válaszok nagy része. Például külön jel van az íriszben az idegállapotunkról, külön van egy „lelki vonal”, a telített gyomor és bélrendszer sokszor csak úgy „kiabál”, de sajnos mostanában a nyirokmirigy jelzéseivel is igen sokszor találkozom.

Majd kiállítom a „személyre szóló” beteglapot. Ezt azért írom ilyen hangsúlyosan, mert lehet, hogy a szomszédasszonynak is nagyon fáj a dereka, s mégsem pontosan azokat az utasításokat kapná, ha a személyes vizsgálat megtörténne. A betegség soha nem jár egyedül, ez az én tapasztalatom, s így a kezelések sem lehetnek egyformák, mert a másik derékfájásához lehetséges, hogy eg éssen más betegség társult.

Hat kemény hónapig végeztem ezeket a kúrákat - idegenben -, s ezért mondhatom nyugodtan, hogy tudom, melyik terápia milyen érzést vált ki az emberben, akár a hideg ülőfürdő, akár a szauna, vagy a hideg agyagpakolás. Ha pontosan végezzük, csak gyógyulásunkra válhat. Nem kell senkinek sem félnie tőle. S ha mindezt ntel, bizalommal, teljes lelki megnyugvással végzi, biztosan beáll a hálás gyógyultak sorába.

Hadd álljon itt erősítésül a hozzátartozók számára is egy kedves vers.

ADJ ÉS SZERESS

*Nincs édesebb dolog az életben,
Mint másoknak örömet szerezni,
Nincs boldogabb érzés a világon,
Mint vigasztalni, adni, szeretni*

*Higyjétek el, nem ér az élet
semmit sem mások boldogsága nélkül!
S annyit ér a lelkünk ez életben
Ahány lélek szeretetén épül.*

*Mikor adunk, kétszeresen kapunk.
Vigasztalunk! Erőt mi is nyerünk.
Könnyet törölő kezünk megáldatik,
Százszor több lesz elosztott kenyерünk.*

*S ha már mindenünk széjjel osztottuk,
Akkor vagyunk a leggazdagabbak.
Mások kertjébe ültetünk rózsát,
S mégis a mi léptünk előtt nyílnak.*

*S milyen boldogság rájuk találni!
Tudod hol nyílnak? BETEGÁGYAKNÁL,
mosolyra vált arcon, hü szívekben
könnyes szemek forró hálójánál.*

*Nem szeretnéd ezt a boldogságot?
Élj másokért, tanulj meg szeretni!
Nincs másképp az életnek értelme.
Próbálj mindenkinek valamit adni!*

1994. januárt 11-én keresett fel T. Renáta.

Az elmúlt év május-júniusában magas lázai voltak minden nap. Kórházba került. Diagnóza: 7892. Splenomegalia. Pár napos kivizsgálás után hazatérhetett, kontrollra járt, majd az év decemberében újból visszakerült, s így december 21 -én splenectomiái műtéten esett át. Szövetteni eredménye (röviden): klinikai abs. multifocalis lienis?...

Maga a műtét, a lépeltávolítás igen elgondolkodtatta a családot.

Írsvizsgálat, sok-sok kérdezés, beszélgetés után komoly táplálkozási tanácsokat és természetes kezeléseket ajánlottam neki.

Azóta is kapcsolatban vagyunk, a kislány ma is jól van, nem került több műtetre sor.

1993. május 25-én keresett fel az idős házaspár Budapestről. Az asszonyka 1983 óta súlyos PCP-ben szenvedett.

Ő is - mivel írsze igen jelezte helytelen életmódjának következményeit - komoly táplálkozási és kezelési tanácsokat kapott.

A legutóbbi levelében ezt írja:

*„Lábaim az agyagos sározással rendbejöttek annyira, hogy sem toló kocsi, sem ajárókeretre, sem a két mankóra már nincs szükségem. El vannak téve, mert az orvosom szerint ez csak pünkösdi királyság. Térdeim kimondottan a sártól jöttek rendbe, nem dagadnak, nem kell már kéthetenként csapolni! Egy bottal járok, de szépen és fájdalom nélkül, szerintem csak biztonságérzetnek kell a bot. Gyomor- és bélműködésem teljesen rendbejött a Katalin által javasolt étrend következtében. 95 kg-ról lefogytam 80 kg-ra, ezt tartom. Remélem, Katalinjai van és egészséges, s gondolom, azóta **fnár** több száz beteg lett egészségesebb tanácsaitól. Persze, ha **^9** is fogadták. Ha ideje engedi, írjon kérem, várjuk szeretettel és őszinte megbecsüléssel. Hála a jó Istennek, jól vagyunk. Igen, Isten **"tón** Katalinnak is.*

Magam részéről ölelem és szeretettel csókolom. A Mindenható Isten áldása, végtelen kegyelme és Krisztus Urunk határtalan szeretete legyen Katalinnal."

Eddig a levél szó szerint.

Nagyon örülök mindig, mikor a beteg megérti: Istenünk a nagy orvos, én csak egy kis parányi eszköz vagyok.

Meg kell jegyeznem, hogy az asszony felette van a hetven évnek s mégis nemhiába végezte a komoly kezeléseket kedves férje segítségével.

1994 tavaszán Budapesten tartottam előadást, s közben arra lettem figyelmes, hogy egy fiatal nő sír. Az előadás és a hallgatók kérdései után odajött hozzám, s elmondta, hogy pár hónapos kislánya milyen súlyos beteg. Később eljöttek hozzám a kisgyermekkel együtt.

Diagnózisa: Neonat, praemat. gr. e. 33. Hydrocephalus int. post. haemorrh. Ventriculo-peritonealis drainage. ASD. II. Pneumonia I. d. Anaemia.

Édesanyja levele így hangzik: *„Kedves Katalin! Ezúttal leírom kislányom betegségének és gyógyulásának történetét. Kérem legközelebb megjelenő könyvében tudassa ezt más emberekkel is, hátha e pár sorral sok kétségbeesett anyukának, apukának adom vissza a reményt.*

Annácska második terhességemből a 33. héten, éppen karácsony előestéjén, 1800 grammal született. Elöl fekvő lepényem miatt a leggondosabb orvosi ellátás ellenére nagyon rossz állapotban - 2,6-os apgárértékkal - született. Születés után azonnal inkubátorba tették és 9 napig mesterségesen lélegeztették. Szervezete nehezen alkalmazkodott a külvilághoz, tüdőgyulladást kapott és agykamrai vérzést. A vérzés hatására vízfejű lett, rengeteget hányt, nagyon nyugtalan volt. Állapota rendezése érdekében nehezen, de beleegyeztünk a shunt-műtétbe. A shunt egy szeleppel ellátott műanyag cső, amely az agykamrából a bőr alatt afeleslegesen terme' lődő agyvizet a hasüregbe vezeti.

Ez a beleegyezés részemről csak formális volt, lelkem mélyén éreztem nem ez az igazi megoldás. Elhatároztam, mindent megteszek Anna gyógyulása érdekében.

Kétségbeesésemben eszembe jutott Katalin, akinek „Táplálékok legyen gyógyítók” című könyve nagy hatást gyakorolt rám Lakó-'

sán felkerestük, s kellemes beszélgetés közben megbeszéltük a teendőket.

Másnapról nap mint nap végeztük a kezeléseket. Bevallom, nem olt könnyű, de látván Anna mosolygó tekintetét és nyiladozó értelmét, tudtam, ezt kell tenni.

A kezelés reggel gyógyteákkal és gyümölcslével kezdődött, ezt üideg vizes lemosás követte. A túrópakolást a délutáni alvás idején tettem a fejére. Délután ismét hideg vizes kúra következett.

A táplálék 6 hónapos koráig szopott anyatej és gyümölcs volt, utána térünk át fokozatosan a szilárd táplálékra. Anyatejet 13 hónapos koráig kapott. Annácska nagyon szépen fejlődött, egyéves korára behozta lemaradását. Nap mint nap arról álmodoztam milyen szép lenne, ha kislányom shunt nélkül élhetne. Tudtam, hogy ez csak álom, mivel az ideggyógyász doktornő elmondása szerint a shunt akkor is bent marad, ha a gyerek netán meggyógyul

Ennek ellenére reménykedtem és ezt a tényt soha nem fogadtam el. Mindig a fülemben csengtek Katalin szavai: A teljes gyógyuláshoz a shunt-öt el kellene távolítani.

1994. januárját irtuk, amikor az influenza-járvány kellős közepén a sors kegyetlenül közbeszólt. Anna súlyosan megbetegedett. Szomorú de mégis sikeres története a következő:

Kislányom 13 hónaposán belázasodott, de ez a betegség más volt, mint a többi 41 °C-os láz, hányás és szédülés. Azonnal rohantunk a kórházba, ahol alapos kivizsgálás után sem derült ki pontosan, mi a baja. Az osztályvezető orvosnő lelkiismeretén múltott, hogy három nappal később - mikor éppen kifejlődött a betegség - megállapította a diagnózist: gennyes agy velőgyulladás, melyben a shunt is szerepet játszott. A shunt-öt azonnal eltávolították, helyére °9U ideiglenes kivezető csövet (draint) tettek.

Négy hétig kikötve, teljesen kiszolgáltatva feküdt az én kislányom. Az állandóan mosolygó és hahotázó babám búskomor és szomorú lett. Az ételt nem fogadta el, infúzióval táplálták, láza a 9yógyszerek ellenére négy hétig 40 °C körül mozgott.

Éppen abban a hónapban tartott előadást Katalin a Ferencvárosi Úvelődési Házban. Azonnal felkerestem s az előadás végén zögyva elmeséltem, mi történt Annával. Katalin együttérzően és higtan adta tanácsait, szavai megnyugtattak. Újból elhatároztam,

még nagyobb intenzitással végzem a kúrát, éreztem ez lesz az utolsó, de legnagyobb megpróbáltatás.

Anna 6 hétig feküdt a kórházban. A drain eltávolítása után (Anna tépte ki) nagyon lassan javult az állapota. A shunt visszahelyezésére akkor nem került sor, de a lehetőségét nem zárták ki. Ezen kívül computertomográfia-vizsgálattal a jobb oldali homloklebenyben (amely a magasabb fokú intelligencia központja) elhalást mutattak ki.

Hazatérve intenzíven folytattam - most már a teljes gyógyulás reményében - a kezelést.

Anna szervezete nagyon jól reagált. Naponta sok gyümölcslevet és gyógyteát ivott, ami kitisztította szervezetét. Szívesen fogyasztotta az általam készített dió-, mandula- és mogyorótejet. Nagyon jó hatású volt a másnaponként végzett szauna. Kitisztította tüdejét, sokkal kevesebbet köhögött, mint betegsége után. Az agyag- és túrópakolást alvásidőben helyeztem a fejére vékony novotex betétrefelkenve. Följe vastagabb sapkát adtam, hogy az ágyneműt ne piszkítsa. A lumbo-ventrálra az agyagpakolást a következőképpen helyeztem fel: Félbehajtott textiltelenkát befedtem a hideg agyaggal, ráborítottam a keresztcsontra és a kis hasára, nadrágtelenkával a testére szorítottam.

A kezelések hatására Anna egyre jobban érezte magát, testi-értemi fejlődése felgyorsult. 16 hónaposán önállóan járt, sőt állva hintázott. Kétéves korában végzett fejlődési vizsgálat során a két és fél évesek számára szánt feladatokat könnyedén megoldotta.

Egy évvel később egy újabb agyvizsgálat során az agykamrák nagysága változatlan, a homloklebenyben elváltozás nem látható.

Azóta eltelt még egy év. Anna karácsonykor múlt 3 éves. Nagyon aranyos, értelmes, jó mozgású kislány. Közel száz verset, mondókát, éneket tud.

Befejezésül szeretnék Katáinak köszönetet mondani azért, hogy megmutatta a gyógyulás felé vezető utat. S főleg azért, hogy megtanította: betegség esetén nem félni, hanem cselekedni kell.

Köszönettel.:

Marian⁷¹



Anna kétéves

Én is hálás vagyok a jó Istennek érte, hiszen '93-ban arról volt szó, hogy a beültetett shunt-öt mindig cserélni fogják, mivel a gyermek nő, s ezzel kell élnie.

Nemcsak az egészséges táplálkozás, hanem a napi vízfürdők is hozzásegítették, hogy szervezete rendszeren működjék, s az agykamrában a víz ne telítődjék.

Sajnos az elmúlt hónapban Erdélyből hoztak egy ilyen kisbabát, hasonló előrejelzést kaptak. Nagyon örülnék, ha ők is megfogadva a tanácsot végeznék a terápiát, s mire legközelebb jönnek kontrollra, az eredmény sokkal jobb lenne.

Nagyon szeretek összedolgozni az orvosokkal, s az lenne a jó, ha a nyitott orvosok száma naponta szaporodna.

Most februárban is hoztak egy rákos asszonyt, úgy, hogy előtte^a kórházi orvossal megbeszélték, s az általam kiállított beteglapot vitték az orvosnak megmutatni. Már kaptam levelet, az orvos is kellenne van, hogy a leírt terápiákat végezzék. A többit a jó Istenre bízunk. Nála van az élet.

1995. június 30-án keresett fel H. J. fogorvosi asszisztens. Cs mereven, kis meghajlással tudott állni, lehajolni egyáltalán nem, Mellette panaszai: igen fázékony végtagok. Szeptember 27-én jöt vissza beszámolni, milyen eredménye volt az általam adott tanácsoknak. Idézem: „*A kiúrák előtt kis «váll előrehajlásig» tudta, csak hajolni, ma teljesen lehajlok a földig (meg is mutatta). Már léböjtkúra után éreztem ezt a jó érzést. Lábdagadásom teljese megszűnt. Végtagjaim fázékonyosága minimálisra csökkent. H négyóránként kicsit le tudok ülni, teljesen problémamentes vagyok. A hátam nemfej, a tornákat az előírás szerint végeztem*”

Hosszabb beszélgetés után leírom további javaslataimat, s tanácsolom, hogy fekhelyet változtasson.

»*»

Lajos atya többször mondta nekem: Katalin! Jézushoz tíz belpoklosból csak egy ment vissza megköszönni gyógyulását, nekünk jó, ha száz vagy ezerből jeleznek vissza.

Hála a jó Istennek, azért többen visszajeleznek, vagy a következő beteg elmondja, hogy ki küldte, „mert ő meggyógyult a Katalin tanácsai szerint”.

Sokszor elmondom, ha mindenki annyi szép levelet kapna min én, akkor nem érnének rá az emberek egymást bántani, s nem itennék, hiszen a belső öröm kiszorítaná az ellenkezés lelkületét, a belső béke és nyugalom, s az öröm, hogy Isten kezében lehetünk, mindennél többet ér úgy önmagunk, mint a körülöttünk levő számára is.

B. E.-né 1995. április végén keresett fel lakásomon.

Zárójelentéseim ez áll: Hyperplasia glandularis simplex parti cystica endometris. St. p. fract. C VI-VII. Foramen szűkület ÍV. Spondylarthr. cerv. Discopathy LV.

Íriszvizsgálat után személyes panaszait így mondja el.

Balesetből adódó csont-, ízületi fájdalmak, fáradtság, mensesse összefüggő fejtetőfájdalom, székrekedés, puffadtság érzése, „alhas apróbb szurkálás”, jobb o. puffadás, igen fáradékony, labilis idegzet.

A terápiák megbeszélése, a kezelési lap kiállítása után elmentek, majd egy hónap múlva eljöttek, hogy elmondva tapasztalataikat közösen megbeszéljük a következő kezeléseket.

Tapasztalatai: izületi fájdalmai megszűntek, a jobb forgó még enyhén érzékeny, sokkal jobban mozog, kézfejei nem duzzadnak már be. Kb. hat kilogrammot fogyott. Most már naponta van széklete, puffadtságérzete megszűnt.

„Sokat dolgozom, mert tudok, nem vagyok fáradékony, idegzetem is sokat erősödött. Gyógyszert mióta itt voltam, nem szedek.”

Most is, mint mindig, kiállítom az új papírt, kérve a beteget, hogy csökkentve is végezze még a terápiákat. Sajnos sokan nem hiszik el, hogy a jobbanlét még nem a teljes gyógyulás jele, s a terápiákat tanácsos még folytatniuk.

...

1995. május 29-én keresett meg P. J.-né.

Kórházi zárójelentésein ez áll: Dyshydrosis manus et pedis 1. u.

Mindkét kézfej duzzadt, apró bőrkiütések, a jobb talpon is. Labilis idegzet, székrekedés, fázékony végtagok, néha palpitacio.

Dr. Vander írszdiagnosztika könyvéből tanultam: „Ha látsz egy bőrbeteg embert, gondoldj arra, hogy szervezetében igen sok méreganyag van lerakódva. Első feladat a szervezet méregtelenítése, kitisztítása.

Megbeszélve az általam kezelési lapjára leírt tanácsokat, megnyugodva megy el, majd egy hónap múlva ismét találkozunk. Tapasztalatait így mondja el:

„A tisztítókúrát tíz napig csináltam, „rengeteg bélsár távozott”. Az első napokban a kezem jobban „belobbant”, de most már nagyon sokat javult. Székrekedésem rendbe jött, szapora szívdésem is megszűnt. Talpamon a sebek teljesen begyógyultak. Idegileg

is erősebbnek érzem magam. Sokkal jobban érzem magam. Semmi gyógyszert nem szedek.”

Ő is, mint minden beteg, további tanácsokkal ellátva megkapja beteglapja mellékletét, s örömmel megy el. Én is vele együtt örülök.

Tegnap találkoztunk (1996. április 23.) *„Katalin, én teljesen gyógyultam. Nagyon boldog vagyok, köszönöm minden taná-*

csát. Étrendi tanácsait ma is tartom, kezeléseket a skótzuhanyon kívül semmit nem végzek.

...1995. június 28-án keresett fel dr. S. F., aki a feleségét hozt vizsgálatra.

Most is, mint mindenkinél, az íriszvizsgálat után néztem át kór házi zárójelentéseit. Ezt igen fontosnak tartom, mivel így vizsga atomban nem befolyásolhat semmi, csak az **élő szem!**

Kórházi zárójelentésén ez áll: Art. scler. oblit. extr. inf. 1. Hypertonia. Hyperlipoproteinaemia. Discopathia et spondylosis lumb.

Panaszai: fázékony és fájós végtagok, csigolya fájdalma, zibbadó karok, arccsontfájdalom, visszeres lábak.

Az alapos kikérdezés és terápiák megbeszélése és a lap kiállítása után utaznak vissza Budapestre, majd három hónap múlva, szeptember 27-én találkozunk újra.

Örömmel mondja el tapasztalatait. Nyolc napig végezte a tisztító kúrát, a leírt terápiákat pontosan végezte.

Tapasztalatai: karzsibbadása megszűnt, a vállait még néha érzi Arccsontfájdalma sincs már, lábait most már csak gyaloglásból érzi, éjszakai lüktetés is megszűnt.

Friss tanácsokkal, s beteglappal ellátva utaznak haza, s növeber 6-án keresnek fel újból.

Örömmel számol be arról, hogy most már a vérnyomása is teljesen rendbe jött, a terápiákat rendszeresen végezte a leírtak szerint Jelenleg gyomorszáj-érzékenységről panaszkodik. Új terápiák, változtatott teák megbeszélése következik.

November 6-án dr. S. úr is megvizsgáltatja magát, s ekkor e mondja, hogyan is kerültek ők hozzám.

1993-ban húgának férje súlyos betegen feküdt a budapesti 0 szagos Kardiológiai Intézetben, s a főorvos neki mondta meg, ho sógorának állapota semmi jóval nem biztat, készüljenek el a rosszabbra.

Idézek a sógor zárójelentéséből: Coronarographia (93.10.18.). medialis artéria anterior descendeshez közel eső oldalága elzáródott, retrográd telődik. A marginalis típusú oldalág szűkülete ki-

é progrediált, közel significans. A nondomináns circumflexuson (jstalisian excentrikus 50%-nál nagyobb szűkület alakult ki, és 50%-nál nagyobb szűkület látható a jobb coronarián is a középső ^gj-rnadban, de ez részben spasmus lehet... „Az 55 éves, idén febr-j^árban coronaria angioplasztikán átesett beteget pozitív kontroll grgometriás vizsgálat miatt vettük fel... Gilemal-adagját megemelve vércukorértékei kielégítőek.

1993. okt. 21.

1994. március 22-én Szombathelyen vizsgáltam ezt a beteget, a_lü eléggé rossz állapotban volt.

Komoly beszélgetés, beteglap kiállítása után vitték haza.

Kontrollra először 1995. május 25-én jöttek el lakásomra. Szerint írom le tapasztalatait:

Minden kezelést pontosan, naponta végeztünk, fürdőket, teákat, az étkezési tanácsokat is. Két és fél hét múlva kezdte jobban érezni magát. Az első két hétben a skót zuhany után belilult, a fejben levő két ér nagyon fájt, megszédült, mintha repülne. Azután ez teljesen megszűnt. Másfél hét után kezdte elhagyni a gyógyszereket, a harmadik héten a „szívtapaszt is levettem”. Közérzetem egyre jobb lett, s az erőnlétem egyre fokozódott, levegőm mindig több lett, szaporodott. Öt hét után a második emeletre megállás nélkül, mindenféle rendellenesség nélkül fel tudok menni.

Új kezelési tanácsokkal ellátva tértek haza. Ekkor már a faszénpakolásra is jutott idő, hiszen erőnléte a két hónap alatt sokkal jobb lett.

1995. augusztus 26-án jöttek el újból kontrollra.

Tapasztalatai: A tanácsolt, csökkentett terápiákat pontosan végeztük. A közérzetem egyre jobban javul, az erőnlétem normális állapotra visszatért. Szédülése, merevgörcse, rosszullete, fulladásérzete abszolút nincs. Vércukrát ellenőrizte: 3-6 között van. Vércukor-mérmemóriában megnézhető. Semmiféle gyógyszert, inzult nem szed. Térdfájás, ropogás, szív- és vércukor panaszai teljesen megszűntek. A Gilemált is elhagyta.

1994. októberében a pusztaszabolcsi „Szabolcs Híradó” újságnak írt leveléből röviden szeretnék idézni.

»1994. márciusában egy előadás során sikerült megismerkednem Bokor Katalin természetgyógyással. Ezen a napon vizsgálta-

tort is voltam nála, aki - zárójelentéseim nélkül - betegségeimen pontosan megállapította...

Szív-érszűkülettel kezeltek, illetve katéteres tágtáson estem át Fél év múlva sajnos panaszaim visszatértek, s a tágtított két érből egyik ismét visszaszűkült. Hét-nyolc féle gyógyszert kaptam, és ritmusszabályozó tapaszt. Ellenőrzés alkalmával közölte velem kezelőorvosom hogy ebből a betegségből ki nem gyógyulok, csak a gyógyszerekkel lassítják a folyamatot, előbb-utóbb műtét lesz a vége.

Ekkorjött „Ó”. Április elején megkezdtem a kiírt kezeléseket, hiánytalanul végre is hajtottam. Az eredmény nem maradt el. Már 2,5-3 hét után több volt a levegőm a kéthónapos aktív kezeléseket után a levegő mennyisége a régi. Korábban 60-70 méter után meg kellett állnom, fulladtam, nem volt levegőm A kúra még mindig folyik, csökkentett számban, de nem csak egészségem de hangulatom, erős munkakedvem, élniákarásom is visszatért. Én már lemondtam önmagamról is. Efő problémám mellett cukros is voltam. Második találkozásunkkor erre is megkaptam az utasításokat. Ekkor már jutott idő és energia a plusz kezelésekre is. Három hét után már vércukrom beállt, pedig korábban négy-öt gyógyszert szedtem naponta, mert vércukorszintem 18-20 között volt.

Azóta sincs semminemű panaszom, pedig ellenőrzöm a vércukorszintemet folyamatosan.

Csak azt tudom ajánlani betegtársaimnak, ha igazán betegek és meg akarnak gyógyulni, keressék fel Katalint. De csak akkor, ha akaraterjük, kitartásuk és hitük van, persze a család segítsége is szükséges ehhez...”

Szeretném én is nagyon kihangsúlyozni a családi összefogás szükségességét. Felesége, Marika, mikor először eljöttek hozzám, azt mondta: Nagyon igyekeztem mindentől felszabadítani magamat, hogy a leírt terápiákat pontosan tudjuk végezni, tudtam, mi más választásunk nincs. Katona fia mondta: hazamentem látogatóba. Apu fekszik az agyagban, leközelebb minden fekete, mert a faszénpakolásban van. Csak néztem, néztem, de nem szóltam semmit, hiszen láttam, hogy minden hazautazásomkor erőnléte kedve sokkal jobb.

Több hónap után, mikor városukba mentem előadást tartani, először hozzájuk vitt utam. Nyolcvan felett levő édesanyja átölelve nyakamat, sírva mondta: Köszönöm, hogy visszaadta a fiamat. Én nem - válaszoltam -, hanem csakis a jó Isten, aki visszaadta a kedves fiát. Ő a mi nagy Orvosunk, én csak kicsi eszöz vagyok az Ő hatalmas, szent kezében. Azóta is többször megfordultam e nagyon kedves és melegszívű család hajlékában, ahol mindig szeretettel várnak, de nemcsak engem, hanem bárkit. 1995. decemberében voltam náluk utoljára a nagy hóviharos időben. Keveset beszélgettünk, mert indultam haza, de azért az óvó figyelmeztetéseket nem felejtettem el elmondani. A volt betegnek ma már a napi ebéd után egy pohárka saját bor is lecsúszik, de én aggódva ellenzem a cukor visszatérésének eshetősége miatt. S mi volt a felelete: ***Katalin, 28 évig nem ihattam a saját boromból, mert egy fél deci után is a szív- és érbetegségem miatt meregvörcsöt kaptam. Most ez az egy pohárka jólesik minden nap, s nincs semmi bajom.***

Hát igen! 28 év szív- és érbetegségben, hogy mai mondással írjam, „nem semmi”. De meggyógyulni sem kis dolog. Hála a jó Istennek.

Most eszembe jut Ant3nio Thome mondása a betegeknek: Miben különb3zik ez a kis klinika sok m3sikt3l? - kérdezte hallgat3it. - Abban, hogy itt nap mint nap im3dkozunk betegeink3rt, k3rve J3zus Krisztust, az Orvosok Orvos3t, hogy 3 adjon gyógyul3st mindannyiuknak. Ezzel 3n is 3gy vagyok. A hozz3m fordul3 betegemet mindig im3imban viszem J3zushoz, hisz 3 mondta nemegyszer: „Kelj fel 3s j3rj! - Felt3telei: Eredj el 3s t3bb3 ne v3tkezz3l, hogy rosszabbul ne legyen dolgod.” Vagy: „ha hiheted azt, minden lehets3ges a h3v3nek.”

Dr. S. F. 3gy mondta nekem. Katalin! Engem nem kell senki ^meggy3zz3n a brazil ter3pi3k eredm3ny3r3l, mert nekem a s3gorom meggy3gyul3sa egy bizony3t3k.

Id3zet egy sz3kesfeh3rv3ri beteg level3b3l: „1990. okt3ber 6-t3l ^992. m3rcius3ig voltam beteg. Jobb l3bamat egy m3ly v3n3s tromb3zissal kezelt3k. H3rom h3nap alatt kb. 100 db injekci3t kap^{10r}3, amit sajnos a szervezetem nem tudott feldolgozni. Az orvosok

már segíteni nem tudtak semmit. Felkerestem Bokor Katalint és ő tanácsai alapján jöttem vissza a halál szájából, gyógyteakúra, fürdőkúra, léböjtkúra, beöntések stb. után. Azóta én is elvégeztem egy, illetve három masszírozásról és talpmasszírozásról szóló tanfolyamot. Négy éve már, hogy ezzel a tevékenységgel én is tudok másokon segíteni

Katalinnak a hálámat nem tudom, hogy fejezzem ki. Köszönettel és tisztelettel tartozom életem végéig neki!"

Sokszor szomorúan, de megértően hallgatom a súlyos betegek „beszámolóját”, milyen sok helyen jártak már, oly reményekkel, hogy rövid percek alatt meggyógyítják őket. Az emberek csodákra várnak, s elfelejtik, hogy betegségeiket évek alatt „szedték össze”, sokszor vétkeztek saját szervezetük, testük-lelkük ellen, s most azt szeretnék, ha valaki - ha bár nagy összegért is - pillanatok alatt csodát tenne érdekükben, s nekik ne kelljen tenniük semmit. Sem káros szenvedélyeiktől, szokásaiktól, ferde ízlésüktől ne kérje senki, hogy megváljanak. S végtelen elkeseredésükben mondják: Katalin, tessék csak leírni, mindent pontosan meg fogok csinálni - de sokszor már „csak” a fájdalomcsillapításig tudnak eljutni.

Ha megfigyeljük, a Szent Bibliából Jézus gyógyítási módszereiben is hasonló dolgokat találunk - egészségéért az embernek önmagának is tennie kell!

A vak ifjúnak azt mondta, miután bekente a szemeit sárral: Menj el és mosdjal meg a Siloám tavában... s megjőve látása. A próféta a siriabeli Naámánnak kiüzente: menj el és mosdjal meg **hétszer** a Jordán vizében... Mindig kedvenc elmélkedésem volt e része a Bibliának. Nem volt elég egyszer, kétszer, ötször, hanem csak hetedszer jött ki megtisztulva bélpoklosságából... Türelemre, kitartásra nevelve az embert.

A Bibliában meg vannak jövendőelve a nagy csoda dolgok, de ezek ma nem Jézus lelkétől vannak véghezvívve!

Milyen elszánt volt az a beteg, ki azt kérte az őt vivőktől, hogy bontsák meg a ház fedelét, s úgy engedjék le Jézus lábaihoz! S mikor Jézus előtt feküdt hordagyán, Jézus csak azt mondta néki a körülötte levők meglepődésére: Fiam, megbocsájtattak néked a Te bűneid. „Jézus pedig észrevévén az ő tanakodásukat, felelvén,

fonala nékik: Mit tanakodtok a ti szívetekben? Melyik könnyebb, azt mondani: Megbocsáttattak néked a te bűneid; vagy azt mondani: Kelj fel és járj? Hogy pedig megtudjátok, hogy az ember Fiának van hatalma e földön megbocsátani a bűnöket, (monda a gutaütöttnek): Néked mondom, kelj fel, és fölhevén nyoszolyádát, eredj haza! És az rögtön felkelvén azok szemelättára, fölhevé a min feküdt, és elméne haza, dicsőítvén az Istent." Luk. 5, 22-25.

Ebből nagy tanulság rejlik: A szervezet méregtelenítése - a bélmossa - léböjtkúrával kísérve egy igen fontos, sőt első lépés, amit tehetünk gyógyulásunk érdekében. De ugyanakkora lelki méregtelenítést sem szabad sohasem elfelejteni. Önmagunk felszabadulása érdekében - környezetünkkel való megbékélés érdekében is.

Kérem, figyelmesen olvassák el a 32. Zsoltárt. „Boldog az, a kinek hamissága megbocsáttatott, vétke elfedeztetett. Boldog ember az, a kinek az Úr bűnt nem tulajdonít, és lelkében csalárdság nincsen. *Míg elhallgatám, megavultak csontjaim* a napestig való jajgatás miatt... Vétkeimet bevallám néked, bűnömöt el nem fedeztem. Azt mondtam: *Bevallom hamisságomat az Úrnak - és te elvetted rólam bűneimnek terhét...*" (1-5. versek)

Itt kezdődik a sok gyógyulás nyitja! Itt van annak az igaz mondásnak a veleje: Minden betegség gyógyítható, de nem minden beteg!

Hadd álljon itt egy őszi tapasztalatom: Közeli városunkból kérészt meg két negyven év körüli barátnő. Az első íriszvizsgálata, betegségének megbeszélése, kezelési lapjának kiállítása alatt is éreztem, hogy a másik hölgy igen nyugtalan. Az ő íriszvizsgálata alatt a kérdéseimre inkább mindig csak fizikai betegségeire akarta terelni figyelmemet. Az írisz egy csodálatos szerv, lelki, idegi és fizikai betegségeinkre is adja jelzéseit, s ennek a hölgynek lelki és idegi vonalai már nagyon erősen mutatkoztak. Kérdéseimre eleinte kitérő válaszokat adott, majd a barátnő mondta neki: Miért nem válaszolsz őszintén? Ekkor elmondta nagy lelki problémáit, s magamban kértem a jó Istent, hogy rá tudjam döbbsenteni arra, hogy ¹t kell keresnie gyógyulásának útját - családi életét kell rendbe hoznia. Az igazi édesanya a család központja, ő tudja igazán megteremteni az „otthon melegét”, s ehhez sokszor önmagáról való ^mondás, küzdelem és türelem is szükséges - de hiszem, hogy

megéri. Sokat beszélgettem, tanácsoltam, de nem voltam berin, biztos, hogy valamit is magáévá tesz belőlük.

Egy hónap múlva visszajöttek, s természetesen ott folytattunk mindent, ahol abba hagytuk, mert a helyzet semmit sem változott. Leánya férjét többször emlegetette, és mindig „az a fiatalember”, nek nevezte. Kértem, próbálja beletáplálni gondolataiba, hogy az a fiatalember „a vejem”. A lánya férje, aki igen ragaszkodik hozzá, tehát már neki sem lehet csak az a „fiatalember”. Erre keményen mondta: „Azt már soha!” Kérdeztem tőle, hogy esett volna neki, ha az ő édesanyja is így tiltotta volna az ő férjét? Nem lepett meg a válasza: Igen, édesanyám is tiltotta férjemet...

...

Mindenki viszi magával azt, amit otthon látott, kapott. Óh, hány szülő teszi tönkre gyermekei életét, mert azok nem pontosan úgy élnek, ahogy ő elképzelte - még akkor is, ha igen szépen és békeségben élnének - s ekkor először önmaga életét keseríti meg, sőt komoly fizikai betegségeket produkál önmagának.

Nemhiába, hogy tanítva vagyunk: Az édesanya **munkája a legszentebb és legnagyobb felelősségteljes feladat a világon...** S mily sokan nem értékelik ezt a szép munkát - maguk az édesanyák sem -, hiszen ha értékelnék, több szeretettel, lelkiismeretességgel, kedvességgel vennék körül a rájuk bízott családot.

Kérem, senkire semmit nem lehet erőltetni, mert annak csak ideig-óráig való eredményét lehet várni. Ugyanígy jelentkeznek a „gyors gyógyulások” eredményei is, a beteg hamar rájön, hogy csak „tüneti kezelést” kapott, s ekkor sokszor a reménytelenség depressziójába zuhan.

Előadásaimon is többször elmondom: Isten mindent megtesz értünk, de semmit sem tesz meg helyettünk.

Sok-sok rákos keresett már fel lakásomon, kiket hosszú időn át ilyen „gyors gyógyulással” kecsgettettek (a rákos rész masszírozása vízbe mártott vattával 15 percig). Őket magamban úgy szoktam nevezni: „halál előtt két héttel” jönnek, s ekkor már mindent vállalnának önmagukért, de sokszor igen késő.

Tegnap egy békés megyei kedves ismerősömtől kaptam postán a február 12-i békés megyei újságot, mely három oldalon foglalkozik egy témával: „Nem halálos betegség a rák” címmel. Teljesen egyetértek velük, bár hiszem, hogy a zöldséglékúra mellett a hideg-mejg vizes fürdő, az *agyvagypakolás* nélkülözhetetlen a gyógyuláshoz.

...

Nézzük a következő tapasztalatomat:

1995. november 24-én kéthetes előadói körútról hazaérkezve két férfi várakozott rám Jugoszláviából.

Írízvizsgálat után átvettem zárójelentését, melyből a következőt olvashatjuk: 7.12.1994. Velika tumorska promena kója zamenjuje desni rezanj jetre pokazujuci znake degeneracije - verovatne primarna jetrena neoplazma sa metastatskim promenama.

16.11.1995. Dg. Neo PL. lobi dextri hepatitis permagna. (Progressio morbi.)

A beteg személyes elmondása: *1994 júliusában vettem észre, hogy sok mindent nem tudok enni. Többször kihánytam a vacsorát. Fájt a derekam (fürdő előtti vizsgálatkor figyeltek fel rá), majd ultrahang vizsgálatot csináltak, s láttak a májnál kb. 8 centiméteres tumorféleséget. Egy hónapig voltam a kórházban kivizsgáláson. Biopsziát vettek. Elküldtek haza, majd citosztatikus kezelésekre jártam tíz hónapig. 1995 novemberében lett vége. A kezelések végénél az eredményem rosszabb lett. Újbóli vizsgálatra kellett volna még befeküdjek, de többet nem mentem. A tanár úr ajánlotta önt, akivel eljöttünk.*

Személyes fríz- és egyéb vizsgálat után látom lábszárain a sebeket is. Alapos megbeszélés és a beteglap kiállítása után beszélgetek a tanár úrral.

O egy ágyban fekvő béna fiatalembernek hozta el a magyar zárójelentését, aki nálunk volt kivizsgáláson.

Íme a CT-lelet: „A X. hátsigolya ívén jobb oldalon egyenetlen szélű csontdestruictio. Az ívnek csak 1/3-a maradt meg. A X. borda hátsó íve paravertebralisán mintegy 10 cm hosszú szakaszon gyanacsak destruált, helyén amorf csontmaradvány. Ebben a magasságban a canalis vertebralisban inhomogén lágyrész árnyék-többslet, amely a durazsákot balra dislocalja. A XI-es borda feje és

nyaka is csaknem eltűnt. A processus spinosus jórészt eltűnt. XII. hátsigolya testében is hasonló felritkulások, kompressio fraktura. A csigolyatest hátsó felszíne is áttört, a tumor benőtt canalis vertebralisba. A borda paravertebralis szakasza jobb oldalon teljesen destruált. Az I. lumbalis csigolya már teljesen épen látszik és ettől distalisan sem a csontokban, sem a canalis vertebralisban kóros nem látható." 1995.10.12.

Szilveszterkor csörög a telefonom, s mikor beleszólok, azt monja egy férfihang: Óh, végre, hogy hallom a hangját! Kivel beszélés kérdésem. S ez a béna beteg, ki egész héten próbált felhívni, csak ekkor, vasárnap sikerült neki.

Így telefonon is röviden beszélgettünk, inkább étkezési kérdések voltak, a pakolásokat végzik.

Január elején kaptam a májdaganatos betegől levelet:

„Én aránylag jól érzem magamat. A lékâra még nem járt le, szretném 30 napig kihúzni. Habár nem olyan egyszerű az egész mint eleinte gondoltam. Minden nap van agyagpakolás, három óra hossza, melyet óránként cserélünk. A sár eleinte hideg, de később kellemesen érzem magam benne. Szinte rosszul esik, mik cserélni kell. ...A jobb oldalamban a feszültség csökkent. Kíván vagyok az ellenőrzési véleményére. Képzelve, kezd a hajam sűsödni. A fejem tetején, ahol egy szál nem volt, most serkenik. Nagyon sajnálom, hogy nincs a faluban telefon, mert már szeretne volna felhívni. Üdvözlettel. ”

1996. január 10-én meglepetésemre a fenti beteg megjelent 1 kasson kedves feleségével együtt.

Tapasztalatai: A sebek szépen begyógyultak. Az irrigálást vége csinálta, a citromkúrát 1-7-0, tehát 13 napig csinálta. Az agyagpakolást naponta csinálta. (Sajnos több kezelés még elmaradt.)

„Székletem normális, könnyebbnek érzem magam, főleg a területén. Azelőtt ha a jobb oldalamba feküdtem, húzótt, ha a bal oldalamba, akkor pedig nyomást éreztem. Nem tudtam bal oldalt aludni, nehéz légzésem, erős szívdobogásom volt. Most tudok aludni a bal oldalamon egész éjjel, szívem sem ver jobban. Étvágya jó. Régen állandóan köhécselem, s az teljesen megszűnt. ”

Megbeszélve a további teendőket, beteglap-mellékletét kiállítva nennek vissza a hosszú útra. Természetesen most a kedves felesége is kérte friszvizsgálatát, így ő is megkapta a kezelési lapot.

Örültem, mikor beszámoltak, hogy az ágyban fekvő béna fiatal ember az agyagpakolás eredményeként meg tud már fordulni az ágyban!

Hiszem, ahogy magam is megtapasztaltam, s többször elmondom kedves betegeimnek, és az előadásokon is:

A teljes szervezet kitisztítását - tehát az irrigálást és a föld-, iszap-, vagy agyagpakolást semmi sem tudja pótolni. Igaz, hogy fáradtságos munka, de megéri, egész biztosan használ minden káros mellékhatás nélkül.

1994. augusztus 26-án hozták el hozzám H. Gy.-nét, ki az év áprilisa óta tolószékben él.

Panaszai: Krónikus székrekedés, térden alul, s a gerinc alsó szakaszán is állandó égető érzése van, altatóval alszik.

Zárójelentéseiből: 1987-ben kezelték első alkalommal SM betegség miatt (SM - sclerózis multiplex).

Hosszú időt vett igénybe a kezelések megbeszélése, lelki „keménységének” feloldása, s örömmel tapasztaltam októberben, hogy nem volt hiábavaló.

Október 27-én jöttek vissza, tapasztalatait így mondja el:

A tisztító kúrát tíz napig megcsinálta, még a hatodik napon is volt kemény széklete. Azóta majdnem minden nap van széklete (azelőtt egy-két hét alatt volt egyszer) gyógyszer nélkül. Az altató szedését teljesen elhagyta, nélküle is jól alszik, sőt ha felébred is, vissza tud aludni. Kezd segíteni a házi munkában, vasal stb.

Újból megbeszéljük a további terápiákat, a belső lelki nyugalom megtartását, s így mennek el.

1994. november 6-án dr. Koslik Stefán által rendezett Orvostermészetgyógyász Kongresszus előadója voltam Kassán. A sok hallgató között volt ott egy bioenergetikus nő mint hallgató (én j^m ismertem). 1995. május 28-án hozott el hozzám egy mellrá^{os} nőt, s az ő elmondása szerint 1994. augusztus óta „kezelték”.

A melle egy „kinyílt karfiolszerű” tiszta seb volt (kép a 139. oldalon). A beteglapot kiállítottam, de kértem, hogy most már menjer el műtétre, s azután kezdje el a kezeléseket. A mérnököt azt felelte: nem vállalták már a műtétet sem. Nagyon sajnáltam e fiatal hölgyet, ki négyéves kislányát egyedül neveli. Azóta nem tudót róla.

„Isten betegség által is gyógyít

Négy évvel ezelőtt kiderült, hogy hosszú ideje fennálló nőgyógyésati problémáim háttérében myómák állnak. Városunkban minden orvos egyetértett a műtét szükségességében, én bíztam benne, hogy létezik más megoldás is és a műtét elkerülhető.

A műtéttől való félelmem mellett Istenbe vetett hitem adott erőt és bátorságot, hogy az életmód-változtatást megszervezzem: a vízkúrák, pakolások és a táplálkozásom megváltoztatása kézzelfogható eredményeket hozott. Eközben azért nem voltam mindig fegyelmezett, és mikor kezdtem elhanyagolni a szükséges tennivalókat, mindannyiszor megtapasztaltam ennek a hátrányát is.

Mikor Bokor Katalinnál jártam, egy bibliai idézetgyűjteményből a következő üzenetet kaptam: „Pontosan azon az úton járjatok, amelyet az Úr, a ti Istenetek parancsolt, hogy életben maradjatok, s jól menjen sorotok és sokáig éljetez azon a földön, amelyet birtokba vesztek.”

A tanácsok közül, amiket követtem, ez a legfontosabb, mert valóban nem az Úr parancsai szerint éltem addig. Azóta pedig fokozatosan egyre jobban megismertem Istent, egyre inkább erőt ad, hogy kövessem Őt és egyre több öröm költözik a szívembe. Óáltala, az Ő segítségével sikerült megoldani családi problémáimat, megváltoztatni a saját viszonyulásomat hozzájuk.

Ha Isten nem változtatja meg a körülményeinket, akkor minket akar megváltoztatni - ha hagyjuk. Nagyon sokat köszönhetek ennek a betegségnek, ami által gyökeresen megváltozott az életem-

1994. június 29-én jött hozzám J. Gy.-né.

Diagnóza: St. p. herniotomiam et hemilaminectomiam ppter herniam disci L IV-V l. s. recid. St. p. fract. per-et transcondyler fem- I- d. St. p. fract. mail. l. s. St. p. exstirp. ut. tot. et. adnexect. I. u. St. p. irradiationem. Hypertonia.

Személyes panaszai: Háromnaponként van széklete, alsó láb-szárak teljesen érzéketlenek, mindkét térde nagyon fáj, bizonytalan a járása (kis bottal jár), derekát úgy érzi, mint ami nem tart, sokszor úgy érzi, összeesik mindjárt, kis terhelés után nehéz légzés, szívérzékenység, fáradékony.

A megbeszélrt és leírt terápiák után hazamennek, hogy egy hónap múlva újra találkozunk.

Július 28-án tapasztalatát így mondja el: *Minden nap rendszeresen reggel van székletem. A mellkasomat könnyebbnek érzem, a járásom jobb. Derékfájdalmam is csökkent. A térdeim sem fájnak annyira, végtagjaim nem olyan hidegek, deréktartásom is erősebb lett. Tíz napig megcsinálta a tisztítókúrát. Sajnos, családi okok miatt csak két hétig tudta végezni az agyagpakolást s a kezeléseket. Semmiféle gyógyszert nem szed, és nem is érzi hiányát.*

További tanácsokkal ellátva térnek haza.

1994. június 26-án keresett fel R. S.-né

Diagnóza a kórházi zárójelentésén az alábbi: Jo-i ACA-ACM határzóna minor stroke

KO-i ACI syphon stenosis Hypertonia.

Személyes panaszát így foglalja össze: bal oldali lábzsibbadás (nem állandó jellegű), egyensúlyzavar több lépcsőnél, székrekedés, Jábgyengeség (bal).

Természetesen már elötte elvégeztem az íriszvizsgálatot, majd a komoly terápiák végzésére tértünk át. Úgy érzem, itt is örömmel ^Paszthalhattam meg később a családi összefogást!

Szeptemberben, majd novemberben jöttek vissza. Novemberi be-szárriolója így hangzik: *Jól érzem magamat. Most már csak a regyógyszereket szedem. Az agyagpakolást most már fokozata-*

san elhagytam, amit a fürdővel együtt eddig rendszeresen csináltam. Szeptember óta jobb a mozgásom és a menésem is. A bal láb a kúrák óta sokat erősödött, kerékpározni is tudok, s most már nem hideg. Egyensúlyzavarom megszűnt, naponta van székletem.

Újabb, tovább csökkentett terápiás tanácsokkal ellátva tértek örömmel *haza*.

Örömmel emlékszem erre az asszonykára, erre a családra. Elmondta, hogy akkor is, mikor a legtöbb munka volt a fólíában, fíaj azt mondták: Anyu, téged vár az agyag vagy az életfürdő stb. Igen! Ha a család a beteg mellé áll és segít neki, hogy tudja a teljes kúrákat elvégezni, mindig komoly áldás az eredmény, s milyen öröm látni az anyukát, hogy már nem gyötrik a fájdalmak.

1

1994 júniusában hozták el hozzám G. Edina négyéves kislányt, kinek zárójelentésén ez áll. Asthma bronchals. Gastrooesophagealis reflux.

Személyes panaszait édesanyja így mondja el: Három-négy naponként befúlad, gyomortáji fájdalmai vannak - inkább éjjelente, s igen nyugtalanul alszik.

A terápiák megbeszélése után több száz kilométerre hazamennek, s szeptember 25-én jönnek vissza.

Tapasztalataik: A tisztítókúrát öt napig végezték, s csak leveket fogyasztott. Az agyagpakolás 2,5 hónapig volt a fürdővel együtt. A lenmagpakolást csak 5 alkalommal, a túrópakolást és a teákat betartották. Kb. egy hét múlva abbamaradt a köhögése, gyógyszereket nem kapott, mióta itt voltak. Befúladása sem volt azóta. Gyomortáji fájdalmai megszűntek, nyugodtabban alszik, egyáltalán nem hánykolódik.

Az elmúlt év őszén e városban is tartottam előadást, s az édesanya újból odajött hozzám, s elmondta, hogy a kislány azóta is "több mint egy év telt el a kezelésektől - jól van, nincs befúladás, nincs gyomorfájás, gyógyszer nélkül rendben van, s most is köszöni a segítséget.

T.-né B. M. 1991. április 28-án jött el férjével. Az autóból a lakásba segítséggel jött be.

Kórházi zárójelentésén a diagnózis: Sclerozis multiplex.

pár hónapos kezelés után sokat javult, már 1991-ben családi állapota megváltozott, férje elvált, ez idegileg igen megviselte, visszaesett, sőt rosszabb is lett.

Újbóli szigorú, három hónapos kezelés után már egyedül járt, s azóta is egyedül jár, vezeti háztartását, egyedül megy a szülői értekezletre stb. Lelki, idegi állapota jó.

1995. november 4-i leveléből idézek:

„...Én csodálatosan érzem magam Az utóbbi három évben csak egyszer voltam kórházban, és akkor is csak nyolc napot. Ha elgondolom hogy az általad javasolt kúra előtt háromhavonta voltam három heteket, akkor a mostani helyzetem totális győzelem a betegség felett. Én azóta is hetente egyszer agyagozom és addig csinálom, ameddig csak lehet.

Kedves Katalin! Búcsúzóul nagyon kellemes karácsonyi ünnepeket és eredményekben gazdag boldog új évet kíván a Te leghálásabb beteged...”

Most, hogy a könyv újbóli megírásának teljében vagyok, írtam én is levelet neki, s kértem, járuljon hozzá, hogy a könyvben szerepeltethessem.



Emlékeztet, hogy még két éve egy kazettára elmondta gyógyulása történetét, s ez biztosan segíteni fog. De most is változatlanul jól van, hetente agyagozik, s a napi skótzuhany sem maradhat el.

A kazettát visszahallgatva nagyon hálás vagyok a jó Istennek, hogy e súlyos betegségből az asszonyka ilyen szépen meggyógyult. Naponta több Oradexont, s hasonló, komoly gyógyszereket szedett régen, de ez már csak a múlté, mint a cigaretta, a kávé és a hús fogyasztása is. Szomorú, hogy levelét mégis így kell befejezze: „Orvosaim még mindig nem ismerik el a természetgyógyászatot, néhez őket meggyőzni.”

Az elmúlt évben váratlanul mentem keresztül városukon, s mi kor meglátogattam, éppen az agyagpakolásban feküdt. Örültün] egymásnak, külön örültem kitartásának. Édesanyja szeretettel teljes segítségének! Minden beteghez ilyen családi segítség kellene.

Másik hasonló beteg levele:

„N. J.-né vagyok. H-en lakom, és sajnos olyan egészségügyi problémával küszködöm több mint egy éve, amely Magyarországon, de a világon is sok embert érint. 31 éves vagyok, és 1994 márciusában néhány hónap leforgása alatt szinte mozgásképtelen állapotba kerültem. Jobb lábam elzsibbadt, felemelni sem bírtam a jobb kezemmel sem fogni, sem írni nem tudtam

*Végül bekerültem a budapesti Pszichiátriai Klinikára. Ott az összes lehetséges vizsgálat elvégzése után megállapították<:, hogy a **betegségem sclerosis multiplex**. Állapotomat egy igen erős gyógyszeres kezeléssel javították kb. két hét alatt, de további javulás egészen 1994. júniusáig nem következett be.*

Ekkor azonban megkaptam a címét Bokor Katalin természetgyógyász tanácsadónak. Személyes találkozás után elkezdtem az általa javasolt kúrát, amit kb. négy hónapig - kisebb kihagyásokkal - alkalmaztam

A kúra alatt havonta Bokor Katalinhoz jártam ellenőrzésre. Állapotom szemmel láthatóan javult. Fizikailag és lelkileg lényegesen jobban éreztem magam. Járásom stabilabb lett, kezemet ugyanúgy tudom használni, mint régen.

Köszönettel tartozom édesanyámnak, aki segített a terápia elvégzésében, amely ugyan sok időt és fáradságot igényel, de úgy gondolom, hogy mindenképpen megéri, mert az alkalmazott gyógyszer

*j-eK egyike sem hozott ilyen javulást. A kórházba is rendszeresen
•rok kontrollra, s a kezelőorvosom megismerve a kúra lényegét,
nem ellenezte azt." 1995. árpilis 30.*

...

1996. december 26-án jött el M. G.-né, régi ismerősöm szülőfalujából. Nagyon örültem mindannyiuknak (többen jöttek), de a vizsgálatot el kellett kezdeni, mivel más betegek is voltak.

Kórházi zárójelentésén ez áll: Diabetes mellitus recens (II. típus). Commotionen cerebri. Fractura cost. V. 1-s. Fractura vert. L I. Vulnus cont. cruris I. s. varicositas cruris I. u.

Kezdődött a terápiák megbeszélése, s láttam, hogy ő biztos, hogy minden kezelést végig fog csinálni.

1995. január 26-án látogattak meg újra, s most a tapasztalatát így mondja el: *Nyolc napig végeztem a tisztítókurát. A Jürdöket 70%-ban végeztem A faszénpakolásra még nem került sor. Fájdalmaim csökkentek, nagyon jól érzem magamat.*

1995. március 27-i tapasztalata: *Nagyon jól érzem magamat. A kezeléseket minimálisra csökkentettem Napi kókuszreszelék reggel megvan, este hagyma, fokhagymafogyasztása, s a skótzuhany sem marad el sohasem A faszénpakolást másfél hónapig csinálta. Fájdalmi most már megszűntek. 1995. március 26-i cukoreredmények: 5,3. Március 25-én: 5,7. Nagyon jó eredmények. Van életkedvem munkakedvem s jól érzem magamat.*

Ilyen „beteggel” együtt lehet örülni, s hálát adni a hatalmas Istennek a gyógyulásért.

...

1995. június 28-án hozták el szülei az 1989. augusztus 1-én született kisfiúkat. A lassan hatéves gyermek egy másodpercre nem állt meg egy helyben, csak a szavak elejéről egy-egy szótagot mondott. Újszülött zárójelentéséről - mely kézzel van kiállítva - ezt mdtam kivenni: ...3. életnapon jelentkező icterusa ...bal vállán észlelt haematoma állt. Kék fény kezelést és infúziót kapott...

Édesanyja mondja el tapasztalatait: csak szótagokat mond, al-
dóan mozog, nyugtalanul alszik, naponta van széklete. Játzó-



térre nem tudják levinni, mert ott is állandó mozgásával és agresszivitásával bántja a többi gyermeket.

Az édesapa nemigen vette jó szívvel a természetgyógyászati tanácsokat, de az édesanya nagyon kérte, aprólékosan beszéljük meg, mit, hogyan kell tennie.

1995. október 25-én kerestek fel újra lakásomon, s újból az édesanya mondja el tapasztalatait. Bár én rögtön látom a javulás jeleit, de nem csak látom, hanem hallom is, mivel Lacika azt mondja: apuhoz autóba, apuhoz autóba!

„Az étkezési tanácsokat, fürdőket, pakolásokat általában napon-ta végzik. Kb. három hét után kezdte látni a javulást, bár az első agyagpakolástól kezdve jobban alszik. Ma már több szót mond, nyugodtan alszik, egyedül elvégzi dolgát, s egyedül utána visszafekszik. Megkülönbözteti a kisdolgát a nagytól (eddig nem tette)-Most már ha lent vannak az udvaron szótfogad, nem lármáz, nem kiabál...”

Novemberi előadó-körutamon telefonon hívott az édesanya, s örömmel újságolta, hogy fiacskája nap mint nap jobban van, oly' annyira, hogy az óvodában is rákérdeztek már: „Mi történt a kisfiúval, mit csináltak vele a nyáron, mert észrevehetően sokkal jobban viselkedik, mint előtte.” Nekem is nagy öröm az ilyen beszámolót hallgatni.

A. mostani levél így hangzik.

Amikor a kisfiámmal fölkerestem önt a nyáron, mindenféle gondolat kavargott bennem. Az egyik munkatársam meggyógyult az • n tanácsai nyomán. Mivel az orvos a túlmozgékony fiamnak nyugtatót írt és azt mondta, hogy élete végéig szednie kell, megijedtem. A nagyobb gond még az, hogy nem beszél, csak pár szót. Mikor ezt Önnek elmondtam, az volt az első válasz: igen, az idegeit kell ennek a gyerekeknek rendbe tenni, a többit később megbeszéljük. Amikor a tennivalókat először meghallottam, azt mondtam: ez lehetetlen, de mire hazaérkeztünk, elkezdtem a kúrát úgy, ahogy azt Katalin mondta. Most már fél év telt el és nagyon sokat változott, nyugodtabb lett a kisfiam és a beszéd is szépen alakul, már elég jól megérteti magát. Ezenfelbuzdulva még inkább odafigyelek minden tanácsra, amit öntől kaptam. Az Istent kérem adjon egészséget, erőt, hogy még sok gyógyulni vágyó emberen tudjon segíteni, Katalin. Őszintet tisztelettel és szeretettel: Sz.-né"

1995. szeptember 28-án keresett fel lakásomon Sz. G., 41 éves hölgy. Négy éve jár nőgyógyászhoz, 1995. április 13-án petefészék-összenövés miatt operálták, május 4-én petevezeték-átmosás, szeptember 25-én egészségügyi kaparás.

Személyes panasz: gyermeket szeretne, krónikus székrekedés, fázékony végtagok, labilis idegzet.

A tanácsolt és leírt terápiákat megbeszélve reményekkel mennek el férjével, s decemberben telefonon értesített: **terhes vagyok**. Nagyon örült, könyvet kért. Én is örülök vele, tudtommal ő a kilencedik természetgyógyászati kezelés után született kis unokámat fogja - Isten segítségével - a világra hozni.

...

1995. november 26-án jöttek több száz kilométerről G. P. és kedves felesége, s annak barátnője, hogy problémáikra tanácsot kapjanak.

P- P.-né panasz: tíz éve bronchitisben szenved és magas a vérnyomása. Emellett 25 kg túlsúlya van, nehéz légzés, néha szédül.

Mindent aprólékosan megbeszélünk, s látom elhatározását a ke-
lésekhez.

Most január 30-án az alábbi levelet kaptam tőle:

„A kezeléseket december 1-én megkezdtem, amit most is csinállok. Szavakkal is nehéz lenne elmondani mennyire jó volt a tíznapos lékúra, a fürdők. Sokkal frissebb vagyok, megnőtt a munkabírásum, munkatársaim csodálkoznak, mennyire más lettem, erősebb, fiatalabb a mozgásom. Kedves Katalin! Nagyon örülök, hiszen ez idő alatt még a pumpát sem használtam, amit ilyen párás-ködös időben napjában kétszer is kellett. Katalin! Az eddigi eredményt nagyon köszönöm, a kúrát tovább csinálom, s tudatni fogom, lesz az elkövetkezőkben.”

1996. márciusában falujában tartottam előadást, s örömei újságot írt, hogy jól van, reggel, ha beérkezik a munkahelyére, kollegák kérdezik: *Nem használod a pumpát? Régen az volt az első beérkezésed után!* - Nem, nincs már rá szükség.

...

G. P.-né kórházi zárójelentése: Ut. myomat. Metrop. haem. co: sec. 1995. nov.

Panaszai: derék-hasfájdalom, a túlzott vérzés igen meggyengítette, aluszékony, de sűrűn felébred.

Itt is alapos megbeszélése a végzendő terápiáknak, majd férj vizsgálata, s a részére előírt terápiák után mennek együtt haza.

A férjjel való telefonbeszélgetésből tudom, hogy úgy felesége mint ő, kitartóan elvégezték az előírt terápiákat, s felesége is most már jól alszik, megerősödött, a szeges alma is megtette hatását vaspótiásban.

Le kell még itt írnom: Városukban két éve tartottam előadást, a következő nyáron a fűnyírógép levágta a férfinak egyik lábujját. Természetesen kórházba került, hol elvégezték a szükséges műtétet, s gyógyszerek előírásával elbocsátották.

Mikor a lábujjcsontok nagyon fájt, eszébe jutott a hideg agyagpakolás vagy jegelés, s gyógyszerek helyett ezt alkalmazta. Ma teljesen rendben van, s örül, hogy a gyógyszerek káros hatását il egyszerű dolgokkal mellőzni tudta.

...

1995 augusztusában Erdélyben Szászrégenbe és Marosvásárhelyre hívtak meg előadás megtartására. Természetesen közbe rokonok és ismerősök látogatását is beütemeztem, s mindenütt be

tegek vettek körül. Egy szomorú, de mégis tanulságos esetet szeretnék itt leírni.

Incze P. 1921 december 25-én született. Kórházi zárójelentésén a diagnózis: Tumoré hepatica primara. Suspect de adenocarcioma prostata.

Nagyon lesoványodott férfibeteggel ültem szemben, aki, mint legtöbb beteg, igen szeretett volna meggyógyulni.

Iriszdiagnosztikai vizsgálat után többször beszélgettem vele, kikérdeztem, egy kezelési lapot is kiállítottam, de belül úgy éreztem, hogy már igen késő ez a találkozás.

Lányának és vejének ezt, mikor magunkra maradtunk, el is mondtam. Az élet a jó Isten kezében van, fájdalomcsökkenést hátróztottan tudok ígérni, de hogy meggyógyul-e az apuka, azt csak a jó Isten tudja.

A most januárban érkezett levélből szeretnék idézni.

*„...Tálán még emlékszik, hogy mikor Fickóban tarózkodott, édesapám is megvizsgálta, aki akkor már súlyos beteg volt (mcydagana-
nat stb.) Számunkra is érthető volt, hogy Katalin nem sokkal ke-
csegetett és látszólag minden hiábavaló volt, de csak látszólag,
hiszen édesapám október 22-én meghalt. Azonban értékelem azt,
hogy csendesesen és jóformán szenvedés nélkül halt meg, jóformán
elaludt a karjaim között. El szeretném mondani, hogy szeptember
elején édesanyámmal hozzáfogtunk, hogy édesapámnak elvégez-
zük a felírt kezelést. A gyógyszererezést abbahagyta, és már az első
nap után azt mondta, hogy úgy érzi magát, mintha kicserélték vol-
na. Kezdett megnyugodni, jól pihent, sokkal türelmesebb tudott
lenni. Míg a gyógyszereket szedte állandó nagy fájdalmai miatt,
nem tudott aludni. Azt mondta, úgy érezte magát, mintha mindjárt
megórnélne.*

*Ezentúl gyógyszerek nélkül sem panaszkodott fájdalmakról. A
legnehezebb dolog részére a „levek” fogyasztása volt. Idegen ízek
voltak részére. Egy hétig hősiesen megpróbálta, de sojnos azután
"TOJ" csak a teákat. Az agyagpakolást percnyi pontossággal kérte,
azután mindig jól érezte magát. Ezt egészen a halála előtti
na Pig végezte édesanyám A tisztító kúra után jobb étvággal evett
s eménykedni kezdünk, hogy talán jobbra fordul a betegsége,
^e sajnos nem így történt. Ennek ellenére mi meggyőződünk, most*

már gyakorlatból is, hogy ezek a kezelési módok nagyszerű eredményt hozhatnak. Amennyire lehetséges, alkalmazzuk...

Köszönjük kedvességét és a jó Isten áldását és erejét kívánj munkájához..."

1995. március 5-én hozták el hozzám Burtea Marcel hajóskapj tányt Erfurie Nord városból.

Kórházi diagnózisa: Neop. sinus maxilan op. recidiva tu.

Személyes panaszaihoz ezt írtam: bal arcfélen többszöri műtéti hegek, halántéknál újabb tu. kidudorodása. Jelenleg kemény, fájdalmas, bizserég, zsibbad, s bal szemmel kettős látás. Székrekedés.

Igen nehéz volt látnom szenvedését. Ő nem is tudott magyarul, tolmáccsal kellett a vizsgálatot, s a terápiai tanácsokat is végezni. Egy foghúzásból adódóan rákosodott el teljesen a bal arcféle. Már túl volt a sugárkezeléseken és citosztatikumokon is. Kísérőjének elmondtam: nem sok reményem van a gyógyuláshoz - az élet a jó Isten kezében van -, de ezt a szörnyű fájdalmat, ha a tanácsolt kezeléseket betartják, biztosan nem kell hogy szenvedje.

Júliusban levelet kaptam, hogy a kapitány úr június 30-án meghalt, de azután, hogy tőlem hazamentek, fájdalmai nem voltak. Rokonsága és barátai, akik azelőtt is látogatták, most is mentek hozzájuk, s mindig kérdezték: nem fáj? S ő nyugodtan és bizakodva mondta mindig: nincs fájdalma.

Mikor augusztusban jártam Erdélyben, újból találkoztam barátjával, aki elhozta hozzám, s azt mondta: Nagyon örülök, hogy barátommal azt a hosszú utat Kati nénihez megtettem márciusban, mert a még hátralevő hónapjaiban nem szenvedett. Felesége is külön üdvözli, s köszöni, hogy ilyen nagy segítséget tett az adni..."

Március végén jött hozzám édesanyjával B. T. 16 éves lányka jó látható bőrkiütésekkel.

Zárójelentésén ez állt: Obesitas. Hypertonia. Enuresis nocturna. Mentalis retardatio. Urticaria generalisata.

frízdiagnosztikai vizsgálat után személyes panaszait így mondta el: Krónikus székrekedés, állandó idegesség, lábikra görcsölése, állandó vörös pettyek teljes testszerte, mely ideges állapotban ^onnan sokszorozódik.

Komoly beszélgetés után, kiállított beteglappal távoztak.

Április végén újból eljöttek, s örömmel láttam, hogy sokat javult.

Tapasztalatai: sokkal jobb a közérzete, ritkábban pirosodik ki, akkor is halványabban. Székrekedése is rendeződött, lábikra görcsölése megszűnt. Idegileg nyugodtabb, jobban pihen.

1990. december 16-án felkeresett lakásomon egy beteg hölgy fia és menyé kíséretében.

A beteg igen nehezen vette a levegőt, szorította a szíve és tüdeje körül felszaporodott víz. Előre le kell írjam, hogy igen mély hatással volt rám, mert 1969. augusztus 20-tól október 10-ig édesanyámat a gyulai József Szanatóriumban ilyen betegséggel kezelték. Hetente csapolták a bordái közül a vizet, s ezzel a betegséggel akkor, november 24-én elhunyt.

Ezért különösen figyeltem e beteg minden szavát.

Kórházi zárójelentéséből az alábbiakat írtam le: Met. Pleural, l.s. st.p.abl. mmae l.d.St.p. exstirp uteri. St. ir. enuel bulbi, l.e. Paresis nervi rec. l.s.

A fentiekben azt írtam, hogy édesanyám ilyen betegségben hunyt el, de ez csak látszólagos volt részemre is. Ugyanis drága édesanyámat, hála a jó Istennek, nem mütötték ennyiszor.

Ezt a hölgyet már háromszor mütötték. Az egyik szeme műszem volt, az egyik melle le volt operálva, s nőgyógyászatiilag is „kipakolják”. S ekkor jött el hozzám, kapkodva a levegőt, s elmondta: a budapesti kórházban csapolták le a bordái közül a vizet, de én ^ndjak, amit jónak látok, ő mindent meg fog csinálni, mert a kórházba vissza nem megy. Sok citosztatikus kezelést kapott infúzióban. Mikor fent járt és megkérdezte orvosát, milyen mellékhatások várhatók, azt a feleletet kapta: kissé meg fog ritkulni a haja. ^kkor levette fejéről a parókát: szegénykém már teljesen kopasz

Nagyon komolyan elbeszélgettünk, aprólékosan megmagyaráz, tam, melyik kezelést miért kell csinálni, milyen hatást fog kiváltⁿⁱ ni (több hónapig én is átéltem, tehát tapasztaltam!!!). Mindannyi, an megígérték, hogy mindent pontosan fognak csinálni, a szig_{on}j étkezési szabályokat be fogják tartani!

1990. december 26-án újból eljöttek, s kevés változtatással fji beteglapot állítottam ki, pontosan megbeszélve mindent, térted haza folytatva a szigorú terápiák végzését.

1991. január 28-án jöttek el ismét. Beszámolóját leírtam: Sokkaljobban érzi magát, már nem köhög, éjjel alszik, belső nyomást nem érez. Körülbelül úgy érzi magát, mint bent csapolás után. Köhögési ingerei is megszűntek.

Ismét pontosan megbeszéltük, hogyan végezzék tovább a kezeléseket, amit újból nagyon megígérték.

Ezután a hölgy teljesen eltűnt a szemem elől. Nem tudtam róla hosszú hónapokig semmit sem. (Nem gondolják talán a betegek, hogy érdekel, hogyan alakul a kezelés utáni állapotuk?) Üzentem neki, szeretnék tudni róla, de mégsem adott semmi jelt magáról. Kissé bántott a dolog, mivel tudtam, hogy édesanyám „sokkal egészségesebb” állapotban elhunyt ezzel a betegséggel.

1991. június 28-án csengettek, épp akkor egy fiatal szegedi házaspár volt nálam. Mikor az ajtóban megláttam a hölgyet, most majdnem én kapkodtam a levegőt. Ő észrevette rajtam meglepetésemet, s azt mondja: Én vagyok Katalin, én vagyok.

Ragyogóan nézett ki! Én alig ismertem rá! A fején csodálatosan dús, kissé kendermagos „saját” haj! Teljesen ledöbbsentem a csodálattól, az örömtől. Csak azt láttam, hogy ragyogóan van! Elmondta, hogy egy orvos elkérte a címemet és a könyvemet is tőle, mert az ottani orvosok mind csodálkoznak, hogy ő ilyen jól van.

Főorvosa üzent velem, hogy el fog jönni hozzám, mert szeretn^o velem beszélni. Kértem, mondja el, meddig csinálta a kezeléseket-Április közepéig - volt a rövidke válasz -, mert igen sietett!!! Nagyon kértem, hogy ritkán azért végezze a kúrát, s a táplálkozási tanácsokat szigorúan tartsa be.

Két hét múlva középkorú házaspár csöngetett, s mikor ajtót ny^l tottam, a fent leírt beteg főorvosa állt az ajtóban. Köszönés után-

jóikor helyet foglaltak, ez volt az első kérdése: Katalin, tessék ne-
elmondani, hogy hogy él ez a nő, mi már januárban „eltemet-
tük”- Milyen kezeléseket végeztek, s hogyan? Sokat beszélgettünk,
s mindent helyesnek talált.

1991. november 18-án Természetgyógyászati Konferencia volt
Budapesten a Fórum Hotelben, ahova engem is meghívtak. A
táplálékok legyen gyógyítók című könyvem második kiadásának
első száz darabját akkor kaptam kézhez, s hazafelé felkerestem a
főorvost. Az volt az első kérdésem: Mit tud a betegünkről? Nagyon
jól van - volt a válasz, mivel üzentünk és telefonáltunk is neki,
hogy jöjjön be vizsgálatra, de ő csak azt válaszolja, hogy nem jön,
mert ő jól van.

1992-ben hazatérve Brazíliából felhívtam telefonon a főorvost,
érdeklődve a beteg után. Nem voltam meglepődve válaszára: „Nem
jól van, úgy tudom, hogy megették hússal!”

Azóta nem tudok a betegről. A főorvos úr nem volt vegetárius,
mégis rögtön rátapintott a kialakult baj okára. Másfél év ajándé-
kot kapott a jó Istentől e természetes kezeléseket által, de nem érté-
kelte eléggé.

Kedves Olvasóm!

Úgy vagyok, mint Pál apostol a Zsidókhöz írt levél 11, 32. versé-
ben, mikor felsorolja a hit nagy embereit ... És mit mondjak még?
Hiszen kifognék az időből...” Hála és dicséret az én Istenemnek,
hogy örömmel írhatom, én sem tudnék mindenkit felsorolni, mert
sokan vannak, akik szépen meggyógyultak, akiknek gyermekük
született súlyos PCP betegség után is, akik egészséges kúrákkal
megszabadultak felesleges kilóiktól egészségük érdekében, vagy
munkahelyük biztosítása miatt (manöken kis fiatal hölgy), akik
"Idobhették a járókeretet vagy a botot, s most már egyedül tud-
jak járni, vagy mély depressziójukból, búskomorságukból, befelé-
|^orultságukból kigyógyultak! Felszabadultak lelki „mérgeiktől”,
kiegyensúlyozottabbak, nyíltabbak, boldogabbak lettek. Felismer-
ve^{ri} a „lelki önnevelés” szükségességét rossz, beidegződött szoká-
sai^k, jellemhibáik változtatásának lényegét.

Ma is, s már húsz évvel ezelőtt is megkérdezték, kérdezik tőlet^.
Katalin nem pszichológusnak készült, nem azt tanulta véletlenül?)
Fontos felismernünk a pszichoszomatika lényegét, s igen jó pszj,
chológusnak is kell lennünk egy vizsgálat alkalmával. Minden be-
teg „tanít” bennünket. Nagyon boldog vagyok, mikor látom, hogy
az előbb még síró beteg megnyugodva, mosolyogva távozik. Mind-
ezért az **Orvosok Orvosának**, Jézus Krisztusunknak hála és kö-
szönet, amit soha ne felejtünk el. Ő az életadó, Ő az igazi Orvos.

Ha megtanuljuk Tőle szeretni embertársainkat, értékelni a Tőle
kapott **életünket**, jobban fogunk vigyázni önmagunkra és egy-
másra is.

Olvassuk el figyelmesen Túrmezei Erzsébet versét:

*„Isten erejével a mázsás teher
könnyű mint a szalmaszál
- nélküle mázsás súly a szalmaszál is
(Luther M*

UJ EVI KERES

*Láttam Uram
Az egyik béna volt, a másik aszott sárga,
vagy nem volt lába...
De a te fényed hullt a betegágyra...
S hitükkel elrejtőztek Nálad,
s úgy hordozták mázsás terhüket a
Te erőddel,
mint a szalmaszálat.
S láttam szalmaszál alatt roskadókat,
mert mázsás teher könnyű,
mint a kis szalmaszál - Veled,
De nélküled?
A szalmaszál is mázsás súly lehet!
Új évbe indulok,
s nem tudom, mi vár rám
Csak azt tudom,
Velem vagy, s nem hagysz árván.*

*Csak azt tudom, utam már kijelölted,
s mint bízó gyermek járhatok előtted!
Te mérsz ki bűt, örömet, munkát,
terhet,
S irgalmad mindegyikbe áldást rejtett.
Csak egyet adj!
Hogy cél iránt haladjak,
S szalmaszálak alatt ne roskadjak!*

*S ha szereteted mázsás teherrel
tenné próbára ezt a gyenge vállat,
Segítsd úgy hordozni mázsás terhemet
A Te erőddel!
Mint a szalmaszálát.*



A TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK

- 1. iszap-, agyagpakolás**
- 2. vízfürdők**
- 3- gyógynövények**
- 4. napfény, jó levegő**
- 5. helyes étkezés**
- 6. gyógytorna**
- 7. masszírozás**
- 8. belső lelki nyugalom megtalálása, istenhit**

Ezek együttesen egy tisztítási és erősítési munkát végeznek a szervezetben. Helyes alkalmazásukkor sehol nem fordulhat elő mellékhatásként szédülés, hasmenés, vese-, májpanasz, fejfájás vagy székrekedés, mint a gyógyszerek használata esetében.

Kedves Olvasó! Ha ön, mint beteg csüggedt és reményt veszített - mivel sok kezelésen keresztül esett -, mégis szenved a fájdalmaktól, elérkezett az ideje, hogy megpróbálja a természetes gyógykezeléseket. Hosszú évek kísérlete alapján, sok-sok tanulás eredményeként - tudomásom szerint António Thome és Éliás de Souza is Chilében, Argentínában tanultak - és ezek alapján állították fel azt a kis kórházat, ahová messziről jönnek a betegek, hogy szenvedéseiktől megszabaduljanak. Ahogy hallottam, még Svájcban is volt betegük.

„A természetes kezelés lassú folyamatú gyógy mód, s ezért is biztos a hatása. Nem a betegség tüneteit mozdítja ki helyükből vagy változtatja meg, hanem annak okait szünteti meg. Tudhatjuk, ha egy betegség, mely hosszú ideje befészkelte magát a szervezetbe, komolyan tönkretéve azt, annak kimotozítása nem lehetséges két nap alatt. Néhány hét, hónap, esetleg egy egész év szükséges a teljes gyógyuláshoz. Ha van türelme, erős vágya, bizalma és nagy kitartása, minden jó! Ha nincs, nem ér el semmit. Jól gondolja át a természetben megvan minden gyógyító erő. Annak helyes alkalmazása adja vissza a régi egészséget. Egy biztos: bármely gyógy módot pontosan a leírtak szerint kell végezni. Az semmiféle hátrá

s vagy káros hatást nem fog kifejteni, s mivel a vérkeringés
ozgását elősegíti, így csak jót tenni egész szervezetünkre.”
^ következőket Ant3nio Thome Eg3szs3g a természeten keresz-
ti című könyve alapján - s most már saját tapasztalataim alap-
j3n is-javaslom.

Braz3li3ban a geoter3pia szimb3luma az anya.



Nincs 3let anya n3lk3l - eg3szs3g sincs agyag n3lk3l

GEOTER3PIA

Ez a ter3pia az agyagot, a f3ldet használja gyógyászati c3lra.

Ha figyelembe vessz3k, hogy a n3v3nyvil3gnak a napf3ny olyan, mint egy apa, akkor a f3ld olyan, mint egy anya. A leveg3, a v3z, a napf3ny egy3ttes munk3lkod3s3val minden felj3n a f3ldb3l. **Bel3k kapjuk meg az 3let** minden form3j3hoz sz3ks3ges anyagokat. A f3ld felsz3vja a k3l3nb3z3 er3ket 3s a v3z, a leveg3, a napf3ny hatás3ra a mag kics3r3zik, kifakad, n3vekszik. A r3gi n3pek sajátlagos hat3st tulajdon3tottak a f3ldnek, k3ls3 3s bels3 gy3gyszer-3t haszn3lt3k.

A f3ldben k3miai 3s elektrom3gneses sugarak vannak, amelyek¹⁰k3miai 3s biofizikai hat3st fejtenek ki. **A f3ld semmihez sem**

hasonlítható gyógyszer, mert benne egyesül az élet két alapeleme, a víz és az ásványi anyagok.

Terápiaként alkalmazva kiszívja a lázt a szervezetből, elveszi a fájdalmat, tökéletes nyugalmat ad az idegrendszernek, felépíti a beteg sejteket. Kitakarítja a szervezetben levő tisztátalanságot. Ezért tökéletesen és pontosan behegeszti a sebeket is.

A földnek nagyon jó szívó hatása van. Ezért fontos, hogy a gyomortájékra és a belek fölé helyezzük. A beteg, akinek szervezetében sok mérgezett anyag van, hamarosan megkönnyebbül. A sár kihúzza a gyulladásokat, gennyes gócot, rothadásokat, felszívja, tisztítja a fekélyeket, tályogokat, cystákat, miómákat, tumorokat.

A föld főbb alapelemei: szilícium, vas, magnézium, sók, **kálium**, kálium, kálium, foszfor, nitrogén stb. Tehát tartalmazza azokat a fő ásványi anyagokat, amiket az emberi test. Ezért is tudja elvégezni a szükséges felújítást szervezetünkben.

Hogyan használjuk a földet?

1. Külsőleg, borogatásként

A föld legyen tiszta, 40-50 centiméter mélységből kiásva, minden szennyeződéstől, gyökértől mentes, ne tartalmazzon homokot, sódert. A föld színe nem lényeges, bármilyen színű lehet, legjobb az agyag.

Elkészítési módja:

Az összegyűjtött földet terítsük ki a kövezetre, padlóra vagy vászonra, s hagyjuk derűs napfény alatt. Hajói megszáradt, őröljük meg vagy jól törjük össze, rostáljuk át, ezután lehet használni. Ami megmaradt, tegyük félre fa- vagy agyagedényben. Ne használjunk műanyagból vagy fémből készült edényt!

A már átrostált földet jól áztassuk meg, keverjük össze, kitisztítva minden szennyet belőle. A göröngyöket dörzsöljük el, a masszát dolgozzuk el sűrűre - a folyékony massa lecsorog a betegről. Lágymargarin sűrűségűre hagyjuk. (Őrölés, rostálás nélkül, kézzel is eldolgozhatjuk.)

A használt földet dobjuk el, sohase rakjuk a betegre újra!

£2 iszappakolások helyes alkalmazása

1. helyezzünk az ágyra egy műanyag lepedőt.
2. A műanyagra tegyünk egy kopott pamutlepedőt.
3. A deréktól lefelé eső részre és a beteg helyéhez (gerinc, váll stb.) terítsünk keresztbe egy kb. 35-40 centiméter széles, 1,5 méter hosszú, vastagabb pamutféle anyagot (pléd).
4. Erre helyezzünk 2-3 újságlapot, vagy bármilyen papírt.
5. Most tegyünk keresztül vékony pamutruhát, amelyre ráterítjük a simára meggyúrt sűrű sárréteget 2 centiméter vastagon (deréktól lefelé a keresztcsonttól a combig és a beteg helyekre).



**Az iszappakolás elkészítése
és alkalmazása**

6. A beteget erre a sárrétegre fektetjük, majd a hasra is felrakjuk a sarat. (Több betegségnél tanácsos apróra vágott hagymát vagy apróra tört faszenet szórni a sárba.) Ezután a pamut, a papír, s végül a vastagabb anyag (pléd) következik. Mindezt körültekercsöljük a betegen, s jól betakarjuk. (A műanyaggal nem takarjuk körül!)
- ** A lábhoz helyezzük a forró vízzel telt gumitömlőt, felmelegített téglát vagy vasalót, villanypárnát. (Vigyázzunk, nehogy megégessük a beteg lábát!)

^ iszappakolást hideg iszappal végezzük!

mellékelt képek a háti-hasi, illetve a hasi és vesetájéki pakolást itatják.

Az iszapot helyezhetjük bármely testrészünkre, a szemre, füire, fejre (itt a haj miatt az iszapot tegyük finom géz közé), nemi szervekre, sebekre, sőt nyílt sebekre is. Ha nagyon nyílt a seb, itt is tehetjük gézen keresztül. Feltétlenül vigyázzunk arra, hogy a főí legyen tiszta, jól eldolgozott, ne legyen kellemetlen a direkt felhelyezése. Általános felhelyezési mód: a lumbo-ventral, tehát a **has és keresztcsont tájéka**.

Időtartam: felnőtteknek és 8 év feletti gyermekeknek 3 óra, fiatalabbaknak 2 óra.

Ha a betegség súlyosabb stádiumban van, az iszappakolást óránként lehet váltani. Mindig friss pakolást alkalmazunk, egymás után akár 5-8 óra időtartamra is.

2. A föld belső használata

Mielőtt elkezdenénk az agyag szájon keresztül történő használatát, vegyük figyelembe a következő tanácsokat:

1. nap: Reggel végezzünk bélmosást 1,5 liter kamilla- vagy mályvateával. Egész nap csak gyümölcslevet fogyasszunk, 2,5 óránként 2,5 decilitert.

2. nap: Kezdjük az agyag- vagy sárkezelést. 1 teáskanál agyagot fél pohár hideg vízbe teszünk, hagyjuk leülepedni. Később többször felkavarjuk. Amikor újból leülepedett, leisszuk róla a sáros vizet, először éhgyomorra. Majd újat készítünk, amit ebéd után 3 órával fogyasztunk el. Az első héten végig így fogyasztjuk. A második héten jól felkavarva megisszuk a vízzel együtt az agyagot is. 40 napi használat után növelhető az agyag mennyisége 2-3 kanálra is.

Az agyag elkészítési módja

Szűrjük át jól az agyagot, legyen teljesen tiszta, minden szennyeződéstől mentes. Tegyük napra, amíg jól megszárad. Ezután daráljuk meg, szitáljuk át, máris használható. Csak üveg- vagy fém edényt és fakanalat használjunk, fémből vagy műanyagból készült edényt semmi esetre sem.

íjgljniszerek, amelyeket **nem** tanácsos fogyasztani az agyag **belső használatának** ideje alatt:

- „j és tejtermékek,
 - „ kávé, teák,
 - alkoholos italok, Coca Cola, bármilyen üdítő,
 - _ húsok, állati zsír,
 - lehetőleg mellőzzük a gyógyszereket.
- Takarékosan használjunk olajat és cukrot!

HIDROTERÁPIA

Ez a terápia a vizet használja gyógyító célra.

A víz alapeleme a gyógykezelésnek. A víz egész szervezetünk egészségének fenntartásához nagyon fontos. Elég emlékeznünk arra, hogy bár az ember több alkotóelemből lett teremtve, testünk kétharmad része víz. S tudnunk kell azt is, hogy az ember több napig képes élelem nélkül meglenni, de víz nélkül nem.

A víz gyermekkorunktól halálunkig kiváló eszköz arra, hogy építse, óvja, erősítse szervezetünket. A víz elengedhetetlen alapeleme a tisztításnak, így a belső tisztításnak is. Vegyük fontolóra, hogy a betegség olyan, mint a belső szenny, s mint tudjuk, a szennyet vízzel tisztítjuk. A víz felold minden szennyet, eltávolítja azt, ezáltal életerőt ad az idegrendszernek, rendbe hozza az egész szervezetet. A változó típusú fürdők fizikailag, lelkileg könnyítő hatással vannak az emberre, gyógyítva a betegségeket, lehetővé téve egy általános megkönnyebbülést.

A természetes vízgyógyászat három halmazállapotban

^**kalmazható:**

- \ Gőz - szauna, helyi gőzölés, inhalálás.
- Cseppfolyós - begöngyölés, „életvize”, törzsfürdő, teljes fürdő, meleg ülőfürdő, leöntés, zuhany különböző erősségű nyomással és hőmérsékleten stb.
- ' Szilárd (jég) - gyulladások, visszérgyulladás stb.

A hidroterápia folyamatos használata különböző hatásokat vált ki a testre. Ezek használata is három csoportra oszthat'

1. termál,
2. mechanikai,
3. kémiai használat.

Termálfüdőként - a 2-es számmal jelölt cseppfolyós fürdők al alkalmazásakor a víz hőfoka változhat - a test hőmérsékletéhez vszonyított - igen melegtől az igen alacsonyig, plusz 5 fokig is. *Air nél nagyobb az eltérés a meleg és a hideg között, annál nagyobb fizikai hatást érünk el.*

Mechanikus alkalmazáskor a víz testünk külszínen, a bőrön áfejt ki hatását. Ilyen alkalmazás például a vízörvény, a leöntés, zuhany, a ledörzsölés.

Kémiai használaton a gyógyvizek, teák ivását értjük, illetve irrigációt, a bélmosásokat, a meleg fürdőket gyógynövényteával.

Mindhárom vízterápia nagyon fontos, de szervezetünk kitisztításhoz a termálfürdő fejt ki legjobban hatását.

Mivel táplálkozási szokásainkat elsősorban nem az egészségű szempontok vezérlik, a rosszul megválasztott ételek, a túlzott mennyiségű étel elfogyasztása következtében emésztőszerveink általában rosszul működnek. A gyomornak is szüksége van pihenőre. Az egészségi állapot annál rosszabb, minél nagyobb mennyiségű élelmiszert juttatunk a gyomorba. Bizonyos mennyiséget megemészt a szervezet, de az emésztetlen maradék dugulást idéz elő vastagbélben. A nyomásérzés növekszik, torlódás keletkezik, így szervezet nem tud megfelelően működni. A megterhelés érzése mindannyian ismerjük. Ez minden betegség melegágya. Az élelmszerek asszimilálása, az üledéktől való szétválasztás az alhasb történik. Amikor a tisztátalanság bennmarad a szervezetben, me reggé alakul. Itt biztosított a legjobb melegágy a baktériumok szaporodásához, amelyek különböző betegségeket fognak előidézni aminek következtében lázas állapot alakul ki.

Mi történik a hideg törzsfürdő vétele közben? Beleülve a hideg vízbe az alhasban az emésztőszervek érzik ezt, „találkoznak” a hideg vízzel. Belül ekkor egy sorozatos reakció kezdődik - kívül hideg víz, bent a hasban nagy melegség van. Ugyanakkor mindkél lábunk jó meleg vízben van legalább bokán felülig, s e meleg

ve^otketében a vér felfelé nyomódik a lábból. **A hideg víz hatására 02 emésztőszervekben egy mozgás keletkezik, felszabadul-jak o. túlnyomás alól**, a vér gyorsított mozgásával megindítja a ^gijnűködést. Ezek a szervek soha nem ismerték azt a nyugalmat, a^uliit most az egész fürdő ideje alatt mint „jótevőt” éreznek.

Itt az ok, hogy miért fontos a víznek hidegnek lennie. Hátunkon meleg blúz van, ülünk a hideg vízben, lábunk is állandóan meleg vízben van (amit utántöltéssel biztosítunk), agyunkban az „elosztó központ” automatikusan küldi le a vért a lehűtött nemi szerv felé, ugyanakkor lábunk jó melegen tartása által is a vér felfelé áramlá-sa segítve van, s így egy gyorsított „centrifugális” munka következ-tében emésztőszerveink munkája is megkapja a segítséget.

Másodszor, e fürdő aktivitása az idegsejtekre, a csontvelőre igen jó, ennek következtében jó hatással van az agyra.

Figyeljük meg António Thome példáját!

A brazilok az ember gerincét csodálatos fának nevezik. Tegyük egy összehasonlítást. Mi történik a növényvel, amikor a nagy hő-ség miatt a már 40-50 méter magasan levő levelek mind hervadó-zásnak indulnak, s ekkor gyökere vizet kap? A gyökér magába szívja a vizet, azt továbbítva életerő kel a fában, egészen az utolsó levélig.

Ugyanezt adja a fürdő. A „csodálatos fa” a végén, a keresztcson-tonkon át a gerincoszlopig - magába foglalva a csontvelőt - a fürdő egész ideje alatt a hideg vízbe merül. A csontvelő s az idegsejtek felszívják a víz fizikai és kémiai hatását, ez továbbmegy új energi-át, életerőt adva az idegrendszernek.

A víz alacsony hőfoka, tehát a hideg víz frissítő hatásával beha-tol az egész szervezetbe, új, hatalmas energiát ad neki, segíti, hogy J'l működő, ideális szervezet, jó egészségi állapot jöjjön létre.

Ennek a fürdőnek van a legnagyobb gyógyító hatása ideg-gyengeség és bizonytalan egyensúlytartás esetén. Idegrendsze-rük testünk minden részére elágazik, így a fürdő nemcsak a test Valamelyik részére hat, hanem egész szervezetünkre. Megfigyel-őjük azt is, hogy fürdő után nyugodtabbak vagyunk, tudunk ^uralkodni idegeinken és vegetatív idegrendszerünk is javul.

A fürdő befejeztével egy vastagabb hideg vizes ruhával jól dörzsöljük át egész testünket, ezzel is fokozva a vérkeringést. Ekkor a beteg sokkal könnyebbnek, erősebbnek, nagyobb energiával rendelkezőnek érzi magát. Ha ez a jó érzés nem nyilvánul meg betegünkénél, akkor a fürdőt nem az előírt szabályok szerint végezték.

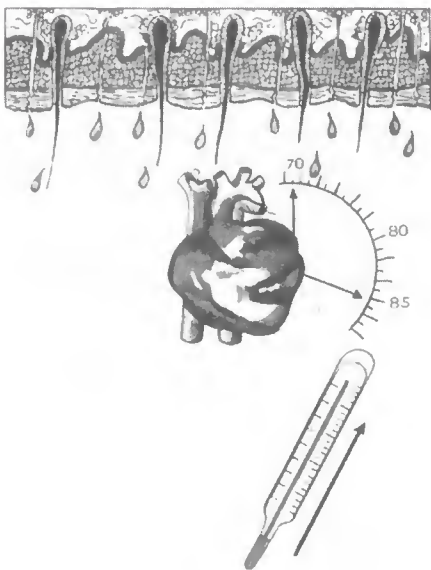
Most vizsgáljuk jól meg a vizet, melyben ültünk. Láthatjuk, hogy körös-körül zsíros. Tele van mérgező anyagokkal (toxinok). Pórusainkon keresztül a hideg víz „kihúzta” ezeket, s ezután nemsokára székelési inger jelentkezik, beleink is tehermentesítődnek.

Örömmel írhatom le, hogy egyik városunkban tartott előadás után kaptam egy levelet egyik hallgatómtól. Elmeséli, hogy a hideg ülőfürdőt szívesebben gyakorolja mint az elvileg könnyebb életfürdőt, mert nagyon jól érzi magát utána. Egy másik fiatalember arról panaszkodott, hogy hasmenése volt utána. Rákérdeztem, hogy tényleg híg volt-e a széklete, vagy csak több volt, mint máskor, s nem abban az időben, amikor nála szokásos. Elgondolkozva mondta, hogy nem volt híg, de a fürdő befejezése után rövidebb időre és tényleg több volt. Ezt mondtam neki: Ennek örülnöd kell, mert a régen bentrekedt bélsártól megszabadultál, ami sok betegségnél lehet okozója. Akkor jött rá, hogy ez tényleg így van.

A fürdők bármelyike után valódi éhséget érzünk, mert a fürdő nemcsak eltávolította a tisztátalanságot, az üledéket testünkből, de gyógyítólag hatott az egész szervezetre.

A szaunafürdő erélyes értorna növeli a harántcsíkolt izomzat teljesítképeségét, szünteti a fáradságot, kedvezően befolyásolja az általános közérzetet, növeli a munkaképeségét, az életkedvet. Szaunázás után jobban alszunk, mint egyébként. Az időtartam és a hőfok változtatásával, az egyénileg legalkalmasabb fürdőzést érhetjük el. Nőt és férfit, gyermeket és öreget egyaránt felfrissít a szauna. Ha a szauna után a munkaképeség növekedése, jó hangulat, majd nyugodtabb alvás helyett ingerültség, bágyadtság, a munkakedv és a munkaképeség csökkenése áll be, akkor az ingereket túlada-goltuk.

Nem szabad szaunafürdőt alkalmazni mindazon betegségekben, amelyek esetén a meleg fürdő káros. Ilyen a lázas betegség, a vérzés, az aktív tuberkolózis, a rosszindulatú daganat és visszérgyulladás, szívelégtelenség. Nem használhatják magasvérnyomás-betegségben, Pajzsmirigy-túlműködésben szenvedők. **Nem szabad alkalmazni menstruáció idején és a terhesség harmadik hónapjától sem.**



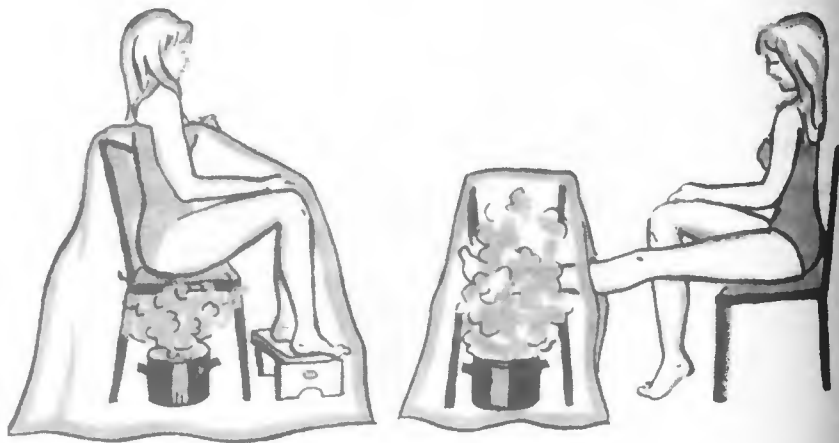
A szauna a bőrön keresztül a szívre is kifejti hatását, a vérkeringést javítja



Teljes szauna otthon

A szauna által kiváltott izzadással együtt szervezetünkben mérgező anyagok is távoznak el, tehát ez a terápia is tisztító munkát végez. A Hospitál Naturistában a szaunaszobában a padok alatt eukaliptusz leveleken és ágakon keresztül jött fel a gőz, és eukaliptusz ágakkal csapkodtuk magunkat. A nálunk nem honos eukaliptusznál semmivel sem rosszabb hatású, ha a fürdőbe egyszerű réti szénát teszünk és nyírfavesszőből készített virgácsokkal csapkodjuk magunkat.

A teljes szaunát mint gyógymódot házilag alkalmazhatjuk a képen bemutatottak szerint.



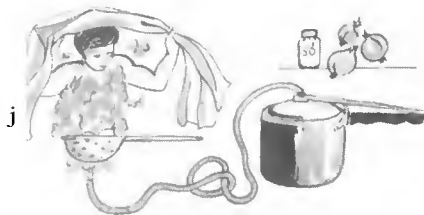
Helyi gőzölés

Vannak betegségek, amikor csak helyi szaunát, gőzölést javasol az orvos. Vannak betegek, akik bár nagyon szeretnék a teljes szaunát, de szív-, idegpanasz, érelmeszesedés stb. miatt nem bírják! Nem is szolgálna javukra. A különböző alhasi betegségek, sebek esetében különösen ajánlott a **helyi gőzölés** alkalmazása.

inhalálás

Inhaláláshoz nem szükséges 22 egész testet betakarni, csak a fejünket.

Ágyban fekvő betegünknek főzzük a meghatározott teát kuktafazékban.



Amikor fő, vegyük le a biztonsági szelepet, húzzunk rá egy 2-3 méteres gumicsövet, amit a beteg ágyához vihetünk. Helyezzünk egy tésztaszűrőbe összevágott hagymát, sózzuk meg, s ez alá tesszük a gumicsövet, amelyen keresztül állandóan forró gőz jön a beteghez. Fent járó beteg egy nagy fazék tetejére tett szűrővel ugyanígy végezheti.

Időtartama 10-30 perc - megszakításokkal, közben kétszer hideg vizes ruhával átdörzsöljük arcunkat, nyakunkat. (A kuktás alkalmazás gyerekeknél ajánlott.)

Borogatások

1. Betegséget levezető borogatás frottír- vagy vászontörölközővel.

2. Körülsavarhatjuk a beteget pamut-, gyapjú- vagy flanelanyaggal is.

³ - T alakú borogatás bemutatása.

⁴ Visszabontás a törzsre

⁵ A kar borogatása

⁶ - A láb borogatása

A nyak borogatása

• Gumi- vagy cinktömlő víz
^{és} jégpakoláshoz

• Hideg pakolás a szívre és a fejre

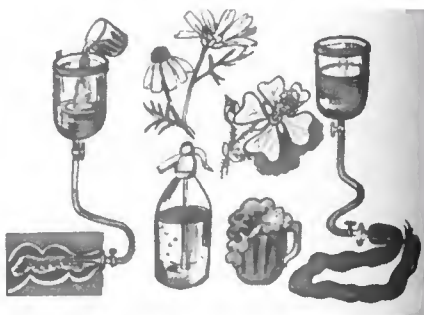
¹⁰ - Meleg pakolás



Bélmosás - irrigálás

Nagyon tanácsos mindenféle betegség kezelésének megkezdésekor legalább öt reggel és este bélmosást végezni kamilla- vagy mályva-teával az alábbiak szerint.

Az ágyra műanyag lepedőt teszünk, melyre a beteget az oldalára fektetjük. A teával telt edényt magasra felhelyezzük (szegre felakasztjuk).



A kép bal oldala a kis, jobb oldala a nagy bélmosást mutatja I

A beteg végbélnyílását és az irrigátorcső végét bekrémezzük vagy olajjal bekenjük. A beteget megkérjük, hogy mélyeket lélegezzen, ezáltal is könnyebbé teszi a tea bejutását.

A következők szerint növeljük a mennyiséget: fél literrel kezdve, majd lehet 3-4 literre növelni alkalmanként. Minimum öt napig végezzük, de betegségtől függően 10-15 napig is végezhető. Ez idő alatt csak folyadékot iszunk. Természetesen naponként felváltva gyümölcs-, illetve másik napon zöldséglevet fogyasztunk 2,5 óránként egy pohárral, s közben a számunkra előírt gyógyteát is meiszuk.

Ajánlatos a betegnek legalább tíz percig visszatartani a teát a belekben, közben különböző mozgásokat végezni, hogy a tea mindehová bejusson, s csak ezután üríteni.

A beteg egyedül is el tudja végezni ezt a tisztítási munkát. Fürdőkád tetejére helyezett deszkára hátára fekszik és a készüléket magasra felakasztja, úgy, hogy a cső a végbélnyíláshoz érjen.

A képeken láthatunk egy szódavizes üveget, sőt egy pohár sört is. Ezek alkalmazása a csökönnyösen bennmaradó, kemény bélsár kimozdítására ajánlott. (Gilisza esetén fokhagymát is főzünk teába, bélgyulladás esetén pedig propolisz cseppet.)

Ezáltal négy gyógymódot alkalmazunk a betegünkön:

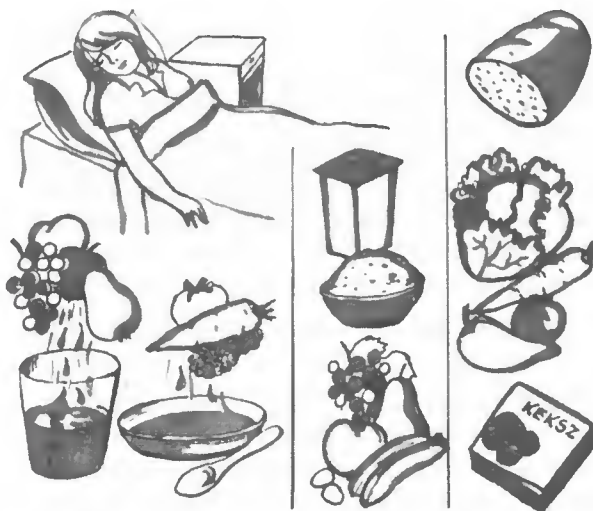
1. Felszabadul a sok méreganyagtól.
2. Az emésztés „csak” felszívódással történik, így a gyomor „-P hen.”

- 3 Az emésztési munka szüneteltetésétől **nincs** az agytól a többlet-
vér **elvonva!** Az agy „pihen”, tudja szervezetünket regenerálni.
- 4 A **2,5** óránként elfogyasztott nyers rostos levekben **sokkal több**
ásványi anyagot és vitamint kap szervezetünk, mint bármily-
en más táplálkozási módnál.

A bélmosás, tisztítás után fogadjuk meg a következő tanácsot.

Folyamatosan változó diéták

Az alábbi kép bemutatja, hogyan kezelhetjük betegeinket a gyógyí-
tó kúrákkal, utána fokozatosan hogyan adjuk a megfelelő táplálé-
kot.



Nézzük meg jól: amikor a betegség kezdődik, csak gyümölcs- és
zöldségleveket, üres zöldséglevest és növényi tejet kap betegünk.
^a ezen tisztító eljárással csökkentettük a lázat s a belek felszaba-
dultak a mérgező anyagoktól, már adhatunk burgonyapürét, ga-
°nalevest, joghurtot, túrót, különböző gyümölcsöket. Később kö-
^e tkezhethet a hántolatlan rizs, zöldségek, kekszek, grahamkenyér és
^su temény (nem krémes!). Csak ezek után tanácsos visszaállni a
Megszokott, de egészségünknek megfelelő táplálkozásra.

Hideg törzsfürdő (vagy ülőfürdő)

A víz magassága, amelyben a páciens ül, a köldökig érjen, s természetesen legyen hideg, plusz 10-15 fokos. A beteg kezében puha pamutkendővel finoman törölje az alsó hastájékot jobbra és balra, majd visszafelé. A fürdő időtartama 20-30 percig változtatható (gyermekeknél

10-15 perc). Annak érdekében, hogy a fürdő a szerve-

zetre nagyobb hatást fejtessen ki, lábunkat tegyük jó meleg vízbe, amit igyekezzünk állandóan melegen tartani. (A forró víz utántöltésével.) Ez nagyon fontos. A fürdő befejeztével vastag ruhával szárazra töröljük magunkat. Ha utána nincs lehetőség ágyba feküdni, takarózzunk be jó melegen és a lábhoz helyezünk meleg tömlőt, vagy jó melegen öltözzünk fel, tornázzunk, végezzünk fizikai munkát. (Kérem, jól figyeljék meg: ha a fürdő ideje alatt a láb **meleg** - nem csak langyos - vízben van, s utántöltéssel a hőmérsékletet állandóan biztosítjuk, nem fázhatunk meg. A hátunkon is mindig legyen meleg blúz, ing. Semmiképpen nem fázhatunk meg a hideg fürdő után, ha azonnal melegen, rétegesen felöltözünk, vagy ami még tanácsosabb, meleg takarókba burkolózva lepihenünk.



A hideg törzsfürdő helyes vétele

Figyelem! Ne étkezzon azonnal a fürdő befejezése után, csak mikor a test már átlagos hőmérsékletére melegedett. Végezhető a fürdő az étkezés után minimum 4 órával. Akinek lábai visszeresek vagy gyakran trombózisban szenvednek, a fürdő vétele közben lábukat tegyék csekély meleg vízbe.

Életfürdő

gzen fürdőre vonatkozó utasítás hasonló az előbbiekhöz, ^zal a különbséggel, hogy a beteg egy kis széken ül, s a szék alatt 2 cm-ig érjen a hideg víz. A lábak itt is jó meleg vízben legyenek, ügyeljünk arra, hogy az ne hűljön ki. Kézben puha ruhával a láb között a vízbe nyúlunk, jól megmártva felhozzuk és finoman dörzsölve a nemi



Az életfürdő helyes vétele

szervet jobb oldalt és a hason keresztül átvisszük a bal oldalra, majd újból a hideg vízbe merítjük. Ezután a bal oldalra hozzuk fel a vizes ruhát, átvisszük a hason jobb oldalra és vissza a jobb oldalra. Mindig finoman dörzsöljük a hasat és a nemi szervet. Nyugodt mozdulatokkal végezzük ezt a mosási feladatot. Ismételjük a műveletet váltakozó kézzel, finoman, érzékenyen az egész fürdő ideje alatt.

Időtartam: 20-30 perc, gyermekeknél 10-15 perc.

Figyelem! Takarjuk be meleg ruhával vagy blúzzal a test felső részét, a mellkast és a hátat. Terhes nők, visszeres, trombózisos lábúak e fürdőnél is tegyék a lábat csekély meleg vízbe. Itt is állandó utántöltéssel biztosítsuk a víz forró hőfokának megtartását.

Váltófürdő

Meghatározott füvekből - főleg réti széna, csalán, zsálya - teát készítünk, és két magasabb edénybe, vödörbe öntjük. Az egyik jó meleg, a másik hideg legyen. Vigyázunk arra, hogy a meleg víz ne hűljön ki. Mindig legyen mellettünk forró víz, amit utánaölthetünk! A meleg vízbe tegyünk mustárt vagy hamut. Először tegyük a lábunkat a meleg vízbe, hagyjuk benne 4 percig. Ezután egy percre tegyük a hideg vízbe. A műveletet négyszer ismételjük. A kezünkben legyen egy bögre, amivel a térdünkre is öntjük a meleg vagy hideg teát. Mindig a hideg vízzel fejezzük be!

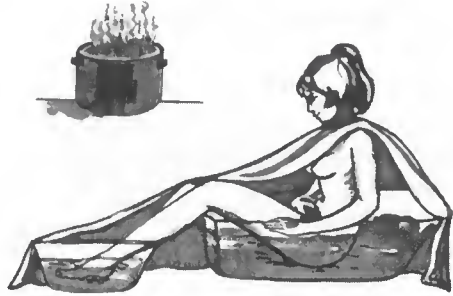
Ha hamut tettünk a teába, a fürdő befejeztével egyszerű krémmel vagy étolajjal kenjük be lábainkat.



Meleg és hideg vízzel végzett váltófürdő

Meleg ülőfürdő

^ kép mutatja, hogyan végezzük a meleg ülőfürdőt. A törzsfürdőhöz hasonlóan, edényben, gyermekfürdőkádban ülve, azzal a különbséggel, hogy a vizünk meleg annyira, amennyire a beteg tudja viselni! Mindig vigyázzunk arra, hogy ne hűljön ki!



A meleg ülőfürdő végzésének helyes módja

A fürdővizet főzzük réti szénából vagy kamillából, macskagyökérfűből, kukoricabajuszából, bazsalikomból, citromfűből.

A fürdő közben lábunkat is ilyen meleg vízbe tesszük. Kezünkben puha ruhával mossuk a has tájékát.

Hátát tartsa melegen az egész fürdő ideje alatt, de lehetőleg takarjuk is be.

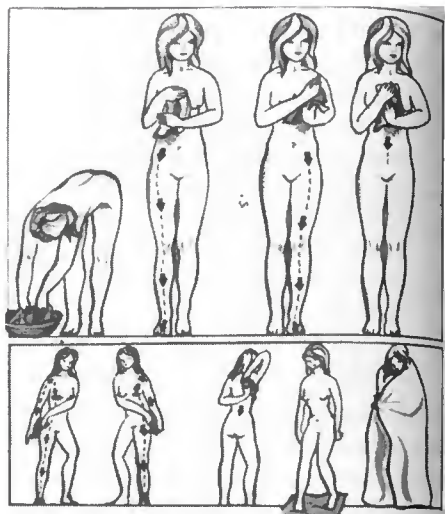
Időtartam: 10-15 perc.

A fürdő befejeztével gyorsan vegyünk hideg skótzuhanyt, majd erős ruhával töröljük magunkat szárazra.

Ledörzsölés hideg vizes ruhával

Egy közepes méretű törölközőt hideg vízbe mártunk. Több részre hajtogatva kicsavarjuk, s az ábrák szerint végezzük a ledörzsölést.

Kezdjük jobb vállunktól lefelé a jobb lábunkon végig, majd a bal oldalon ugyanígy. Újból áthajtogatjuk a törölközőt és mellkasunk közepén át a hasunkat, aztán lábaink belső részeit dörzsöljük végig. Megint áthajtogatjuk a törölközőt és nyaktól lefelé a jobb karunkon és a lábon dörzsöljük végig.



A hideg vizes ledörzsölés menete

Ezután a bal oldalon végezzük el ugyanezt, majd a hát következik. Utolsó mozzanatként jól rálépünk a hideg törölközőre és talpunkat dörzsöljük meg.

A test végigdörzsölése után **ruha nélkül** ágyba bújunk, jól betakarozunk, hogy hamar felmelegedjünk.

Figyelem! Ehhez a kezeléshez készítsünk egy lavór vizet és törölközőt az ágy mellé. Csak jól felmelegedett testen végezzük ezt a kezelést és a lehető leggyorsabban. A hideg vizes ledörzsölést ajánlatos elvégezni **minden hajnalban, vagy akkor, ha valaki nem tud aludni.**

teljes fürdő jeleg vízzel

gzt a fürdőt kádban végezzük- Mivel itt mint gyógy mód szerepel nem mint tisztasági fürdő, különböző gyógyfűvekből készült teába való be meri tkezést jelent az egész testfelületre. A víz ne legyen forró! Így a gyógytea jól ki tudja fejteni hatását.

Időtartam: max. 15 perc.

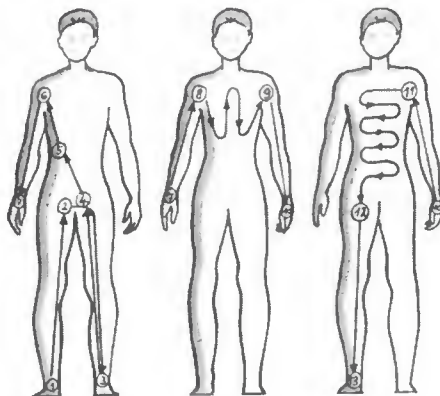


Skótzuhany

Az alábbi kép bemutatja, hogyan végezzük a zuhanyterápiát hibátlanul. Minden fürdőt meleggel kezdünk, tehát egy forró zuhany után a hideg zuhany.

Kezdjük, elöl a jobb lábfejnél, áthaladva a bal lábára a számozás szerint, fel a jobb oldalra a jobb karra, s csak azután a bal oldalra a szív tájékára. Ha elöl végeztünk, **hátral is zuhanyozzuk végig a beteget.**

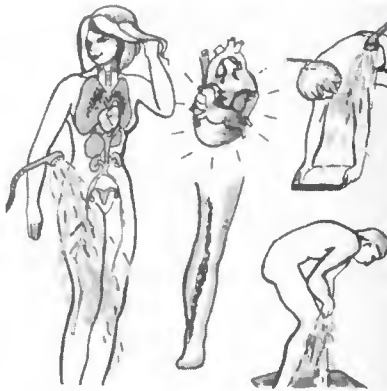
Egészséges embernek is ajánlott naponta zuhanyozni ezzel a módszerrel, de **betegnek feltétlenül szükséges többször is.**



A skótzuhany végzésének

Leöntés

Ez a kezelés a folyadék belső égési folyamatát 70%-ról 100%-ra növeli a kövér betegek esetében. Növeli az agy vérellátását, ezáltal a szellemi képességet. A kép első alakján láthatjuk, hogy elősegíti a tüdő vérellátását. Ugyanitt azt is megfigyelhetjük, hogy befolyásolja a vér keringését az anyaméhnél. Mindezen kívül erősíti a szívet, javítja a máj működését, az izmok munkáját. A leöntés nagyon hasznos a reuma és visszeres lábúaknak, továbbá nyugtatóan hat az idegekre.



Az ábra bal oldalán megfigyelhetjük a leöntés jótékony hatásait, jobb oldalán pedig a vízkúra helyes módját láthatjuk.

FITOTERAPIA

A gyógyteák nagyon fontosak és jó hatást váltanak ki a többi gyógymód mellett. A kórházban az agyagterápia vagy a különböző fürdők közben is itattak velünk teákat, kinek-kinek mint írt elő az orvos. Napjában többször is. Ezeket természetesen üresen kaptu minden édesítés nélkül, bármilyen keserűek voltak is.

pöjtúra teákkal

^ kúra természetes módon tisztítja a gyomrot és a beleket, ezáltal kezdődik a fertőzések, mérgezések vagy lázas betegségek gyógyulása.

Időtartama: 1 nap, de még jobb 2 nap.

feák: fodormenta, Mária Lujza, kamilla, tisztító keverékek (korpafi, csalán, zsurló, gyermekláncfű, zsálya stb.)

Mennyiség: naponta több csészével fogyasztható.

Többféle betegség kezdetén a gyomorban és a belekben súlyos fertőzés van, láz kíséretében. Az emésztőcsatornákat meg kell tisztítani a baktériumoktól és a mérgező anyagoktól. Ha ez nem történik meg, a mérgező anyagok, amelyek a belekben „vendégként” bentrekedtek, veszélyesek, mivel súlyos okai lehetnek egy hirtelen fellépő vakbélgyulladásnak. Tanácsos reggel és este irrigálást végezni. A kétnapos nyugalom segíti az emésztőszervek munkáját, így a következő időkben javul az emésztés. Ezzel az eljárással majdnem minden hasmenés gyógyítható.

1. Különféle gyógyfüvek, mint teák



2. Borogatás

A gyógynövényt teaként megfőzzük. (Nagyobb mennyiséget készítsünk!) Egy ruhát beletéve forrón kicsavarunk, s a beteg testrésze tesszük 5 percre. Ezután egy másik ruhát a hideg teába mártva kicsavarunk, s egy



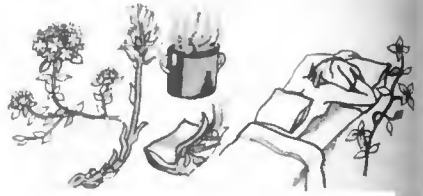
Percre azt tesszük a beteg testrésze. Hogy cleg mcicg maradjon a ^h_a, az ápoló csak gumikesztyűvel tudja ^csavarm

^ hideg ruha helyettesíthető hideg vízzel telt tomiovei is.

3. Gyógynövényfőzet- pakolás

A gyógynövényeket vagy azok gyökerét apróra vágva meg kell főzni, ezután két 30x40 centiméter nagyságú kispárnába rakni. Az egyiknek jó forrónak kell lennie, a másikat pedig ki kell hűteni.

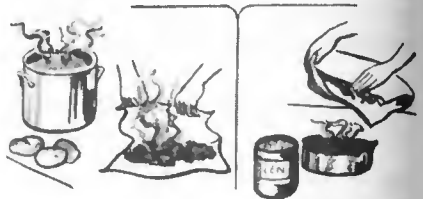
Ezután a beteg testrészre rakjuk a forró zsákot - az eltűrhetőség határára lehűtve -, rajta tartjuk általában 5 percig. Utána 1 p_{erc} re a másik zsákot tesszük rá hidegen. Addig a meleg zsákot viszatesszük a teába, hogy újra megmelegedjék, majd megint a beteg testrészre tesszük. Négyyszer-ötször ismételjük.



4. Forró lenmag-, ill. burgonyapakolás

Mint a kórházi kezelésem leírásában említettem, minden ebéd után lenmagpakolást kaptam. Az alábbi kép bemutatja a forró lenmag- és a forró burgonyapakolás elkészítését.

Pamutruhába tett hideg reszelt burgonyát már több embernek ajánlottam fej- és torokfájásra, s mindig megszüntette a fájdalmat.



5. Gyógynövényekből készült olajos bedörzsölés

Amikor nagyon fáj a csípőm a kórházban, többször bedörzsölték lenolajjal, ami ugyancsak csökkentette a fájdalmat.



6. Faszénpakolás

A faszénpakolást cukorbetegségnél, vese-, máj-, gerincbetegségnél alkalmazzuk. Az előre elkészített kispárnába a faszénét jól összetörve, elmorzsolva tegyük és így forrósítsuk át, beletéve az egyik párnát forró vízbe, míg a másikat hideg vízbe tesszük, s felváltva végezzük a pakolást a betegségnél leírtak szerint.

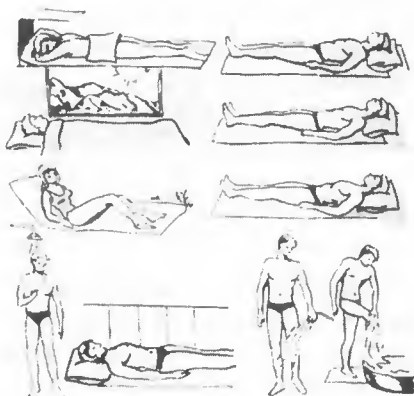
HELIOTERÁPIA

g₂ a terápia a nap sugarait használja gyógyító célra.

A napfény növeli az anyagcserét, tágítja a vérereket, elpusztítja a baktériumokat, fokozza a vérkeringést.

A napfény hatására a bőrben D-vitamin képződik, a vérben megnövekszik a vörösvérsejtek oxigénhordozó kapacitása. Napfürdőzés közben megizzadunk és a különböző felesleges vagy káros anyagok a bőséges verejtékkel fokozottan eltávoznak szervezetünkben.

Légzésünk mélyebb lesz, tüdőnk jól átszellőzik. A kellő módon és mennyiségben vett napfürdő tehát az egész szervezetünkre jó hatással van.



HELIOTERÁPIA KEPÉKBEN

A kép a napfürdő vételének különböző módozatait mutatja be. A bal alsó részen láthatjuk, hogy napozás után langyos, majd hideg zuhanyt kell venni, a lábainkon kezdve. Csak később álljunk a teljes zuhany alá.

Tanácsok a napfénnel való kezeléshez:

- | | |
|--------|------------------------------------|
| 1. nap | a lábfej és a fél lábszár: 5 perc |
| 2. nap | a lábfej egészen a térdig: 10 perc |
| 3. nap | a lábfej a csípőig: 15 perc |
| 4. nap | lábfejtől derékig: 20 perc |
| 5- nap | lábfejtől mellközépig: 30 perc |
| 6- nap | lábfejtől a nyakig: 60 perc |

egségetől függően különböző napfénykezelések alkalmazha-
•> délelőtt 10 óráig és délután 15 órától.

A test napozása

Az előbbi leírás szerint tanácsolt: vérszegénység, tbc, rák, angolkór, vesegyulladás esetén, illetve fizikailag legyengült és rosszm táplált egyéneknek.

Figyelem! A fej mindig legyen árnyékban! A napozás befejezése után azonnal dörzsöljük át testünket hideg vizes ruhával vagy végünk hideg zuhanyt.

Izzasztó napfürdő

A napozás második módja, amikor a test egy lenvászon ruhába van göngyölve. Természetesen a fej itt is árnyékban marad. Mielőtt elkezdenénk ezt a napozást, igyunk meg két pohár friss vizet. Az izzasztó napfürdő tanácsolt: artritis, cukorbetegség, szifilisz elhízás, vesebetegségben szenvedőknek.

A napozást ajánlatos mindig a nap délelőtti óráiban végezni.

Zöld levelek alatt való napozás

Hasonló az izzasztó fürdőhöz, csak itt a lenvásznat a zöld levelek helyettesítik. A napfény ultraibolya sugarai a zöld leveleken keresztül még jobban kifejtik hatásukat, s nagyobb életerőt sugároznak át a beteg szervezetre. A leveleket a beteg testrésze fölé helyezük pl. vese, mell, has, hát, láb. A fej itt is legyen mindig árnyékban!

Napfürdő gyűjtőlencsén keresztül

Ez a gyógmód nagyon hasznos lábszárfekély, lupusz, rák, nyílt sebek, gyulladások, bőrbetegségek kezelésére. A beteg testrészt a gyűjtőlencse alá helyezve végezzük ezt a kúrát. A gyűjtőlencsével való napoztatás fokozott elővigyázatosságot követel

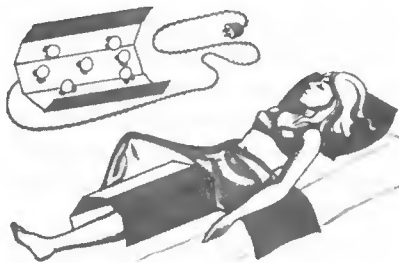
Egy pár jó tanács

Vannak betegségek, amelyekre nem tanácsos a napfürdő vagy csak szigorú orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható. Ezek az agyvérzés, súlyos szívbetegség, láz, tüdővérzés, gyomor- és bélvérzések, bő menstruáció, nagyfokú idegesség.

A betegnek nem szabad gyors leburnulásra törekedni. Gyógyító napfürdőhöz ne használjunk napolajat vagy krémet. Így a bőr pórusai szabadon vannak, könnyebb az izzadás és a verejték elpárolgása. Tartsuk szem előtt, hogy a túlzásba vitt napozás megterheli az egész szervezetet, általános tüneteket is okozhat, elsősorban a vérkeringés és az agyműködés zavarait, s esetleg okolható egy ke-sőbb kialakuló bőrrák miatt is.

MASSZÁZS, GYÓGYTORNA

A Hospitál Naturistában is csak orvosi előírásra kapott a beteg masszírozást. Mint mindenki, én is szerettem a masszőrszalomba menni. Először nem értettem, mire használják majd azt a teknő alakú valamit, ami az asztalon volt és villanykörték voltak benne. De hamarosan megértettem



^* izmok felmelegítése masszírozás előtt

Először felfektettek az asztalra, olajjal bekenték beteg csípőmet és az egész derékrészt, azután letakarták egy műanyag lepedővel. Most következett az a bizonyos teknőre emlékeztető alkalmasosság. A masszőr ezzel is beborított és villamos zsinórját csatlakoztatta az árammal. Ezzel melegítették fel a testet. Csak a felmelegedés után kezdődött a masszírozás, miután az izmok is elernyedtek.

Mindezt azért írtam le, hogy olvasóim is megfigyelhessék ezt a módszert. Erre a kezelésre is elő kell készíteni a szervezetet. Ez a gyógymód is olyan eszköz, amely **többivel együttesen alkalmazva fejtí ki hatását**. Nem fogadható el az a nézet, hogy az agyagpakolás egyedül gyógyít, vagy a hidroterápia vagy a többi. Nem egyedül, hanem a többi gyógymóddal együtt, helyesen alkalmazva, a kellő időben és mennyiségben! Mint ahogy a többi gyógymód, **ez sem alkalmazható egyformán minden betegségre, minden betegnek**.

.A masszírozás hatására értágító anyagok képződnek a szövetekben, a vér- és nyirokerek működését serkenti, elősegíti a salakanyagok eltávolítását, megkönnyíti a szív munkáját. Nagyon jó hasma van a reumás, ízületi, mozgásszervi betegségekre. A krónikus érkeringési zavarokban szenvedőknek is eredményesen alkalmazható.

Mielőtt masszázst végeznénk, meg kell figyelni, milyen állapotban van a beteg, tanácsos-e éppen ez a gyógymód. Nem szabad

masszázst végezni közvetlenül evés után, s akkor sincs sok értelme, ha a beteg nagyon ingerült állapotban van, nem tudjuk meg, nyugtatni.

Heveny gyulladással betegeknek, lázas, fertőző, ízületi gyulladásban levőknek, visszértágulatosoknak, továbbterjedésre hajlamos csontbetegség esetén, fekély esetén sem szabad masszázst végezni. Továbbá telt hólyag mellett, epehólyag-gyulladásakor, feregnyúlvány-probléma és hasi daganat esetén sem."

A masszírozásnak öt alapfogását ismerjük: **simítás, dörzsölés, gyúrás, ütögetés és vibráció.** Fontos, hogy ezeket mindig helyesen alkalmazzuk.

Hasznos az önmasszázs megtanulása és gyakorlása. Kezdetben hamar elfárad a karunk, a kezünk, de ha váltogatjuk a masszírozó módokat, hosszabb ideig is tudjuk végezni. Önmagunkon érezzük a fogások erősségét, vigyázzunk, ne csináljuk olyan erővel, hogy beleizzadjunk. Kellő gyakorlat után az önmasszázs meglepően javítja a közérzetünket, növeli teljesítőképességünket. Nagyon tanácsos, hogy megtanulják ezt a gyógy módot a reumás betegek és akik mozgásszervi problémákkal küszködnek. Az önmasszázs nemcsak a végtagok, hanem a has, a hát és a derék izomzatának erősítésére is alkalmas. A helyi hatásokon kívül ez az önművelet befolyásolja az egész anyagcserét, a vér- és nyirokeringést, a légzést, a gyomor-, a bélrendszer és az idegrendszer működését. Serkenti a vizeletkiválasztást, ezáltal a salakanyagok kikerülését a szervezetből. A szív felé irányuló simítás, gyúrás kipereseli a vért az erekből, a csökkent ellenállás folytán pedig könnyebben áramlik a helyébe friss vér.

Ha bőrünk nagyon száraz, kevés fehér vazelint vagy közömbös növényi olajat használjunk a masszírozásnál.

Néhány szó a gyógytornáról

A legtöbb ember a tornára való felhívásra olyan választ ad, hogy mozog ő eleget, vagy hogy kellőképp elfáradt már. Igaz, hogy^a fizikai munkát végző egyén s a háziasszony egész napi tevékenysége folytán túl sokat is mozog, de ez nem helyettesíti a gyógytornát.

A gyógytornának pontosan az a célja, hogy szerveinket úgy mozgassa meg, ahogyan egész nap nem mozgott. A torna nem egy monoton mozgás, hanem a szükséges mozdulatok végzése. Meg kell

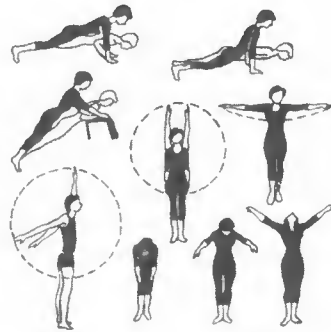
Uiozgatni azokat a testrészeket is, amelyek már beszűkülésnek indultak, berozsdásodtak - még ha kissé fájdalmas is.

Természetesen itt is figyelni kell, hogy milyen állapotban van a beteg- H^a reumás beteg ízülete meleg, duzzadt, ha a nyomás, mozgítás fájdalmat vált ki, nem szabad tornáztatni.

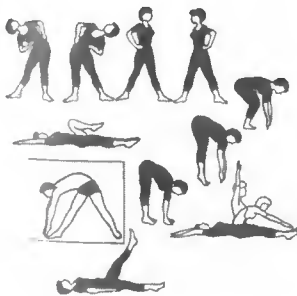
figyeljük meg, hogy a csontok, izmok, ízületek, inak, ínhüvelyek, ínshalagok hosszú időre való nyugalomba helyezése, mozdulatlansága vagy mozgásszegénysége káros következményekkel jár. Az izmok sorvadása szembetűnő, de nemcsak az izom sorvad, hanem a csont és az ízület is! Meg kell előzni ezeket a károsodásokat és ösztönözni kell a gyógytornára!

A képek világosan szemléltetik a különböző tornák hatását a belső szerveinkre.

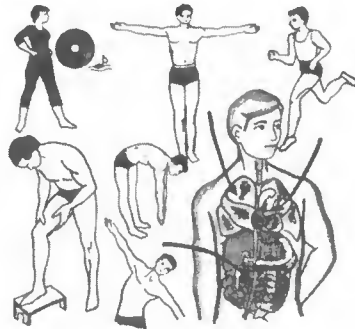
Az 1 • számú torna elsősorban a tüdőnkre fejű ki jó hatását. A 2. számú erősíti a szívet, nagyobb munkára készítette azt. A 3. számú az emésztőszervekre fejti ki jó hatását. Természetesen mindhárom tornával mozgásban van az izom, az ízületi porcok is, tehát minden szervünk. Az illusztráció azt is szemlélteti, hogy torna után ajánlott hideg vizes kézzel átgyúrni izmainkat!



A mozgásszervek működését segítő torna



gerinc munkáját segítő torna



Az emésztőszervek munkáját segítő torna

A megfázásról

Ahogy bevezetőmben írtam, egész életre szóló betegségem, minden operációm okozója a felfázás. Így a pasztlatból tudom, hogy mennyire fontos vigyáznunk a megfázásra, illetve a felfázásra, kicsi gyermekkorától egészen életünk végéig.

Egy érdekes képet találtam dr. Vander „Diagnostico por el Iris” című könyvében, amit itt mellékelek.

A kép alá a következőket írta: „Nagyon sok betegségnek lehet okozója, ha testünket nem védjük megfelelően a hideg ellen. Ha nem alkalmazkodunk kellőképpen a hideghez helyes öltözködéssel, ez rossz vérkeringést eredményez. Egy példa: a test normál hőmérséklete 37 fok, de az esőben sétáló férfi lába a hideg miatt, a vékony öltözék következtében csak 27 fok. A láb 10 fokkal hidegebb. Ha nem védekezünk kellően a hideg ellen, a test sokat veszít melegéből, egészen a teljes lehűlésig.



A kép mutatja, hogy a hideg láb következtében nemcsak a vese betegszik meg, mint ahogy gyermekkoromban hallottam. A hideg láb által megbetegszik a szív, a tüdő, a nyelőcső is. Ennek következtében előjöhethet a tüdőgyulladás, hörghurut, szívbetegség, köhögés. A legmegfelelőbb öltözék viseléséhez minden testrész szükségletét figyelembe kell venni. Az éghajlat, a környezet, az egészségi állapot, a kor, a foglalkozás mind meghatározó. A ruházat minden részében legyen kényelmes, ne akadályozza se a vérkeringést, se a szabad, mély természetes légzést.

„A lábakat és a többi végtagot különösen védeni kell a hideg ellen megfelelő ruházattal, mivel ezek vannak a legtávolabb az életszervektől. **Nincs egészség, ha a végtagok rendszerint hidegek, mert ha azokban túl kevés vér van,** akkor a többi testrészben túl sok lesz. A teljes **egészség tökéletes vérkeringést kíván**”. Ez lehetetlen azoknál, akik testükön - ahol az életszervek elhelyezkednek - háromszor, négyszer annyi ruházatot hordanak, mint a lábon és a többi végtagon.”

jjelyes légzés, tiszta levegő

Hogy jó egészséggel bírjunk, jó vérünknek kell lenni, mert a vér az életnek folyama. Az pótolja az elhasználtat és táplálja a testet. Ha helyes tápláló anyagokkal van ellátva és a tüdőben tiszta levegővel érintkezik, megtisztul és felelevenül, akkor a szervezet minden részének életet és erőt ad. Minél tökéletesebb a vérkeringés, annál jobban van teljesítve ezen munka."

Önkéntelenül is visszagondolok Brazíliában töltött napjaimra, a kórházra, s azon családi házakra, ahová kedves magyar családok meghívtak. A jó levegő éjjel és nappal nagyon szükséges szervezünknek, s én ezt fiatal koromtól megszoktam. így azt is, hogy a nagy hidegek idején kívül mindig nyitott ablaknál aludjak. Ezt a szokásomat Brazíliában csak akkor tudtam gyakorolni, ha három-négymeletes házban aludtam. Ennélfogva ha bárhol megfordultam, kíváncsian szemléltem a lakások ablakait. A földszinten, az első emeleten, de kórházakban, sőt templomokban is számomra különleges megoldású ablakokat láttam. Az ablakok csak része nyithatók, de éjszaka ettől is óvakodnak a „váratian éjszakai látogatóktól" félve. A félelem nem alaptalan, hisz fényes nappal is történnek számunkra furcsa esetek. Csak unokabátyáméknál a 17. emeleten lehetett szélesre tárt ablaknál aludni. Az ilyen házak körül vannak kerítve, mint nálunk egy kórház, s porta van, ahol éjjel-nappal őr őrzi a házat.

Ha elindultunk a városba São Paulóban, Rio de Janeiróban vagy máshol, állandóan figyelmeztettek: szorítsd magadhoz a táskát, tedd a hónod alá, a buszban ne üljünk az ajtó mellé, mert megálláskor kirántják a kezedből a táskát és kiugranak - hogy csak egy-két példát említek.

A kis kitérő után térjünk vissza a gyógyászatához. Betegeinek a természetgyógyász tanácsolta a reggeli harmatban való járást, a reggeli légzőgyakorlatokat, legalább 150-200-szor. Nagyon fontos, ^{no}gy ehhez hozzászoktassuk magunkat. A tüdőnket oxigénnel Megtöltő tiszta levegő mély belélegzése tisztítja a vért. A dús oxipⁿ világos színt kölcsönöz vérünknek, s mintegy életet adó folyó^{sz} egész szervezetünkben. A mély lélegzetvétel csendesíti az ideákét, gerjeszti az étvágyat, az emésztést elősegíti, s egészséges ^vást biztosít.

Ruháink is gátolhatják a mély lélegzetvételt. Ezért szükség ruhatárunkat úgy összeállítani, hogy a mellkas, a gyomor soha **j** legyen összepréselve, szorítva. így csak kis lélegzeteket tudu[^] venni, ez szokássá válik, s a tüdőt gátoljuk munkájában. Ülőmun. kát végzőknek is rá kell szoktatniuk magukat az egyenes tartásr mert a munkája fölé görnyedő ember számára lehetetlen, ho- mély lélegzetet tudjon venni.

Nagyon sok családnál megfordultam sok országban, s itthon Magyarországon is, és szomorúan tapasztaltam, hogy nemcsak az idősebb korosztály, hanem sok fiatal családban is nagyon keveset szellőztetnek. Főleg, ha már kissé hűvösebb az idő, alig engedik kinyitni az ablakot. Az ágyneműt szellőztetlenül teszik el reggel, az este eljöttével így feküsznek bele ismét. Amikor egy ilyen lakás ba lépünk, nagyon „nehéz” levegő csapja meg az orrunkat. D hogyan lehet egészséges, aki állandóan ilyen levegőben él? A tüd a felhasznált levegőt, amit már egyszer kibocsátott, újra kénytelen magába szívni, pedig az minden életerőt nélkülöz! Hogyan kapjon így a vér új életerőt? Nemcsak a tüdők, hanem az agyvelő, a gyo- mor, a máj is károsul. A család tagjai bágyadtnak, fáradtnak, gyengének érzik magukat, bár jól étkeznek, de az emésztésük igen lassú!

Figyeljük meg, milyen tanácsokat kapunk E. G. White írásaibó

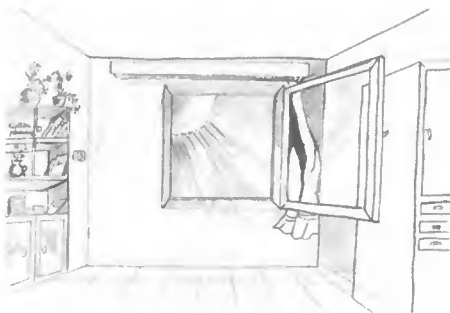
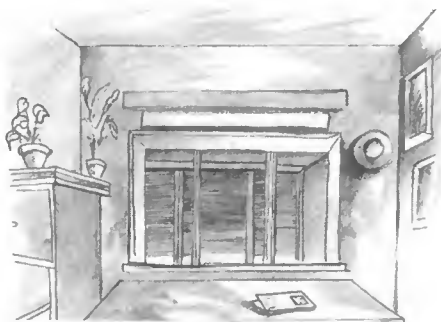
„A tüdők állandóan tisztátalanságot választanak ki és folyton san friss levegővel kell őket ellátni. Tisztátalan levegő nem szállítj a szükséges mennyiségű oxigént és a vér az agyvelőbe és má szervekbe száll, anélkül, hogy az felelevenült volna. Ezért az al pos szellőztetés szükséges. Bezárt, rossz levegőjű szobákban é ahol a levegő fülledt és romlott, gyengíti az egész szervezetet, test ezáltal a hideg behatása iránt igen érzékeny lesz és e könnyű meghűlés már betegséget okoz.

Az építésnél sokan gondos előkészületet tesznek a növények e virágok számára. Arra ügyelnek, hogy a növényház vagy abla. melyeket azoknak szánnak, meleg és napos legyen, mert mele ség, levegő és napfény nélkül a növények nem fejlődnek és ne virágoznak. Ha azonban ezen feltételek a növények életére nézv megkívántatnak, mennyivel szükségesebbek akkor azok a saj egészségünk, kicsiny gyermekeink, családjaink és vendégeink mára, azok egészsége érdekében!

-Távolítsátok el a nehéz függönyöket, nyissátok ki az ablakokat - „ablakredőnyöket, ne engedjétek meg semmi felfutó szőlőt, bármily pompás is legyen az, hogy az ablakokat beárnyékolja és ne engedjétek a fákat oly közel állani a házhoz, hogy a napfényt elzárják- A napfény a függönyöket és a szőnyegeket fakíthatja s a képrámákat meghomályosíthatja, de az a gyermekeknek arcát egészséges színűvé teszi.”

A beáramlott tiszta levegő csak akkor tud igazán jó hatást kifejteni, ha igyekszünk lakásunkat tisztán tartani. Ma már a parkettás, szőnyegpadlós szobákat, csempés, mozaikos konyhákat, étkezőket, fürdőszobákat sokkal könnyebb tisztán tartanunk, mint elődeink földes helyiségeit.

De sajnos, az ilyen látszólag szépen berendezett lakásokban is sokszor csak úgy takarítanak, mint mondani szokás: „ahol a papok táncolnak”, s elhanyagolt sarkokban rothadásnak induló, bűzlő dolgok, baktériumok millióival árasztják el a levegőt, újabb betegségeknek kitéve a lakókat. Nagy szekrény sorok, csak tapétázás-kor elmozdított rekamiék, könyvespolcok háta mögött sok-sok betegség melegágyát megtalálhatjuk. Bár napjainkban számtalan modern gépet lehet vásárolni, ami megkönnyíti a takarítást, de ne feledjük, hogy a lakás tisztaságához elegendő egy ödör víz és egy darab rongy!



„TÁPLÁLÉKOD LEGYEN GYÓGYÍTÓ”

Térképek a gyógyító életmódról

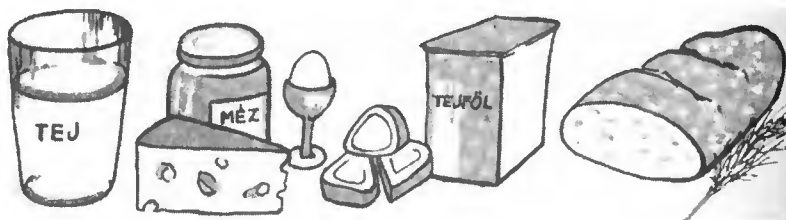
A következő oldalakon képekkel illusztrálva következnek a speciális, táplálkozási - gyógyító - életmódok, illetve diéták. Itt az egészséges ember is megtalálhatja azt, ami szükséges egészsége fenntartására. Bemutatok kúrákat, amelyek a szervezet kitisztítását, erősítését szolgálják. Olvashatnak speciális diétákat különféle betegségekre. Ha ezeket jól megfigyeljük és pontosan betartjuk, biztosan meg hozza a javulást, a várt eredményt.

Lacto-óvo vegetárius életmód

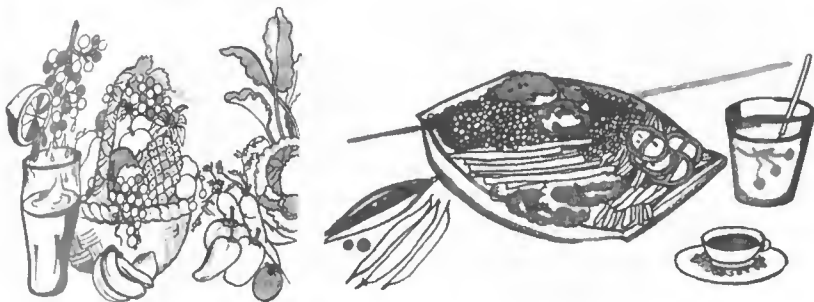
Tartalma: friss gyümölcsök, zöldségek, hüvelyesek, növényi levelek, olajos magvak, szárított gyümölcsök, kompótok, befőttek, tejtermékek, tojás, zöldséglevelek, pürék, gabonaneműek.

A lacto-óvo vegetárius életmódot követve készíthetők variálható ételek, amelyek sohasem lesznek egyhangúak. Ma már teljes bizonyítást nyert, hogy ez a fajta étkezés megfelelően tartalmazza a test részére szükséges élelmiszereket: fehérjéket, zsírokat, keményítőket, cukrokat, vitaminokat, ásványi anyagokat. Felhasználva minden olyan értékes táplálékot, amelyek az életerőhöz szükségesek, némelyüket párolni kell oly formában, hogy ne pusztítsuk el, ne pazaroljuk el a fontos alkotórészeket.

A lacto-óvo vegetárius étrendhez ajánlott élelmiszerek



Tej és termékei, tojás, barna kenyér



Gyümölcsök, zöldségek, gabonaneműek, hüvelyesek, olajos magvak

Az alábbi kép világosan bemutatja a lacto-óvo vegetárius életmód hatását a szervezetre. A képen látható, hogy milyen tiszta a vér. Ennek következtében az ember erősebb.



Itt szeretném idézni Tompa Anna 1985-ben megjelent Lázad - sejtek című könyvéből az alábbiakat:

„Az életmódbeli sajátosságok és a rákos megbetegedések gyakorisága közötti összefüggést jól példázzák a fenti közösségeknél mért betegségi statisztikák. A mormonok és a hetednapos adventisták között az alkohol, a dohányzás és az állati fehérjék fogyasztását tiltó rendszabályok következtében a rákos betegségek előfordulása 20-40%-kal alacsonyabb mint a hasonló szociális és etnikai csoportokhoz tartozó, de nem vallásos csoportban.”

Tisztító, nyers diéta

Ezen kúra fő jótékony hatását a következőkben fejtí ki.

1. a vér méregtelenítése,
2. csökkenti a vér savtartalmát,
3. gyógyítja a vitaminok és ásványi sók hiánya miatt kialakuló betegségeket
4. növeli az ellenállóképeséget,
5. nyugalmat ad az emésztő- és kiválasztószerveknek.



A diétához javasolt élelmek: sárgarépa, paradicsom, olajos magvak, növényi tejek, gyümölcsök, gyümölcssaláták, gyümölcslevek, grahamkenyér.

Ha a beteg ezt a nyerskúrát egy meghatározott ideig csinálja, egészségének visszanyerése után nagyon kell vigyáznia az étrend megváltoztatásakor. (Lásd a 257. oldalon az ezzel kapcsolatos táblázatot.)

Aki súlyosabb betegségben szenved, nélkülözhetetlen a kúra hosszabb ideig tartó alkalmazása. Ilyen betegségek pl. súlyosabb májbetegség, veseproblémák, bőr-, ideg-, szívbetegség, köszvény' artritiss, rák.

Minél több napon át végezzük ezt a kúrát, annál több betegség¹ gyógykezelünk általa.

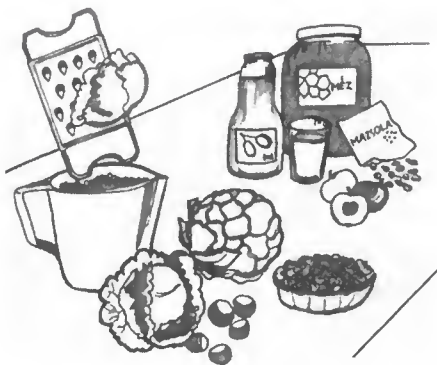
jjrősítő, nyers diéta

^rtalma: tojás, növényi tejek, gyümölcsök, saláták, zöldségek, szárított gyümölcsök, olajos magvak, gyümölcs- és zöldséglevek, méz, teljes őrlésű gabonából (aruga, zab, árpa, rozs) készült kásák, grahamkenyér, csalán, gyermekláncfű, saláta.

Ez a diéta feltölti a szervezetet Vitaminokkal és ásványi sókkal, egyben erősítve, tisztítva azt.

A fogyasztott ételek gazdagon tartalmaznak magas értékű fehérjéket, gyógyítják a beteg szövetek sérüléseit.

Általánosan ajánljuk minden hosszan tartó betegség, kimerülés esetén. Tanácsoljuk görvély, tbc, angolkór, vérszegénység, általános gyengeség, soványság kezelésére.



A már említetteken kívül fogyasztható m é g r e s zelt sárga-és vöröskáposzta, karfi, i, gesztenye, füge, méz, mazsola, gyümölcslevek.

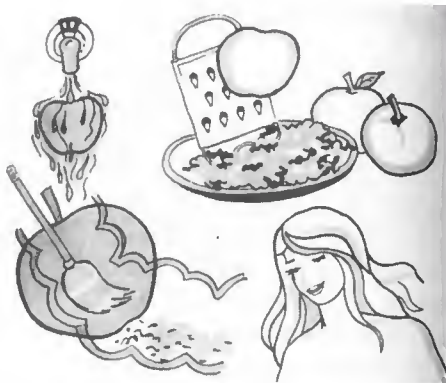
Almapürékúra

Teljesen megtisztítja a beleket a fertőzésektől. Az almát jól meg kell mosni, szárítani, azután lereszelve nyersen fogyasztani 3 óránként.

Gyermekeknek: napi 1 kg

Felnőtteknek: napi 2 kg

Rendkívüli hatása van. Ezt a tapasztalatot több klinika bebizonyította. Egyedülállóan gyógyítja a bélgyulladásokat és a hasmenés minden fajtáját.

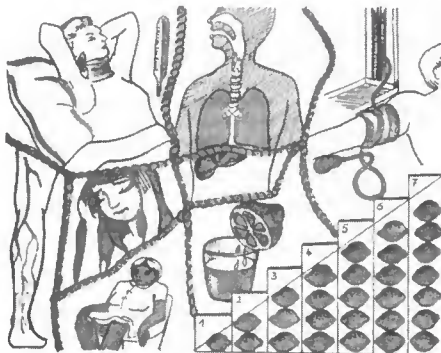


A képen jól látható, hogy az alma szinte kisepri a belekből az ártalmas anyagokat.

A modern tudomány hangsúlyozottan megállapította, hogy ezen kúra alatt a fehérjebevitel felfüggesztődik. Ezáltal a rothadás is megáll a belekben, eltávolítva a baktériumokat, a mérgező anyagokkal együtt. Az alma savtartalma fertőtlenítőként harcol a mérgező anyagok és baktériumok ellen. Cserébe segíti az élethez szükséges baktériumokat, amelyek a belekre jó hatást fejtenek ki. Aki az almakúrát ismételve alkalmazza, kiváló eredményeket ér el hasmenés, fertőzések ellen, ezen kívül más betegségekkel is ellenállóbb lesz. Lehetőleg savanyú almát fogyasszunk, legjobb a ranett nevű alma.

Citromkúra

gépünk bemutatja, melyek azok a betegségek, amelyek hatékonyan gyógyíthatók e júra segítségével. Felsorolva ezek: isiász, légsőhurut, húgysav-lerakódás, láz, aszt-jjia, köszvény, elhízás, vissz-értágulás, diftéria, magas vérnyomás, migrén, torok-, mandulagyulladás, hasi fertőzések, májbetegségek, korai öregedés stb.



A citromkúra gyógyító hatása

A kúrát a következő tanács szerint végezzük:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. nap - 1 citrom | 8. nap - 7 citrom |
| 2. nap - 2 citrom | 9. nap - 6 citrom |
| 3. nap - 3 citrom | 10. nap - 5 citrom |
| 4. nap - 4 citrom | 11. nap - 4 citrom |
| 5. nap - 5 citrom | 12. nap - 3 citrom |
| 6. nap - 6 citrom | 13. nap - 2 citrom |
| 7. nap - 7 citrom | 14. nap - 1 citrom |

E kúra 14 napot foglal magába, egy-két hét kihagyással újból ismételtető. Lehet 10 citromig is fogyasztani, s úgy vissza az 1-ig. A citromlevet tanácsos feleannyi vízzel, kevés mézzel felhígítani, s napi 2-3 alkalomra felosztva elfogyasztani. Jobbára éhgyomorral, mivel a gyomor még üres, csak a citrom szívódik fel. Így jobban ki tudja fejteni a gyógyító hatást. A fogak védelme miatt **Janlatos szívószálat használni!** Mandulagyulladás esetén csak tiszta citromlevet igyunk, víz nélkül. **A kúra alatt is naponta háromszor** étkezzünk, lehetőleg egészséges táplálékokat összeválasztva. Annak ellenére, hogy a citromnak magas a savtartalma, Mégsem növeli a gyomorsavat.

Teljes citromkúra

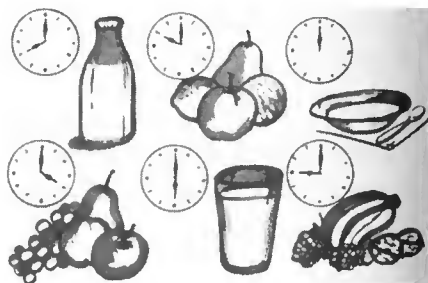
A citrom héja gyógyszert tartalmaz. Kitűnő hatást fejt ki májbetegségek, kövek, veseproblémák, érproblémák gyógyításában. Ezt a kúrát a citrom levével, húásával és héjával együtt végezzük.

Egy citrommal kezdjük, s növeljük naponta ötig. Lehet folytatni egy hónapon át előbb növelve, majd egyenként csökkenteni a citrom mennyiségét. 8-10 nap kihagyásával újból ismételhető.

Az első napon egy citromot, mint citromlevet fogyasszunk el, a következő napokon héjastól reszeljük le. Természetesen fogyasztás előtt a citrom héját jól mossuk le kefével. Ha a lét túl savanyúnak érezzük, össze lehet keverni kevés reszelt sárgarépával, banánnal, almával, dinnyével vagy más gyümölcsökkel, mézzel.

Tej- és gyümölcskúra

Ezt az ideális gyógymódot Brazíliában már több éve gyakorolják. Elsőrendű, régi élelmiszerünk a növényi tej (dióból, mandulából és szójából készítve), önmagában is gyógyító lehet, de nagyobb gyógyhatást érünk el, ha az alant leírt módon, gyümölcssel vagy gyümölcslével felváltva alkalmazzuk.



Az időbeosztást a kép mutatja

Javasolt szívgyengeség, fogyókúra, fertőzések, magas vérnyomás, vesebetegség, láz, kövek elhajtására, **felesleges húgysavak kitisztására**, a húgyvezetékek fertőzésének megszüntetésére.

Általában 1-3 napon keresztül végezzük ezt a kúrát. Lehet ismételni hetente, kezelőorvosunkkal megbeszélve. Amikor ezt a kúrát végezzük, minden más élelmiszertől tartózkodjunk!

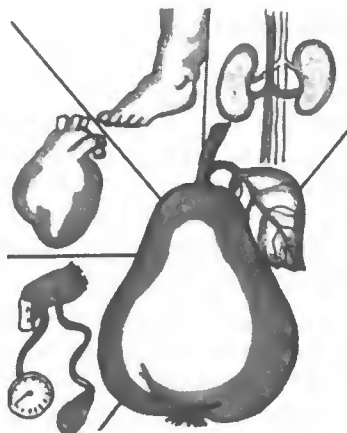
Fogyasztható naponta: 1-2 liter növényi tej, 2-4 kilogramm

mölcs.

gyü-

görtekúra

2-4 napig végezzük, minden hónap-
kan ismételhető. Naponta 2 kilo-
gramm körtét fogyasszunk el 3 órán-
ként elosztva, s ezalatt minden más
élelmiszertől tartózkodjunk! Kellő
mennyiségű folyadékot igyunk
javallott: magas vérnyomás, szívbe-
tegség, érelmeszesedés, vizelethajtás,
puffadt lábak, köszvény, artritis be-
tegségek kezelésére.



Almakúra

ízlés szerinti mennyiséget fogyasz-
szunk, 1-2 kilogrammot naponta 3
óránként elosztva. Nagyon jó tisztító
hatása van, a bőrt széppé teszi. Több
napig, esetleg egy hétig és végezhető.
Javallott:, ideggyengeség, köszvény,
húgysav-lerakódás, az emésztőszer-
vek kitisztítására, hasmenés, cukor-
betegség, fogyókúra, krónikus bőrbe-
tegségek gyógyítására.

Savanyú almával cukorbeteg is vé-
gezheti!

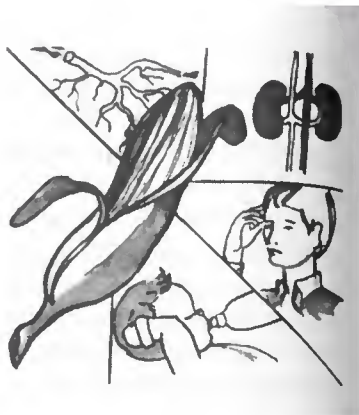
Kellő mennyiségű folyadékot is
igyunk.



Banánkúra

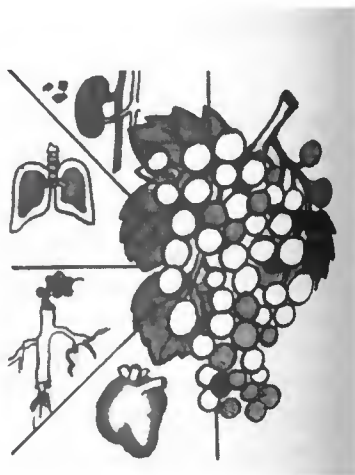
Elsősorban jól érett banánokat válasszunk. Naponta ötször 3-4 banánt fogyasszunk el. A napok száma változtatható. A kúra alatt más élelmiszert ne fogyasszunk, csak a kellő mennyiségű folyadékot!

Javallott: idegesség, idegzsába, vesebetegség, vértisztítás, kisgyermek emésztésének rendbe hozására, nyugtalanság megszüntetésére.



Szőlőkúra

Kezdjük napi 1 kilogrammal, növelhető 3 kilogrammig. Betegségtől függően változtatható a napok száma, egészen 30 napig. **A kúra alatt a gyümölcsnek sem a héját, sem a magját** nem szabad lenyelni. A kúra alatt minden más élelmiszertől tartunk távol magunkat. Csak a betegségeinkre előírt teákat és vizet igyunk. Javallott: szívbetegség, vesekő, epekő, mellhártyagyulladás, sárgaság, vesegyulladás, köszvény, reuma, arthritis, a szervezet teljes kitisztítására és a gyógyulás elősegítésére.



jr₀khagymakúra

^ fokhagyma nagyon sok, gyógyításban is alkalmazható anyagot tartalmaz. Fő vonásokban ezek a következők:

- _ serkenti az emésztőszerveket,
- _ javítja az étvágyat,
- _ gyógyítja a bélhurutot, a hasmenést,
- _ a lázas belekben megöli a bacilusokat, a kisebb bélférgeket, segít eltávolítani az erjedt, rothadó bélsárt,
- nagyon hasznos a hörghurut kezelésében,
- normalizálja a magas vérnyomást,
- tágítja az ereket, segíti a vérkeringést, legjobb gyógyszere az érelmeszesedésnek,
- jó hatással van a cukorbetegségre,
- erősíti a szívet.

Az ábra bal oldali része mutatja: ha a fokhagyma illékonyosságát, jellegzetes sajátságát szívjuk be, úgy is jól kifejti gyógyító hatását.



A fokhagymakúra különböző változatai

A fokhagymakúrát több módon tudjuk végezni. Lássunk néhány példát:

- Egy vagy több cikkelyt éhgyomorra fogyasztunk. A cikkelyeket leforrázzuk és vízzel lenyeljük.
- A nyers fokhagymát jól összetörjük, levét kinyomjuk, s naponta 20 cseppet vízbe téve megiszunk.
- ~ Pirított kenyérré - mint kúra - naponta fogyasztjuk.
- ~ Saláták között nyersen megesszük.

Az összetört petrezselyem zöldje és a menta jól csökkenti a fokhagyma kellemetlen illatát.

NÉHÁNY BETEGSÉG TERMÉSZETES GYÓGYMÓDDAL TÖRTÉNŐ KEZELÉSE

Kedves Olvasó! Mielőtt bármelyik kezelést megkezdené, kérem, jól tanulmányozza át a gyógymódok pontos leírását! Csak így lehet a kezelés pontos és hatásos.

A gyógymódok leírása étkezési tanáccsal fejeződik be. A tanácsok részletes leírását a következő fejezetben találja meg.

Tapasztalatból írom: a természetes kezeléseknek semmiféle káros hatásuk nincs. Fogjon hozzá bátran! Ezek használata a tudnivalók pontos betartása mellett eredményre vezet, egészsége biztosan javulni fog.

A betegségeknel külön nem írom az irrigálást, de **minden** gyógyítási folyamatot **legalább 5 napos** szervezet méregtelenítésével - az irrigálással -, s a lékúrával tanácsos elkezdni. A napok száma növelhető!

ÁLMATLANSÁG

1. Naponta kétszer 25 percig életfürdőt veszünk.
2. Naponta egyszer 25 percig hideg ülőfürdő.
3. Hetente kétszer 12 percig teljes melegvízfürdőt készítünk a következőkből: rozmaring, citromfű. A fürdőbe lehetőleg este ülünk bele.
4. Minden hajnalban hideg vizes ruhával ledörzsöljük az egész testet, s rögtön ágyba fekszünk.
5. Naponta egyszer 2 óráig agyagpakolást teszünk a lumbo-ventral (has, keresztcsont) tájékára.

Este lefekvés előtt citromfűből, macskagyökérből és tárnicsból készített teát iszunk.

Étkezési tanács: a 2. számú

ARANYÉR

- 1 Naponta háromszor 25 percig életfürdőt veszünk. A víz szintje érje el a végbélnyílást (a lábakat meleg vízbe tesszük).
- 2 Naponta egyszer 3 óráig agyagpakolást rakunk a lumbo-ventral (has, keresztcsont) tájékára, de itt a ruhát T alakban helyezzük a beteg alá a lábak között is. A végbélnyíláshoz reszelt káposztát teszünk.
- 3_ Hetente kétszer 15 percig meleg ülőfürdőt veszünk. Szénafű, rozmaring, macskagyökér, ezerjófű, kamilla füvekből teát készítünk s beleülünk. A forró teát állandóan utánaöntjük, hogy ne hűljön ki.

Öt napig minden élelemtől tartsuk távol magunkat. Csak gyümölcslevet igyunk két és fél óránként két és fél decilitert. A gyümölcslet mindig frissen készítjük el és úgy fogyasszuk (rostos levek). Naponta háromszor a következő gyógyfüvekből igyunk teát: rozmaring, zsálya, ánizsmag, gólyaorrfű, cickafark. Egyszer közvetlen ebéd után igyuk. Naponta kétszer csak macskagyökérből készült teát is igyunk.

Tanácsolt étkezés az ötödik nap után az 5. számú.

ARCÜREGGYULLADÁS

1. Naponta kétszer 15-30 percig inhalálást végzünk úgy, hogy rozmaringból készült tea fölé egy tésztaszűrőbe összevágott hagymát teszünk, sóval meghintjük és arra hajolunk.
2. Naponta egyszer 3 óra hosszat reszelt hagyma pakolást teszünk az arcra (tanácsos agyag + méz pakolást is, hidegen).
3. Naponta kétszer 15 percig meleg ülőfürdőt veszünk a kép szerint. A vízbe tegyünk mustárt.
4. Hetente egyszer gőzfürdőt veszünk, amelyet szénafűvel készítünk.
- 5- Naponta váltófürdőt veszünk, négyszer váltva. A meleg vízbe tegyünk mustárt,

gyulladás gátlására teát készítünk csalángyökérből, bojtortjából, bodzavirágból, kamillából és bazsalikomból. Ebből háromszor **Jyon** a beteg. Éhgyomorra fogyasszuk el 3 citrom levét, étkezési tanács: három napig csak gyümölcslevet igyon a beteg, *^ot és fél óránként két és fél decilitert. A harmadik nap után a 2. számú étkezési tanács.

BRONCHITIS

1. Naponta kétszer 20 percig életfürdőt veszünk.
 2. Naponta egyszer 20 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
 3. Hetente egyszer 15 percig meleg ülőfürdőt veszünk, melyet következőkből készítünk: macskagyökér, borsosmenta, széna-fükeverék.
 4. Naponta inhalálást végzünk (szénafű, kamillatea tetején szűrőbe tett, megsózott hagymán át). Ha a betegség enyhe, akkor naponta kétszer, ha súlyosabb, többször.
 5. Naponta lenmagpakolást teszünk a mellkasra és a hátra az alábbi elkészítési mód szerint: a lenmagot megfőzzük (kb. 15 percig), forrón pamutruhába tesszük. Két ilyen csomag szükséges, az egyiket az ágyba tesszük úgy, hogy a beteg hátával ráfeküdjön, a másikat a mellkasára helyezzük el. A csomagokat 3-4-szer váltsuk 10 percenként, hogy állandóan meleg legyen. Ha a betegség súlyos, a lencsomagokkal együtt helyezzünk hideg vizes ruhát a nyakszirtre, a két kar pedig közben legyen meleg vízben. (Hogy melegen váltani tudjuk, 4 csomagot készítünk.)
 6. Öt napon át csak gyümölcslevet adjunk a betegnek. Mindennap csak egyféle gyümölcsöt, ha lehetséges két és fél óránként két és fél decilitert.
 7. Reggel éhgyomorra és este egy pohár forró növényi tejet adunk mézzel.
 8. Naponta háromszor adunk egy-egy pohár bojtortján, bazsalikom, csalángyökér keverékéből készült teát.
 9. A beteg naponta négyszer fogyasszon egy-egy kanál tormaszirupot (tormaié + méz). Frissen készítsük!
- Tanácsolt étkezés az ötödik nap után a 4. számú.

BÉLHURUT

1. Naponta kétszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
2. Naponta egyszer 25 percig életfürdőt veszünk.
3. Naponta egyszer 3 órára agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has, keresztcsont). Az agyagot keverjük össze reszelt hagymával, rakjuk a belek fölé. (A vese tájékára ne rakjunk!)
4. Hét napig minden reggel és este bélmosást végzünk.
5. Ha a belek betegségét székrekedés okozza, megfőzünk, kimag⁰¹ zunk 8 szem fekete szilvát kevés növényi tejben kikeverjük^{es} ezt esszük éhgyomorra. Együnk sok reszelt almát is.

gélhurut betegségben a következő diéta ajánlatos: tíz napig fogyasszunk csak gyümölcs- és zöldségleveket, figyelembe véve az ^{öss}zeállítási lehetőséget. (Lásd a táblázatot.) Két és fél óránként fogyasszuk ezeket a leveket, két és fél decilitert frissen készítve, naponta fogyasszunk cickafarkfű-, majoránna- és zsályateát ebéd titán és 15, illetve 17 órakor.

Tanácsolt étkezés a tizedik nap után az 5. számú.

CUKORBETEGSÉG

1. Naponta kétszer 25 percig életfürdőt veszünk.
 2. Naponta egyszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
 3. Naponta egyszer 60 percig faszénpakolást teszünk a gyomorra és a hasnyálmirigyre az alábbiak szerint: két darab 20-30 centiméteres kispárnát készítünk vászonból, belerakjuk az összetört faszenet és bevarrjuk. Egy nagy fazék vízben megfőzzük. Az egyiket kivesszük, kihűtjük és kezdjük a váltópakolást. A forró kispárnát a hasra tesszük olyan melegen, ahogy csak bírja a beteg és betakarjuk. A meleg párnát 8 percig tartjuk a hason, a hideget 4 percig. Közben a másikat visszatesszük a forró vízbe, hogy jól átmelegedjen, majd újra 8 percre a betegre tesszük. A váltást ötször ismételjük. Amikor ötödször levettük a kispárnát, a beteget letörölgetjük és betakarva legalább 20 percig még az ágyban hagyjuk.
 4. Naponta váltófürdőt veszünk. Az egyik edénybe, a jó meleg vízbe hamut vagy mustárt teszünk, a másikban hideg víz legyen. A lábakat a meleg vízben 4 percig hagyjuk, utána 1 percig a hideg vízben. A váltogatást négyszer ismételjük.
 5. Naponta napfürdőt veszünk. (Figyeljünk a tanácsokra!)
 6. Mindennap, ebéd előtt fél órával igyunk zöldséglevet egy pohárral, az alábbiak szerint: a lé készülhet gyermekláncfűlevélből vagy kelkáposztából, vagy uborkából, vagy padlizsánból vagy paradicsomból, de mindig csak egyféléből. A zöldségeket naponta lehet változtatni. A zöldségeket nyersen préseljük ki centrifugán. Az így készült levet natúr isszuk meg.
- * • Naponta háromszor fogyasztunk feketenadálytöbblől készült teát és a Herbária boltokban kapható cukorbetegre részére készült teát, cukor nélkül.
 - ° - Naponta négyszer fogyasztunk csillagfürt teát. Ezt úgy készítjük, hogy 1 liter vízben 5 percig főzünk egy evőkanál csillagfürtöt. Átszűrve isszuk meg ebből egy teáspohárral.

Tanácsolt étkezés a 4. számú.

Cukorbetegek számára engedélyezett élelmek:

Zöldségek: cékla, torma, articsóka, saláta, fokhagyma, padlizsán, vöröshagyma, kelkáposzta, karfiol, gyermekláncfű, répa, uborka, káposzta, szója.

Gyümölcsök: ananász, szeder, banán, narancs, citrom, alma, görögdinnye, mandarin, dió, körte.

Egyéb: tejföl, tojás, ha a betegség nem súlyos.

A nagyon édes gyümölcsök nem ajánlatosak, csak keveset fogyasztunk belőlük.

Tiltott ételek: *minderiféle hús, beleértve a halat is, állati zsírok*, sajtok, fehér kenyér, tészták általában, szőlő, füge, szilva, kompótok, fehér rizs, makaróni, cukrozott gyümölcsök, gyümölcszselék.

Kedves Olvasóm! Bizonyára feltűnik önnek, hogy itt mindenféle hús tiltott, ellentétben azzal, ami nálunk szokás, hogy a cukorbetegeknek húst ajánl az orvos. Csak egy kérdésre hívnám fel a figyelmet, s a feleletet önre bízom: itthon és Európa több országában, s most már Brazíliában is elég sok vegetáriust ismerek, és közülük egy sem cukorbeteg. Hogyan lehetséges ez?

HASMENÉS

1. Naponta háromszor 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
2. Naponta 3 órán át agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has, keresztcsont).
3. Naponta 3-5-ször hideg vizes pakolást teszünk a hasra 15 perces időtartamra.
4. Reszelt alma kúra naponta 3 óránként 1-3 napig.

Meg kell keresni a betegség okát, minden étel mellőzésével. A betegség ideje alatt csak frissen készített almalevet igyunk. Ezen kívül igyunk 20 percenként egy evőkanál kamillateát, ha a betegség gyengébb, óránként fél csészével. A teafogyasztás növelhető naponta egy csésze, friss csalánból készült teával.

Tanácsolt étkezés a javulás után a 4. számú.

- 1 Nap^{o_nt_a} kétszer 20 percig életfürdőt veszünk.
- 2 Naponta egyszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
- Naponta egyszer 2 órát agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has, keresztcsont) és a beteg helyre.
4. Naponta kétszer alloépakolást teszünk a beteg helyre.
5. Naponta egyszer borsmentaport teszünk a beteg helyre.
5. Naponta napfürdőt veszünk. (Figyeljünk a tanácsokra!)
7. Naponta teakeveréket inni három alkalommal a következőkből: losna, rozmaring, zsálya, macskagyökér, csalánlevél, cickafark, csalángyökér.

Tanácsolt étkezés az 5. számú.

EPEHÓLYAG-BÁNTALOM

1. Naponta egyszer 3 órát agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has, keresztcsont) és a máj területére.
2. Naponta borogatást teszünk a máj területére: váltogatva 3 percig meleg vizes ruha - 1 percig hideg vizes ruha. A váltásokat négyszer végezzük el.
3. Naponta 2 citrom levét megisszuk.
4. Naponta négyszer iszunk rozmaringból és cickafarkból, gyermekláncfűgyökérből készült teát.
5. Reggel éhgyomorra megiszunk egy evőkanál olívaolajat. Másnap reggel megeszünk egy nyers tojássárgáját. (Lehetőleg egészséges parasztojtást.) Ezt egy hónapig folytatjuk, felváltva fogyasztunk olívaolajat és tojássárgáját.

Tanácsolt étkezés a 2. számú.

EPILEPSZIA

- } • Naponta kétszer 25 percig életfürdőt veszünk.
- 2- Naponta kétszer 25 percig hideg ülőfürdőt veszünk.
- ®- Naponta egyszer 3 órán át agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has, keresztcsont) és a fejre.
- ^ Naponta váltófürdőt veszünk: a lábak 4 percig meleg vízben, 1 Percig hideg vízben vannak. A váltást négyszer ismétljük. A meleg vízbe hamut vagy mustárt teszünk.

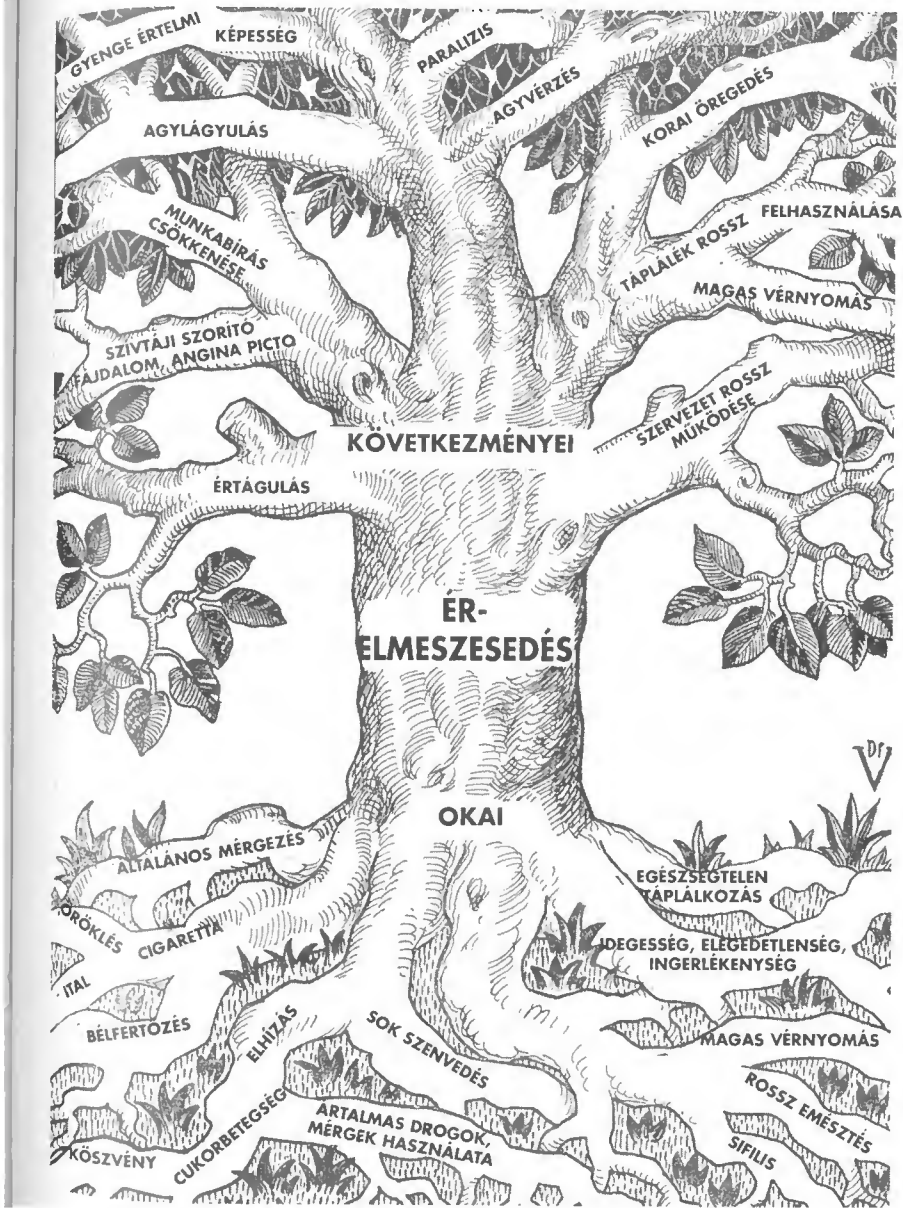
5. Fogyasszunk naponta, 19 napon keresztül citromlevet a követ-kezők szerint: az első napon 1 citrommal kezdünk, az adag(-mindennap eggyel növeljük. A 10. napon 10 citromot fogy_{as2}tunk, ezután mindennap eggyel kevesebbet (11. nap 9 citrom stb.). A 20. napon 10 napos szünetet kezdünk, majd megismé- teljük a kúrát újból 19 napig. Ezután megint 10 napos szünet következik, majd 25 napig tartó ismétlés.
 6. Ezen 95 nap alatt naponta háromszor fogyasszunk teakeveré- ket tubarózsa, csalán, fagyöngy és bazsalikomból készítve.
 7. Naponta fokhagymát fogyasszunk.
 8. Csalánteát készítünk, napi háromszor.
Propolisz cseppet egy kis kenyérre csepegtetünk. 5 cséppel kez- dünk és felmegyünk 15 cseppig. Naponta háromszor.
- Tanácsolt étkezés az első 20 napon a 2. számú, a további napokon a 4. számú.

ÉRELMESZESEDÉS

1. Naponta kétszer 25 percig életfürdőt veszünk.
2. Naponta egyszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk. Hideg víz- ben ülve a lábakat rakjuk jó meleg vízbe!
3. Naponta egyszer hideg vizes skótzuhanyfürdőt veszünk.
4. Naponta 3 órán át agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has, keresztcsont).
5. 5-10 napig gyümölcs- vagy zöldséglevet iszunk, két és fél decili- tert két és fél óránként. A gyümölcslét és zöldséglét tanácsos naponta váltogatva fogyasztani, egyik nap gyümölcslé, másik nap zöldséglé. Egy időben csak egyféle zöldségből, gyümölcsből készítsünk lét. Reggelente az első pohár ital 2 citromból készí- tett limonádé legyen, meleg vízzel hígítva. A leveket mindig fris- sen készítsük, fogyasztás előtt! Ekkor naponta kétszer bélmo- sást is végzünk.
6. Naponta háromszor fogyasszunk teakeveréket füstikefűből es vérfűből készítve. Ezeket is frissen készítsük minden alkalom- mal!

A gyümölcs- és zöldséglékúra befejeztével bőségesen fogyasszunk nyers fokhagymát!

Étkezési tanács a 4. számú.



FERŐZÉSEK (külső)

1. Naponta négyszer lemossuk a sebet rozmaring, rétiszéna vagy hereszéna, macskagyökér és feketenadálytőből készült meleg teával.
 2. Helyi pakolást készítünk agyag vagy görögszéna, vagy méz vagy reszelt almából. Egy pakolást végzünk reggel, egyet délután a fentieket változtatva.
 3. Minden délelőtt napoztassuk a sebet vagy fertőzést üveglencsén keresztül.
 4. Délelőtt és délután pakolást rakunk a sebre 2-2 órán át fokhagyma, só és citromlé keverékéből készítve.
 5. Naponta háromszor 25 percig életfürdőt veszünk.
 6. Naponta háromszor csalángyökér, bojtorján, bazsalikomból készült teát fogyasztunk.
- Tanácsolt étkezés 5 napig csak gyümölcs. Az ötödik nap után az 5. számú.

KÖZÉPFÜLGYULLADÁS

1. Naponta kétszer helyi gőzölést végzünk 10-10 percig rozmaring, kamilla és macskagyökérből készült teával.
 2. Naponta egyszer váltófürdőt veszünk. A meleg vízbe 4 percig, a hidegbe 1 percig tesszük a lábat. A váltogatást négyszer végézzük. A meleg vízbe tegyünk hamut vagy rétiszenát.
 3. Naponta egyszer 2 órát agyagpakolást teszünk reszelt hagymával kiegészítve a fülre és a nyakra.
 4. Naponta háromszor 25 percig életfürdőt veszünk.
 5. Melegen a fülbe helyezünk 2 cikkely olajban sült fokhagymát. Figyelem! Fülünk érzékenysége nagyon nagy, nehezen viseli a meleget. A 45 fok feletti meleg károsodást okozhat. Nagyon vigyázunk az olajos fokhagyma behelyezésével!
- Naponta tegyünk a fülbe összezúzott fokhagymával kevert petr^ozselyemzöldet.
- Tanácsos megismerni a fülgyulladás okát s így kezelni.
- Minden állati termék fogyasztását megvonjuk!

ÍJÍANDULAGYULLADÁS - GARATHURUT

1. Naponta 15-20 percig inhalálást végzünk szénafű, kamillamályvateával. A tea fölé helyezünk szűrőkanálba összetört vöröshagymát, sózzuk meg, és ezen keresztül szívjuk be a gőzt. A lábunk állandó forró vízben legyen.
2. Naponta 2 órán át helyezünk agyagpakolást reszelt vöröshagymával megszórva a garatra.
3. Naponta egyszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
4. Naponta egyszer váltófürdőt veszünk, négyyszer váltva. (A meleg vízbe tegyünk hamut vagy mustárt!) A meleg vízbe 4 percig, a hideg vízbe 1 percig tesszük a lábat.
5. Naponta négyyszer gargarizálunk a következő sziruppal: citromot, vöröshagymát és fokhagymát apróra reszelünk. Pici sót, olajat teszünk hozzá, összekeverjük. Ha a beteg nem tud gargarizálni, ecsetkezelést is végezhetünk.
6. Naponta háromszor iszunk csalángyökér-, bojtortján-, zsálya-, bazsalikomteát.
7. Naponta két citromból készült limonádét iszunk.

Tanácsolt étkezés:

1. nap: csak gyümölcslé két és fél óránként két és fél deciliter.
2. nap: csak idénygyümölcs, lehetőleg alma.

A harmadik naptól az 5. számú. Minden állati termék fogyasztását megvonjuk!

GYOMORFEKÉLY

1. Naponta kétszer 25 percig életfürdőt veszünk.
2. Naponta egyszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
3. Naponta egyszer 3 órára agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has, keresztcsont), a gyomor felett. Az agyagba reszelt vöröshagymát is teszünk.
- 4- Hetente egyszer 12 percig teljes meleg vizes fürdőt veszünk macskagyökér-, citromfű- és rozmaringteával.
- 5- Naponta éhgyomorra elfogyasztunk fél pohár mandula- vagy diótejet.
- 6- Minden délelőtt 10 órakor és este lefekvés előtt teát iszunk rozmaringból, narancslevélből, macskagyökérből, kamillából készítve.

7. Naponta háromszor iszunk zsurlóból, körömvirágól, ánizsmagból, ezerjófűből és kamillából készült teát, egyszer közvetlenül ebéd után.
8. Naponta ebéd előtt 30 perccel zöldséglevet iszunk a következő valamelyikéből készítve: *burgonya*, kelkáposzta, uborka, gyermekláncfűdével, spenót, sárgarépa, cékla. A leveket tanácsos mindig frissen készíteni, egyszerre csak egy zöldségből naponta felváltva.
9. Naponta fogyasztunk egy tojásfehérjét jól felferve, cukor nélkül. Tanácsolt étkezés a 6. számú.

IDEGESSÉG, IDEGFÁJDALOM

1. Naponta egyszer 25 percig életfürdőt veszünk.
2. Naponta kétszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
3. Minden hajnalban hideg vizes ledörzsölést végzünk, utána gyorsan visszabújunk az ágyba.
4. Naponta többször a skótzuhanyt is végezzük.
5. Naponta háromszor teát iszunk narancslevél, tárnic, macskagyökér, orbáncfű, komló, levendula, citromfűből készítve.
6. Naponta egyszer 10 percig teljes fürdőt veszünk langyos kamilla-, citromfű- és rozmaringteában.
7. Naponta 3 órára agyagpakolást teszünk a has és a keresztcsontra. A talphoz feltétlenül meleget tegyünk!
8. Öt napig csak gyümölcs- és zöldséglevet iszunk két és fél decilitert két és fél óránként. (Figyeljük a tanácsolt táblázatot!). A leveket mindig frissen készítjük!

LÁZ

1. Naponta egyszer 25 percig életfürdőt veszünk.
2. Naponta háromszor hideg törzsfürdőt veszünk.
3. Naponta egyszer 2 órát agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has, keresztcsont).
4. Naponta egyszer váltófürdőt veszünk. A meleg vízbe hamut teszünk. A fürdőt 4-1 váltással végezzük, négyszer ismételve. (Lehet többször is naponta.)
5. Hideg vizes borogatást teszünk a hasra, 10 percenként változtatva.

g Naponta többször iszunk teát bodzából, narancslevélből készítve, hozzátéve mézet és fokhagymát.

Tanácsos még elvégezni a következő kezelést:

A lázas beteget nyaktól térdig hideg vízben kicsavart ruhába tekerjük. Térdőtől lefelé meleg, ecetes vízben kicsavart ruhába burkoljuk be. A ruhákat állandóan cseréljük, hogy hőmérsékletük ne változzon!

Ha a láz nem csökken, tanácsos orvost hívni.

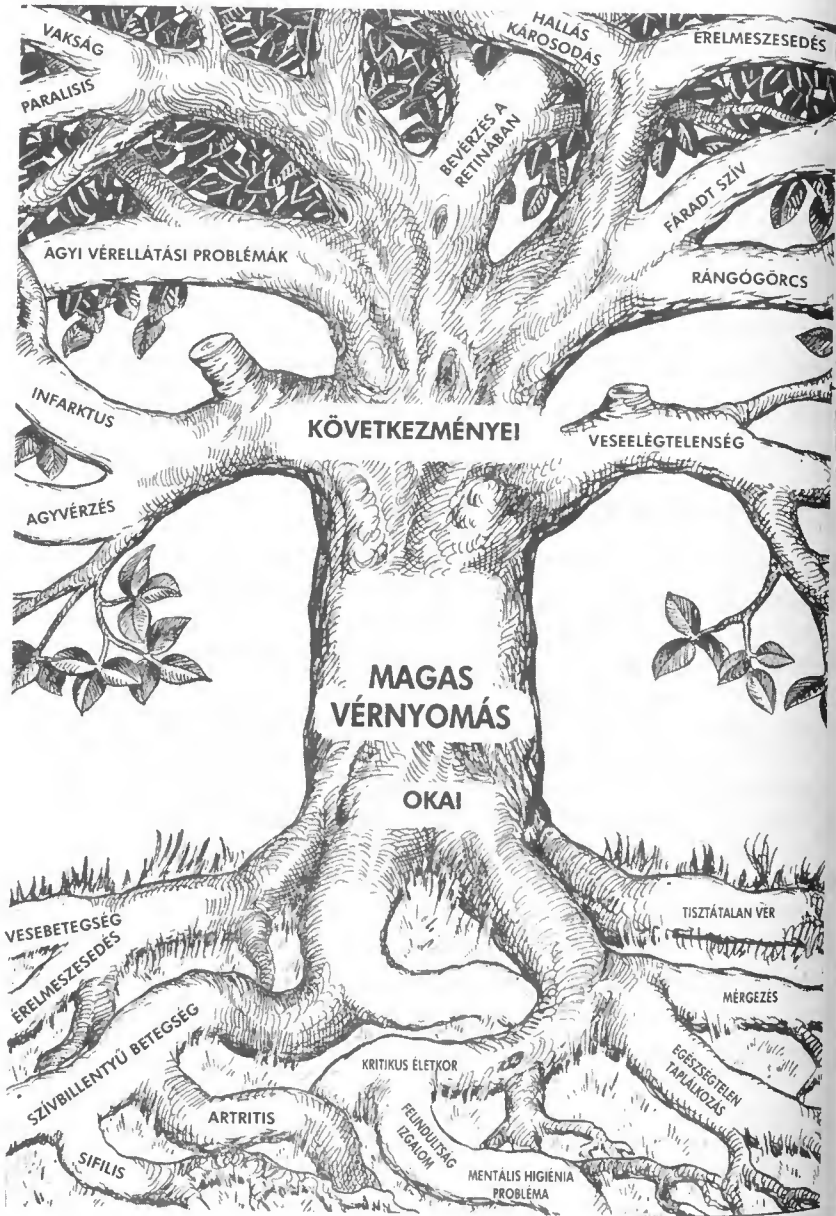
A láz ideje alatt csak gyümölcslevet és teákat fogyasszunk!

Tanácsolt étkezés a láz csökkenése után az 5. számú.

MAGAS VÉRNYOMÁS

1. Naponta kétszer 25 percig életfürdőt veszünk.
 2. Naponta egyszer vagy kétszer váltófürdőt veszünk, 4 perc meleg - 1 perc hideg vízzel, négyszer váltva.
 3. Hetente egyszer meleg ülőfürdőt veszünk citromfű-, macskagyökér-, rozmaringlevelel.
 4. Hat napig csak gyümölcs- és zöldséglevet fogyasztunk, két és fél óránként egy pohárral. A gyümölcs- és zöldségleveket mindig frissen készítjük, egy nap csak egyféle levet igyunk!
 5. Harminc napig reggelente éhgyomorra igyunk meg 3 cikk összezúzott fokhagymát fél pohár vízbe téve.
 6. Negyven napig minden ebéd előtt 30 perccel igyunk meg egy pohár uborkalevet.
 - ⁷- Naponta igyunk egy vagy több pohár körtefalevélből készült teát. (Körtefalevelet télre is tegyük el!)
- & Reggel és este skótzuhanyt végzünk, de a nap bármely szakában ismételhető.

Étkezési tanács: fogyasszunk sok körtét. Hat nap gyümölcslé után
^a 2. számú.



j^ÁJBETEGSÉG (kivéve a fertőző májgyulladást)

1. Naponta kétszer 25 percig életfürdőt veszünk.
2. Naponta egyszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
3. Váltakozó borogatást rakunk a májra, 8 percig meleg vizes, 4 percig hideg vizes ruhával. A meleg vízbe főzzünk macskagyökér- és bazsalikomfüvet.
4. Naponta háromszor - egyszer közvetlenül ebéd után - rozmaring-, májfűlevél- és zsályateát iszunk.
5. Öt napig csak gyümölcslevet fogyasztunk, két és fél decilitert két és fél óránként. Ezekben a napokon függesszünk fel minden más étkezést, és végezzük kétszer az irrigálást.
6. Naponta 3 órát agyagpakolást teszünk a máj-, has-, kereszt-csontra.

Étkezési tanács az ötödik nap után az 5. számú.

MENSTRUÁCIÓ (görcsökkel, fájdalmakkal)

1. Naponta egyszer 25 percig életfürdőt veszünk.
2. Naponta egyszer 2 óráig agyagpakolást teszünk a petefészekre. Az agyagba reszelt vöröshagymát is keverjük!
3. Hetente kétszer meleg ülőfürdőt veszünk 10 percig, szénafű-, rozmaring-, macskagyökérteával.
4. Naponta délelőtti napfürdőt veszünk pamut fürdőruhában.
5. Naponta kétszer iszunk csalángyökér-, tubarózsa-, füstikefű-, macskagyökér-, pásztortáskateát.

Étkezési tanács az 5. számú.

TÚLZOTT MENSTRUÁCIÓ

1. Naponta kétszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
2. Naponta egyszer 25 percig életfürdőt veszünk.
3. Naponta egyszer 2 óráig agyagpakolást teszünk a petefészek fölé, a lágyék tájékára. Az agyagba reszelt vöröshagymát is keverjük!
- 4- Naponta délelőtti napfürdőt veszünk a leírt tanácsok szerint.
- 5- Naponta háromszor iszunk teát a következőkből: pásztortáska, cickafark, gyapotcserje, fagyöngy, palástfű

Étkezési tanács az 5. számú.

Megjegy

zés: a kezelések nyugodtan alkalmazhatók a menstruáció id^{id}eje alatt is.

JÓDHIÁNYOS PAJZSMIRIGY-BETEGSÉG

Érdekes tapasztalatom, hogy a fenyőfa gyógyító hatást fejt ki a pajzsmirigy-betegségben szenvedő egyéneknél. Braziliában amint itt leírva találjuk - ebből készítenek pakolást a beteg pajzsmirigyére. Erdélyben hasonlóan, e betegek elutaznak Marosfőre ahol a fenyőfaerdő tiszta levegőjét lélegzik be. Mikor elmondtam ismerősömnek ezt a pakolási módszert, mondta, megpróbálja ő is.

Végezzük pontosan a tanácsolt gyógy módokat!

1. Naponta egyszer 3 óráig agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has, keresztcsont) és a nyakra. Az agyagba reszelt vöröshagymát is keverünk.
2. Naponta háromszor 25 percig életfürdőt veszünk.
3. Naponta négyszer tisztító pakolást végzünk az alábbiak szerint: fenyőágat apróra vágunk, vízben 1 óra hosszáig főzzük. Kihűlve pamutruhába téve a nyakra pakolásként körülrakjuk.
4. Naponta egy pohárral elfogyasztunk a fenyőfa kifőtt levéből.

A pajzsmirigy-betegség okának általánosan azt tartják, hogy hiányzik a jód a vízből vagy az ételmiszerből. Ezért tanácsos, hogy fogyasszunk minél többet nyersen a következőkből: articsóka, torma, fokhagyma, vöröshagyma, sárgarépa, karfiol, zöldborsó, spárge, spenót, zöldbab, szárazbab, retek, paradicsom.

Étkezési tanács 20 napig a 2. számú, utána a 3. számú.

PARKINSON-SZINDRÓMA

1. Naponta háromszor 25 percig életfürdőt veszünk.
2. Hetente egyszer 15 percig teljes meleg vizes fürdőt veszünk lucerna-, rozmaring-, macskagyökérteákból, elviselhető melegen használjuk.
3. Naponta egyszer 15 percig meleg ülőfürdőt veszünk lucerna-, rétiszéna-, rozmaring-, macskagyökérteával.
4. Naponta egyszer 3 óráig agyagpakolást teszünk a has-keresztcsontra, s a legyengült szervekre.
5. Hét napon át felkelés után azonnal és este bélmosást végzünk.
6. Naponta napfürdőt veszünk a leírt tanácsok szerint.

7, Naponta mesterségesen csalánkiütést idézünk elő: csipős csalánnal a beteg felületet jól megcsapkodjuk, addig végezve a csapkodást, amíg a savgyülemények - hólyagocskák - elő nem jönnek a bőrön. Ezután rögtön átdörzsöljük hideg vizes ruhával.

g. Naponta légzőgyakorlatokat végzünk.

g. Naponta többször skótzuhanyt vagy a beteg hideg vizes ledörzsolését végezzük

Nyolc napon át csak zöldség- és gyümölcslevet fogyasszunk két és fél óránként két és fél decilitert. Ez alatt a nyolc nap alatt semmi más ételmiszert ne fogyasszunk, csak + még az előírt teákat. A zöldség- és gyümölcsleveket mindig frissen készítjük!

Naponta háromszor fogyasszunk teát narancsvirág, macskagyökér, citromfű és tárnicsból készítve.

Naponta háromszor igyunk csalángyökér, zsálya, cickafark, macskagyökérből készült teát is.

Étkezési tanács a nyolcadik nap után a 2. számú.

PETEFÉSZEK-GYULLADÁS

1. Naponta egyszer 2 órára agyagpakolást helyezünk a lumbó-ventrálra (has, keresztcsont). Az agyagot a has-petefészek tájékán keverjük össze reszelt vöröshagymával. A vese tájékához ne tegyünk agyagot!

2. Naponta kétszer 25 percig életfürdőt veszünk.

3. Naponta egyszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.

4. Hetente egyszer 15 percig meleg ülőfürdőt veszünk szénafű-, macskagyökér-, kamillateával.

5. Naponta délelőtt napfürdőt veszünk a tanácsok szerint.

6. Naponta háromszor macskagyökérből, cickafarkból, zsályából, pástortáskából, bazsalikomból készült teát iszunk.

⁷- Ot napig semmiféle ételmiszert ne fogyasszunk, csak gyümölcs- és zöldséglevet igyunk két és fél decilitert két és fél óránként. Pontosan tartsuk be a táblázat szerinti összeállításokat!

étkezési tanács az 5. nap után 15 napig a 2. számú, 15 nap után

^{a 3}- számú.

RÁKOS BETEGSÉGEK

1. Naponta kétszer 25 percig életfürdőt veszünk.
2. Naponta egyszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
3. Naponta 3-6 órán keresztül agyagpakolást teszünk a lumbo ventrálra (has, keresztcsont). Tanácsos a rákos helyre is $p_a k_o$ lást tenni. A hideg agyagot óránként frissre cseréljük.
4. A beteg testrészen alkalmazzunk szaunát szénafűből, macskagyökérből, rozmaringból készült teával. A gőzölés után hideg vizes dörzsölést végezzünk.
5. Készítsünk pakolást görögszénamagból. (A magot egy liter vízben főzzük meg, majd szűrjük le. A magot összetörjük, kihűtjük és így rakjuk a beteg helyekre.) A kifőtt levet 3 alkalommal igyuk meg.
6. Naponta napfürdőt veszünk a leírt tanácsoknak megfelelően.

Ajánlatos 30 napig szőlőkúrát tartani. A szőlőt magja és héja nélkül kell fogyasztani. Ezen idő alatt mást ne fogyasszunk. Ha nem tudjuk 30 napig végezni a kúrát, legkevesebb 15 napig mindenképpen végezzük. Ha nincs szőlő, 15 napon át csak gyümölcslevet fogyasztunk két és fél óránként két és fél decilitert. Egy nap csak egyféle gyümölcslet igyunk, a gyümölcslet naponta lehet változtatni.

Naponta a következő teakeverékeket igyuk, háromszor: feketenádytő, bojtorján, bazsalikom, csalánfűgyökér. Naponta háromszor fogyasztunk orbáncfű, macskagyökér, levendula, kálmos, kakukkfű, palástfű teakeveréket.

Étkezési tanács a szőlő- és gyümölcskúra után a 2. számú.

REUMA

1. Hetente kétszer 15 percig teljes meleg vizes ülőfürdőt veszünk bodzateával, páfrányteával készítve.
2. Hetente kétszer szaunát veszünk bodzateával, páfrányteával.
3. Naponta vegyünk napfürdőt a leírt tanácsok szerint.
4. Minden második nap végezzünk csalánkezelést (lásd a Parkiⁿ son-szindróma gyógyításánál).

p_ap_onta fogyasszunk éhgyomorra kevés meleg vízzel készített, 3 citromból kicsavart limonádét.

p_aponta háromszor igyunk csalángyökérből, bojtorjából, ezer-
F'jófűből, veronikafűből és pázsitfűből készült teát.

Naponta egyszer fogyasszunk fél csésze lepkeszegből készült te-
'át

g Naponta háromszor 25 percig életfürdőt veszünk,

g Naponta agyagpakolást végzünk a has-keresztcsontra és a be-
teg helyekre 3 órát.

Készítsünk kenőcsöt az alábbiak szerint

200 gramm kenőzsiradékot melegítsünk meg, keverjük krémmé. Nagyon vigyázzunk, hogy ne égjen le! Az edény legyen jó magas, hogy peremét a tűz ne érje el. A kikeverés után hűtsük ki a krémet, majd keverjük bele 2 evőkanál benzint, 2 db kámfort, 1 kis üveg jódtinctúrát. Miután kenőcsünk egészen kihűlt, kenjük be jól a fájós felületet. Három napon keresztül ne vegyünk semmiféle fürdőt, mellőzzük a kezeléseket is. Védekezzünk a szélről és a hidegtől. Öltözzünk melegen.

Tíz napon keresztül csak gyümölcs- és zöldséglevet fogyasszunk, kerüljünk minden más étkezést. A leveket két és félóránként igyuk, két és fél decilitert. Váltogassuk ezeket a táblázat szerint. Mindig frissen készítsük el!

Étkezési tanács a 10-15. napig a 2. számú, a 15. nap után az 5. számú.

SEBEK

h Naponta háromszor 25 percig életfürdőt veszünk.

2- Naponta megtisztítjuk a sebet rozmaring-, lepkeszeg- és macskagyökérteával. A tisztítás után naponta egyszer 3 óráig agyag-
Pakolást teszünk a lumbo-venrálra (has-keresztcsont) és a sebes helyre. (A sebnél vékony géz közé tegyük az agyagot.)

- Naponta végezzünk helyi gőzölést a fenti teával.

- ' naponta napoztassuk a sebet lencsén keresztül a leírás szerint.

- naponta tegyük mézpakolást a sebre, 20 percig.

- ' naponta tegyük lepkeszegpakolást a sebre, 40 percig.

7. Naponta tegyünk reszelt almából pakolást a sebre, 40 percig
8. Naponta háromszor fogyasszunk csalángyökérből, bojtorjány bazsalikomból és pázsitfűből készített teát vagy kétszer macskagyökérből, rozmaringból, citromfűből készített teát.

Tíz napig csak gyümölcslevet fogyasszunk, két és fél decilitert k és fél óránként. Vegyük figyelembe a táblázatot!

Étkezési tanács a 10. nap után az 5. számú.

SZÍVERŐSÍTÉS

Az alant leírt kezelések a szívet, az ember „motorját” segítik szünet nélkül munkájában. Például az életfürdő segíti a vérkeringést, az agyagpakolás a gyulladásokat húzza ki stb. Végezzük pontosan a leírtakat, s hamarosan tapasztalni fogjuk jó hatását!

1. Naponta háromszor 25 percig életfürdőt veszünk.
2. Naponta 2 órát fekdjünk úgy, hogy szívünk tájkára túró + kevés aludttejéből készített pakolást helyezünk. Pamutruhába tesszük, nem baj, ha kicsit folyik. Magunk alá tegyünk lemosható műanyag lepedőt, s arra egy pamut lepedőt. (Ne fekdjünk közvetlenül a műanyagra!)
3. Naponta reggel járjunk 5 percig mezítláb a harmaton, azután rögtön húzzunk harisnyát, cipőt, vagy fekdjünk vissza az ágyba (vagy 4-5 percig hideg víz „taposást” végezzünk a kádban, lavórban).
4. Naponta egyszer 3 órát agyagpakolást teszünk a has-kereszt-csontra.
5. Naponta háromszor igyunk teát rozmaringból, bojtorjánból, macskagyökérből és citromfűből, s még háromszor: galagonya, bodza, fagyöngy, nyírfalevélből.

Étkezési tanács a 4. számú.

TERHESSÉG

A kezelési utasítás arra irányul, hogy csökkentse a normálistól eltérő rossz érzéseket a terhességi időszakokban, s előkészítse az asszonyt arra az időszakra, amikor erősebb fájdalmai lesznek.

1. Naponta kétszer 20 percig életfürdőt veszünk. (A lábakat n^e helyezzük meleg vízbe, hanem pléddel jó melegen betakarjuk-fürdőhöz hideg vizet használunk.)

Másnaponta egyszer 2 óráig agyagpakolást teszünk a has-ke-
'_{resz}tesontra.

3 Hetente egyszer meleg vizes fürdőt veszünk csalángyökérből, macskagyökérből, szénafűből készült teával.

4 Naponta háromszor csalángyökérből, gyermekláncfűből készült teát fogyasztunk.

Étkezési tanács a 4. számú.

TÜDŐGYULLADÁS

1 Naponta háromszor inhalálást végzünk szénafűtea gőzével. A tea fölé szűrőbe tegyünk összevágott, megsózott vöröshagymát. Az inhalálás befejezésével mosakodjunk meg hideg vízben.

2. Naponta háromszor 15 percig vegyünk életfürdőt.

3. Naponta lenmagpakolást végzünk az alábbiak szerint: a megfőzött lenmagot két részre osztva pamutruhába tesszük másfél ujjnyi vastagságban, 15-20 centriméter nagyságban. Az egyik ilyen ruhára ráfekszünk, a másikat a mellkasra tesszük. (A ruha nagysága személytől függően lehet 20, 30, 40 centiméter nagyságú.) 10 percenként váltogatjuk a pakolást, négyszer, hogy mindig jó meleg legyen.

4. Naponta hideg túróval pakolást készítünk, ugyanúgy használjuk, mint az előző pakolást (tehát alul és felül is). A beteg felületen 20 percig tartjuk.

5. Naponta háromszor mézzel kevert hagymalevet iszunk.

6. Naponta éhgyomorra elfogyasztunk meleg aludttejbe kevert kanálnyi mézet, két kanálnyi tormalevet.

7- Öt napig szigorúan tartózkodjunk minden élelmiszertől, csak gyümölcs- és zöldséglevet fogyasszunk két és fél decilitert két és fél óránként. Vegyük figyelembe a táblázatot!

Étkezési tanács az 5. nap után az 5. számú.

VESEBETEGSÉG

j[^]D^et^gségek nagy része felfázásból, túlzott fűszerezés következtén es gyógyszerek káros mellékhatásából jöhet létre. Amikor a ^etájékot fájni érezzük, akkor már a vese maga régóta fázik, K mi nem érezzük. Ajánlatos figyelmesen végezni a következő ácsokat.

1. Naponta háromszor 25 percig életfürdőt veszünk.
 2. Hetente kétszer 15 percig meleg ülőfürdőt veszünk macskagyökérből, kukoricabajuszból, avocadólevélből és kőtörőből készült teával.
 3. Naponta a vese tájékát napfürdőztetjük.
 4. Naponta egyszer 3 órát agyagpakolást teszünk a has-kereszt-csontra.
 5. Naponta éhgyomorra elfogyasztunk 2 citrom levéből meleg vízzel készített limonádét.
 6. Naponta négyszer teát iszunk, macskagyökér, kukoricabajusz avocadólevélből, zsályából készítve.
 7. Öt napig csak gyümölcslevet fogyasszunk, tartózkodjunk minden más élelmiszertől. Egy nap csak egyféle gyümölcsből készítünk levet, természetesen cukor nélkül. A sófogyasztást a minimálisra csökkentjük!
- Étkezési tanács az ötödik nap után a 2. számú.

VESEKŐ

Első nap: Két és fél óránként csak leveket igyunk. Legjobb a görögdinnye és a citrom leve, külön-külön fogyasztva. Naponta háromszor igyunk teát macskagyökérből, kukoricabajuszból készítve.

Második nap: Reggel 6 órától 15 percenként nyeljük le egy evőkanál olívaolajat, egészen 18 óráig. Déli 12 óráig végezzünk meleg ülőfürdőt szénafű-, kukoricabajusz-, macskagyökérteából, 40 percig. Este 8 órakor igyunk egy csésze kamillateát.

Harmadik nap: Ismételjük meg a második nap előírásait.

Negyedik nap: 3 óránként együnk gyümölcsöt: Egy étkezésnél csak egyféle gyümölcsöt fogyasszunk, de étkezésenként változtatható. Lehetőleg friss gyümölcsöt együnk. Az étkezési szüneteket feltétlenül tartsuk be!

Ötödik nap: Reggeli: gyümölcs. Ebéd: krumplipüré, sok nyers salátával. Vacsora: alma, grahamkenyér, méz, kamillatea.

Naponta háromszor fogyasszunk teát macskagyökér, kukoricabajusz, zsálya, zsurló keverékéből.

Ezen kezelések eltávolítják a köveket a veséből, annak nagyság³tól függően.

VÉRSZEGÉNYSÉG

fontos emlékeznünk a könyv elején leírtakra: „Ha valaki takarékoskodik az ételek elkészítésében, ha helytelenül válogatjuk össze ételmünket, például egy ebéd elfogyasztva nyers saláták nélkül, a fehér kenyér stb. - ezek következménye csak vérszegénység lehet!”

1. Naponta fogyasszunk el:

- éhgyomorra fél pohár mandulatejet,
- 16 órakor fél pohár gyermekláncfűlevet (lehet váltogatni káposztalevél- és kicentrifugált *csalánlével*),
- két étkezés között egy pohár szőlőlevet (mustot, nem bort!)
- két étkezés között négy kanál mézet,
- háromszor egy pohár csalángyökérből készült teát.
- Este tegyünk egy almába 12 vasszeget, másnap este vegyük ki és fogyasszuk el az almát. A vasszegeket tegyük a következő almába.

2. Naponta háromszor 25 percig életfürdőt veszünk.

3. Naponta 2 órán át agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has-keresztcsont).

4. Öt napon keresztül reggel, felkeléskor bélmosást végzünk másfél liter mályvateával.

Étkezési tanács az 1. számú. Fogyasszunk sok aszalt szilvát, szilvalekvárt, csalánsalátát - ha lehet, naponta - nyers zöldborsót, tehát vastartalmú ételeket.

VÉRZÉSEK

Kisebb vágott vérzés:

1. A vágott sebhelyre összevágott petrezselyem zöldjét teszünk.
2. Citromlébe itatott vattát helyezünk a sebre.
3. Cukorral összekevert citromlét csepegtetünk a sebre.

Orrvérzés:

- *• A fent leírtakat belecsepegtetjük az orrlyukba.
- 2- Hideg borogatást helyezünk a nyakszirtre.
- 3. Négyszer 25 percig hideg törzsfürdőt veszünk.
- 4' Egy_{sz}er 3 óráig agyagpakolást teszünk a lumbo-ventrálra (has-keresztcsont).

Írás vérzések esetében keressük meg a vérzés okát, annak megfelelően végezzük a kezelést.

ÉTKEZÉSI TANÁCSOK

Előre szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy a tejkénél én **mi dig növényi teje** gondolok.

1. számú tanács

Reggeli:

- a) idényjellegű gyümölcs
- b) tejben főtt zabpehely, gyümölcs
- c) grahamkenyér, méz, dzsem, kamillatea

Ebéd:

- a) barnarizs, berántott zöldbab, tök, nyers saláták, 5 szem olajbogyó, sima joghurt
- b) burgonyapüré, szójafasírt, saláta, reszelt sárgarépa, 4 szem dió, sima joghurt
- c) sütőben sült padlizsán, grahamkása, saláták, sima joghurt
- d) lecsó barnarizzsel vagy kásával, saláták, olajbogyó
- e) gabonapehelyleves zöldséggel, kétszersült

Vacsora:

- a) gyümölcs, búzacsíra tejben
 - b) gyümölcs, kétszersült grahamkenyér, méz, tea
 - c) gyümölcsleves zabpehellyel, grahamkenyér
- A tanácsok tetszés szerint váltogathatók.

2. számú tanács

Reggeli:

- a) egy pohár sárgarépaé
- b) sárgadinnye vagy idénygyümölcs
- c) ananász vagy idénygyümölcs
- d) narancslé

gbéd:

- a) búzacsíra, saláta, paradicsom, torma
- b) dió- sárgarépa-, retek-, fokhagyma-, vöröshagyma-, paradicsom-, gyermekláncfű-saláták, szárított grahamkenyér
- c) szójabab, káposzta, cékla, dió
- d) káposztasaláta, paprika, hagyma burgonyával, mandula, dió

Vacsora:

- a) alma vagy idénygyümölcs
- b) körte vagy idénygyümölcs
- c) szőlő vagy idénygyümölcs
- d) alma búzacsírával elkészítve

A tanácsok tetszés szerint váltogathatók. Az ételeket készítheti főzéssel, de vigyázni kell arra, hogy az olaj ne égjen. Csak nyersen tegyük az ételre!

3. számú tanács**Reggeli:**

- a) zabpehely tejben főzve, gyümölcs
- b) körte, grahamkenyér vagy idénygyümölcs
- c) idénygyümölcs
- d) földieper, sima joghurt vagy idénygyümölcs

Ebéd:

- a) szójapörkölt salátákkal
- b) padlizsán, retek, saláták, 4 szem dió
- c) hójában sült burgonya, saláták, fasírozott vagy pizza
- d) zöldséggel készített pizza, saláták

Vacsora:

- a) alma, grahamkenyér, méz
- ^ gyümölcs búzacsírával kikeverve
- c^ gyümölcsleves, kétszersült
- ^ grahamkenyér, túró, méz, gyümölcs
- ^ ételek tetszés szerint váltogathatók.

4. számú tanács

1. nap

- 8.00 egy pohár narancslé 1 kanál sörélesztővel
- 10.30 egy pohár sárgarépa-, cékláié
- 11.30 burgonyapüré tejföllel, tejjel, saláta paradicsomból, hagymából, 4 szem olajbogyó, joghurt
- 15.00 egy alma
- 18.00 alma, grahamkenyér, méz, tej vagy joghurt, vagy kamilla-citromfűtea

2. nap

- 8.00 egy tányér körte
- 10.00 egy pohár sárgarépa-, paprika-, paradicsomlé együtt
- 11.30 tök rizzsel, zöldbabfőzelék, saláta, retek, fasírozott vagy pizza
- 18.00 gyümölcs, tejben főtt zabpehely

3. nap

- 8.00 főtt szilva turmixolva natúr joghurttal
- 10.00 egy pohár gyermekláncfűié
- 11.30 káposztasaláta, paradicsom, hagyma kásával, sütőben sült padlizsán
- 15.00 egy pohár sárgarépaié
- 18.00 alma, zabpehely, búzacsíra tejjel turmixolva, kétszersült

4. nap

- 8.00 gyümölcs
- 10.00 sárgarépa-, víztormaié együtt
- 11.30 zöldbabsaláta, saláták, paradicsom, fasírozott vagy pizza szójapörkölt, főtt búza, sárgarépa-főzelék
- 18.00 almaleves, kétszersült

5. nap

- 8.00 tea, kétszersült
- 10.30 paradicsomlé pici sóval
- 11.30 kelkáposzta-saláta, reszelt sárgarépa, vöröshagyma, fokhagyma, glutén burgonyával (a glutén elkészítését lásd a receptek között)
- 18.00 alma, barnakenyér, méz, túró, tejföl, tea vagy joghurt

6. nap

- 8.00 földieperjoghurt, cukor nélkül
- 10.30 kelkáposztáié vagy fehérrépaíé
- 11.30 spenótból készült pizza, főtt rizs, töksaláta főve, saláták sárgarépból, paradicsomból, hagymából, fokhagymából nyersen
- 15.00 alma, joghurt
- 18.00 zöldségleves - burgonya nélkül -, kétszersült

7. nap

- 8.00 narancs, mandarin, idénygyümölcs
- 10.30 sárgarépa-, reteklé együtt
- 11.30 héjában sült burgonya, paprikasaláta, káposzta, tök
- 15.00 kétszersült, tea
- 18.00 grahamkenyér, friss túró, méz, almaleves

8. nap

- 8.00 sárgadinnye
- 10.30 sárgarépaíé, cékláié együtt
- 11.30 saláta, vízitorma, paradicsom, makaróni gombával
- 18.00 körte, alma, búzacsírával, tejjel

9. nap

- 8.00 aszalt szilva, joghurt, egy kanál méz
- 10.30 zöldséglé
- 11.30 karfiol tejföllel, saláta, retek, olajbogyó
- 18.00 gyümölcs, búzacsíra, tej

10. nap

- 8.00 sárgadinnye vagy gyümölcs
- 10.30 sárgarépa-, paprikáié
- 11.30 kelkáposzta-saláta, hagyma, paradicsom, makaróni szójával
- 18.00 alma, barnakenyér, tejföl, túró, méz, tea

H. nap

- 8-00 zabpehely, tej, gyümölcs
- 11.30 burgonyapüré, zöldségmártás
- 18.00 gyümölcs vitamina (lásd a recepteknél)

5. számú tanács

1. nap

Reggeli: idénygyümölcs

Ebéd: burgonyapüré, tök, saláta, sárgarépa, paradicsom, hagyma, 4 szem dió vagy olajbogyó, natúr joghurt

Vacsora: alma, grahamkenyér, tejjől, túró vagy méz, tea

2. nap

Reggeli: szárított gyümölcs

Ebéd: barnarizs, fasírozott vagy pizza, zöldbabsaláta, tök, paradicsom, hagyma, vízitorma

Vacsora: kétszersült, kamillatea, körte

3. nap

Reggeli: idénygyümölcs

Ebéd: padlizsán gluténnal, kelkáposzta-saláta, uborka, salát kása

Vacsora: vitamina (lásd a recepteknél)

4. nap

Reggeli: gyümölcs zabpehellyel kikeverve

Ebéd: főtt búza (héjastól), tökfőzelék, dió, saláta, paradicsom, hagyma

Vacsora:

5. nap gyümölcsleves, kétszersült,

Reggeli:

Ebéd: vitamina

Vacsora: zöldségleves, zöldséges pizza, saláták

6. nap tejben főtt zabpehely, gyümölcs

Reggeli: narancslé sörélesztővel

Ebéd: káposztafőzelék rizzsel, paprika, paradicsom, hagyma

Vacsora: alma, grahamkenyér, méz, túró, kamilla- vagy citromfűtea, vagy ánizs

7. nap

Reggeli: földieper, joghurt

Ebéd: makaróni grahamlisztből szójával, karfiolsalátával, cikória, paradicsom- és gyermeklángfűsaláta

Vacsora: almaleves, kétszersült

8. nap

Reggeli: feketeszilva natúr joghurttal turmixolva

Ebéd: sült krumpli padlizsánnal, káposzta-, paprika-, paradicsom-, hagymasaláta

Vacsora: gyümölcs vitamina, méz

9. nap

Reggeli: sárgadinnye vagy gyümölcs

Ebéd: glutén zöldborsóval, kelkáposzta-, retek-, fehérrépa-, sárgarépa-, cékla-, hagyma-, zöldbabsaláták

Vacsora: zabpehely tejben, gyümölcs

10. nap

Reggeli: kétszersült, alma, tea (kamilla, citromfű)

Ebéd: zöldborsóleves, hagymás pizza, saláta, gyermekláncfű

Vacsora: vitamina, alma, grahamkenyér, méz vagy tejföl

30 napig ismételhető.

6. számú tanács

Reggeli:

- a) joghurt szilvával turmixolva, 10 órakor sárgarépaíé
- b) zabpehely tejben, gyümölcs, 10 órakor mandulatej
- c) almavitamina, 10 órakor burgonyáié

Ebéd:

- a) burgonyapüré tejföllel, saláta, paradicsom, gyermekláncfű, 15 órakor vitamina
- b) zöldségleves sok zöldséggel, burgonyával (lehet turmixolni is)
- c) burgonyapüré tökkel, sok salátával, 15.30-kor joghurt
- d) barnarizs salátákkal

Vacsora:

- ^{a)} vitamina, zabpehely (cukor nélkül)
- b) körte
- ^{c)} zabpehely tejben főzve búzacsírával
- ^{d)} reszelt alma, dió, méz
- [^] fent leírtak tetszés szerint változthatók.

TÁPLÁLÉKAINK OSZTÁLYOZÁSA

Kedves Olvasóm! A különböző betegségek kezelési leírásánál többször találunk ilyen figyelmeztetést: „Figyeljünk a tanácsolt táblázatra.” Máshol: „Ne együnk gyümölcsöt és zöldséget egy étkezés alkalmával.” Ezért a következő oldalakon szeretném bemutatni a különböző nyers gyümölcsök egymáshoz való viszonyát. Természetesen ezt főtt állapotukban is ugyanúgy tanácsos betartani.

Soha nem volt például kenyér a kiszolgáló asztalon, amikor banánt kaptunk vacsorára. Kaptunk még mellé édes gyümölcsöt, s ez volt a vacsora. Nagyon sokszor kaptunk reggelire görögdinnyét vagy sárgadinnyét, de csak magában. Ez az a gyümölcs, amit Brazíliában egyfázisú gyümölcsnek neveznek, és semmivel sem keverik. A természetgyógyászok több betegség okát arra vezetik vissza, hogy a beteg a dinnyét más élelemmel, gyümölccsel keverve fogyasztotta el. (Tehát egy étkezéskor a dinnye mellé vagy utána még mást is evett a beteg.) Nálunk ezt nagyon furcsának találják. Mindkét dinnyének nagy tisztító hatást tulajdonítanak, de csak *magában* fogyasztva.

Kérem, ha elhatározza magát egy gyógyító kúra elvégzésére, vegye figyelembe - legalább a kúra ideje alatt - a mellékelt táblázatot!

Gyümölcsök

Savanyú gyümölcsök: ananász, mandarin, málna, gránátalma, narancs, naspolya, almák, meggy, szilvák, birsalma, körte

Félsavanyú gyümölcsök: földieper, maracuja, almák, szőlő, körte, őszibarack, sárgabarack, mangó, szilva

Édes gyümölcsök: banán, alma, füge, cseresznye, datolya, szőlő, körte, szilva

Olajtartalmúak: földimogyoró, mandula, dió, olajbogyó, avocado, gesztenye, mogyoró, kókusz

Szártított gyümölcsök: sárgabarack, szilva, őszibarack, körte, alma, füge, szőlő, datolya

Csak önmagukban fogyasztható gyümölcsök: sárgadinnye, görögdinnye

	savanyú gyümölcsök	félsavanyú gyümölcsök	édes gyümölcsök	banán	olajos magvak	egyfázisú gyümölcsök	szárított gyümölcsök	zöld levelek	főtt zöldségek	hüvelyesek	keményítőtartalmúak	gabonaneműek	gumós zöldségek
zabpehely	■	■	▲	▲	●	■	●	●	●	▲	■	●	●
kukorica-, rizsliszt	■	■	▲	▲	●	■	●	●	●	▲	▲	●	●
búzacsíra	■	■	▲	▲	●	■	●	●	●	▲	■	●	●
burgonya	■	■	■	■	●	■	■	●	●	■	●	■	●
gabonaneműek	■	■	▲	■	●	■	■	●	●	▲	■	●	●
keményítőtartalmúak	■	■	■	■	●	■	■	●	●	■	●	■	●
hüvelyesek	■	■	■	■	●	■	■	●	●	●	■	▲	●
főtt zöldségek	■	■	■	■	●	■	■	●	●	●	●	●	●
gumós zöldségek	■	■	■	■	●	■	■	●	●	●	●	●	●
zöld levelek	■	■	■	■	●	■	■	●	●	●	●	●	●
egyfázisú gyümölcsök	■	■	■	■	■	●	■	■	■	■	■	■	■
citrom	■	■	■	■	▲	■	■	▲	■	■	■	■	▲
olajos magvak	▲	▲	■	■	▲	■	■	●	●	●	●	●	●
banán	■	■	●	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■
szárított gyümölcsök	■	■	■	■	■	■	●	■	■	■	■	■	■
édes gyümölcsök	■	■	●	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■
félsavanyú gyümölcsök	●	●	■	■	▲	■	■	■	■	■	■	■	■
savanyú gyümölcsök	●	●	■	■	▲	■	■	■	■	■	■	■	■

- együtt nem fogyasztható
● tanácsos együtt fogyasztani
▲ együtt fogyasztható

Az édes gyümölcsöket, ha levesnek készítjük el, ne fűszerezzük.

A szárított gyümölcsök levesnek is készíthetők.

Zöldségek

Gumós zöldségek: fokhagyma, vöröshagyma, cékla, sárgarépa, petrezselyem, karalábé, cukkini, uborka, tök, paradicsom, retek, paprik stb.

Zöld levelek: torma, zeller, petrezselyem zöldje, zöldhagyma, cikória, sóska, spenót, zöldborsó, zöldbab, gyermekláncfű, karfiol, saláták, kelkáposzta, kelbimbó, csalán, káposzta, endívia stb.

Hüvelyesek: babok, borsó, csicseriborsó stb.

Gabonafélék: rizs, zab, rozs, búza, kukorica, cirok, árpa

Keményítőtartalmúak: burgonya, kukorica

Vitaminok

A kutatóorvosok, tudósok már régen megállapították, hogy a betegségeket hiányállapotok is előidézhethetik. Az ember nemcsak a zsiradék, a fehérje és a szénhidrát triászával él, hanem másra is szüksége van.

Tangl Harald, a Táplálkozás című könyvében írja: ...Ezt, az élethez fontos, még ismeretlen anyagot nevezték el vitaminnak (vita - élet, s mivel azt hitték, hogy amint is tartalmaz, vita - amin).

A-vitamin

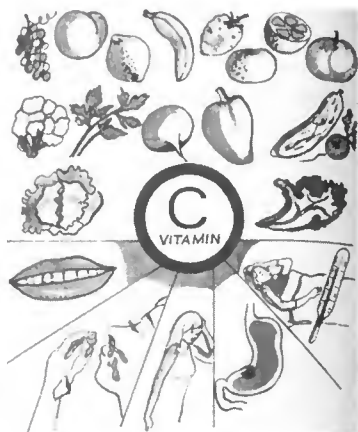
A-vitamint gazdagon tartalmazó élelmiszerek, melyek használatával elkerülhetők az alatt felsorolt betegségek, illetve azok gyógyíthatók: sárgadinnye, cseresznye, banán, szilva, narancs, kókusz, őszibarack, kajsziabarack, sárgabarack, káposzta, saláta, spenót, articsóka, zeller, kelkáposzta, endíviasaláta, sárgarépa, retek, paradicsom, zöldbab, zöldborsó, vaj, tejföl, tej, tojás



C-vitamin

C-vitaminban különösen gazdag élelmiszereink:

szőlő, őszibarack, citrom, banán, földieper, mandarin, narancs, alma, petrezselyem zöldje, cékla, karfiol, spenót, zöld levelek, brokkoli, paprika, kelkáposzta, uborka, articsóka, retek, paradicsom, vöröshagyma, kelbimbó.

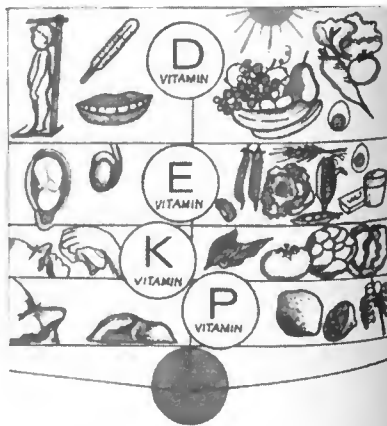


A C-vitamin hiánya, vagy „szűkmarkú” fogyasztása következtében előforduló betegségek, illetve ezek fogyasztásával elkerülhető vagy gyógyító kúra alkalmazásával gyógyíthatók:

- vérszegénység,
- fertőző betegségek, láz,
- fogínyvérzés, gyomorfekély,
- orrvérzés,
- korai öregedés,
- érelmeszesedés,
- skorbut

Egyéb vitaminok

A bal oldalon a mutatott vitaminok hiánya következtében előforduló betegségeket soroljuk fel, a jobb oldalon pedig azokat az élelmiszereket, amelyekben a vitaminokat találjuk.



p-vitamin

gyenge csontrendszer
fogínyvérzés, fertőzés,
láz, összeszűkült csípő

tojás, vaj, dió, napfény
zöldségek,
gyümölcsök

E-vitamin

abortusz,
férfiaknál meddőség

zöldbab, káposzta, búza, szárazbab,
kukorica, zöldborsó, paradicsom,
olívaolaj, banán, tej, vaj, tojás,
nyers búzacsíra

K-vitamin

vérvesztés

spenót, paradicsom, karfiol,
káposzta

P-vitamin

májbetegségek, orrvérzés

citrom, ribizli, lima (apró citromféle)

A vitamin tehát nyilván olyan vegyület, amely nem tömegével, hanem pusztán jelenlétével, mégpedig csekély mennyiségben való jelenlétével szabályozza az életfolyamatokat. Ha a vitamin a táplálékból bizonyos ideig hiányzik, akkor a szervezet megbetegszik. Az ilyen betegséget avitaminózisnak nevezzük."

Nézzünk néhány fontos, ugyanakkor egyszerű vitaminforrást.

Paradicsom: Steenbock és munkatársai vizsgálataikban megállapították, hogy a héj- és magmentes paradicsompép, amelyben tehát a gyümölcs húsa is benne van, legalább harmincszor több karotint tartalmaz, mint az átszűrt paradicsomlé. Emellett a paradicsom C-vitamin-tartalma is igen magas.

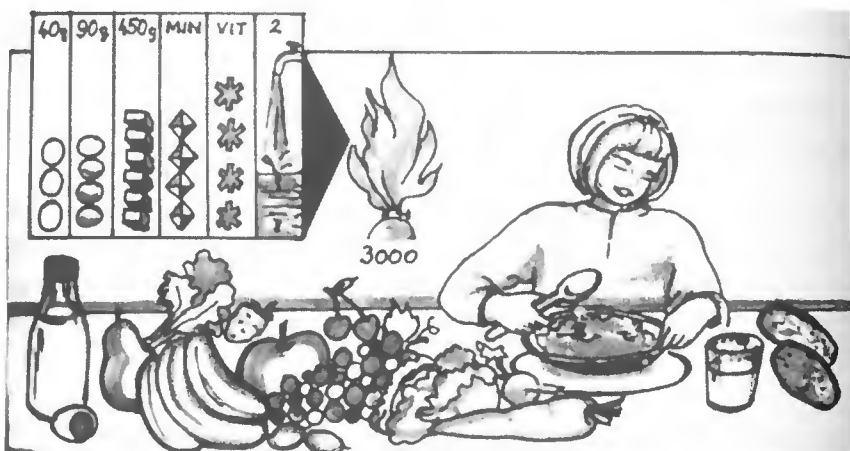
A friss **zöldpaprika** levében legalább négyszer annyi C-vitamin van, mint a citromlében!

A hazánkban termő nagyobb C-vitamin-tartalmú gyümölcs a **földieper, a feketeribizli és a csipkebogyó**. Ezekből az úgynevezett tavaszi fáradtság idejére is készíthetünk családunk részére szörpöket, amelyek sokkal értékesebbek, mint a kémiai úton előállított tabletták.

Néhány gondolat elkészítésükről.

A megtisztított, megmosott gyümölcsöt kevés víz hozzáadásával összeturmixolom. Szűrés után, a forrástól számított 1-2 perci főzöm. Forrón üvegekbe öntöm, s dupla celofánnal kötöm le. dupla celofán közé teszek egy kevés nátriumbenzoát.

A paprika levét erősen sűrítetjük, annyira, hogy 26-27% szárazanyag-tartalommal 100 grammonként 500 miligramm C-vitamin is tartalmazhat. Ilyen magas C-vitamin-tartalmú tápszer jelenleg más anyagból nem állítható elő. 20 gramm (egy evőkanál) paprikapép annyi C-vitamint tartalmaz, mint 5 citrom.



Az emberi test napi fenntartásához szükséges anyagok:

40 g zsír, 90 g fehérje, 450 g szénhidrát, ásványi sók, vitaminok, 2 liter víz, illetve folyadék. Mindezek 3000 kalóriát jelentenek.

RECEPTEK AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSHOZ

Szójás ételek

Szójalisztből készített tej (piros zacskósból)

ffozzávalók: 1 dl szójaliszt, 1 liter víz, pár csepp citromlé, pici só, méz.

A lisztet beáztatjuk a vízbe, kevés sót teszünk bele és kb. 2 óráig pihentetjük. Ezután 20 percig pár csepp citromlével lassú tűzön megfőzzük. Főzés után átszűrjük, tetszés szerint mézzel édesítjük. A megmaradt sűrítmenyből (kb. 10 dkg) túrót, krémet készíthetünk.

Tejeskávé

Zamat kávéból a csomagoláson feltüntetett recept szerint kávékat készítenek. Átszűrés után szójatejjel hígítjuk, mézzel édesítjük.

Szójababból készített tej

Hozzávalók: 1 pohár szójabab, víz, só, citromlé.

1. 3 pohár vizet felforralunk, majd levesszük a tűzről. Beletesszük az egy pohárjól megmosott, kiválogatott szójababot. Kézzel melegre hűlve lemossuk a héját (jól meg kell dörzsölni). A vizet többször cserélve, tisztára mosás után egy edénybe 6 pohár vizet teszünk, ebben hagyjuk a megtisztított babot 6 óra hosszat. A 6 óra letelte után jól kiturmixoljuk, átszűrjük, s még egyszer kiturmixoljuk. Az újból átszűrt tejet 20 percig felfőzzük lassú tűznél kevés sóval és citromlével. A megmaradt sűrűjéből túrót, krémet, majonéz készíthetünk. A tejet használhatjuk majonéz, krémek, pudingok készítéséhez. (Ha nincs mixerünk, húsdarálóval is ledarálható. Csak a 6 óra áztatás után.)
- 2- A tejet úgy is elkészíthetjük, hogy a babot este meleg vízbe áztatjuk, reggel jól kimossuk a héjából, kiturmixoljuk, 20 percig főzzük kevés sóval és citromlével.
- 3- A szójababból ledarálás után nyert lisztből az első recept szerint tejet készíthetünk. Ez a legegyszerűbb!

Szójajkrém (édes)

Hozzávalók: a tejből megmaradt sűrűje, 1 kanál méz, kávéskanálnyi margarin, 1 kanál darabokra vágott dió, tetszés szerint mazsola, kókuszreszelék, gyümölcs.

A szójatej készítésekor megmaradt kb. 10 dkg sűrűjét elkeverjük a mézzel, margarinnal, darabokra vágott dióval. Lapos tálra öntve szépen kiformaljuk, megszórjuk a kókuszreszeléssel. Tetejét a gyümölcsökkel díszítjük. Az ízesítő anyagokat tetszés szerint váltogathatjuk.

Szójajkrém (sós)

Hozzávalók: a tejből megmaradt sűrűje, kevés só, kevés pirospaprika, 1 gerezd fokhagyma, 1 fej kisebb vöröshagyma, 1 kávéskanál margarin vagy étolaj, kevés köménymag, majoránna, vagy borsikafű, tárkony.

A szójatej készítésekor megmaradt masszát jól kikeverjük a margarinnal vagy étolajjal. Tetszés szerint fűszerezzük. (Ha valaki nem bírja a fokhagymát, elhagyható.)

A krémeket nem kell újból főzni, csak akkor, ha direkt szójalisztából készítjük. Ez esetben 20 percig főzzük.

Szójamajonéz

Hozzávalók: 3 kanál szójamassza (a tejből leszűrt), 1 nagyobb főtt burgonya, 2 tojássárgája, kevés só, 5-6 kanál étolaj (különböző fűszerekkel ízesíthető).

A masszát, a burgonyát és a tojássárgáját sóval összeturmixoljuk, közben lassan belecsöpögtetjük az étolajat.

Felhasználhatjuk krokettekhez, burgonyához stb.

Franciasaláta

Hozzávalók: afent leírt majonéz, 2 db főtt tojás, 15 dkg sárgarépa, 15 dkg zöldborsó, 10 dkg olajbogyó, 10 dkg főtt karfiol

A főtt zöldségeket (készülő levesből is kivehetjük) apró kockákra vágjuk. A tojásokat is feldaraboljuk, és mindet, a zöldborsóval együtt finoman összekeverjük a majonézzel, ízlésesen, jénai tálban tálaljuk.

g_zójamargarin

hozzávalók: 6 kanál szójaliszt, 4 dl víz, 4 dl étolaj, kevés só, pár csepp citromlé.

A szójalisztet kb. két óráig vízbe áztatjuk. Ezután addig főzzük, amíg a víz egészen el nem fogy róla. Folyamatosan keverni kell, mert könnyen odakozmál. Együtt főzzük a sóval és a citromlével, /unikor kihűlt, turmixoljuk, közben lassanként hozzáadjuk az étolajat. Hagyjuk margarin keménységűre összeállni.

Szójapástétom

Hozzávalók: 2 dkg élesztő, 10 dkg szójakoeka (vagy granulátum, vagy zabpehely, vagy zsemlemorzsza, vagy darált lencse), 5 gerezd fokhagyma, 2 kávéskanál pirospaprika, 1 kávéskanál majoránna, 1,5 dl étolaj, 6 dl víz, fél kávéskanál só.

A szójakockát ledaráljuk, vízbe tesszük, a felsorolt anyagokkal állandó keverés közben főzzük, a forrástól számított 10 percig. Az étolajat az utolsó percben tesszük hozzá. (Ha elválik az edény oldalától, akkor kész.)

A pástétommal készíthetünk szendvicset, adhatjuk reggelire, vacsorára. Tálalható hidegen és melegen is.

Pirított szója

Hozzávalók: 4 kanál olaj, 10 dkg szójakoeka, fél fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 leőrözött paradicsom, 10 olajbogyó kétfelé vágdosva, kevés só, szójatej

Az apróra vágott vöröshagymát megpirítjuk a kockával együtt. Felvágjuk a fokhagymát, paradicsomot is. Ezeket a darabokat az olajbogyóval együtt hozzáadjuk a megpirult hagymához. Öntsünk hozzá kevés vizet, hogy ne égjen az olaj. Amikor a hagyma megpuhult félig, felengedjük a szójatejjel és állandó keverés közben (fakanalat használjunk) morzsásra főzzük.

Makarónival tálalhatjuk.

Töltött káposzta

Hozzávalók:

A töltelékhez: 1 fej vöröshagyma, 1 dl étolaj, fél kávéskanál pirospaprika, negyed kg rizs, 3 gerezd fokhagyma, 3 tojás, 10 dkg darált szójakoeka, ízlés szerint majoránna, kevés só.

A főzelékhez: 1 fej savanyú káposzta, fél kg apró savanyú káposzta 2 kanál étolaj, ízlés szerint pirospaprika.

Az apróra vágott vöröshagymát az olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a fél kávéskanál pirospaprikát, kevés sót. Felöntjük 1 ü_{er} vízzel, beletesszük a rizst. Miközben fő, hozzáadjuk az összetört fokhagymát, majorannát, szóját. Ha már félig megfőtt, levesszük a tűzről és belekeverjük a nyers tojásokat (körülbelül akkor, amikor lefőtt a víz).

A káposztafejeket levelekre bontjuk, közepes nagyságú töltelékkel teszünk a levelekbe. (Ha nincs fejes savanyú káposztánk, édeskáposztát főzzünk néhány percre, hogy megpuhuljon, s ebbe tegyük a töltelékkel.)

A lábosba rakott töltelékek közé és a tetejükre szórjuk az apró savanyú káposztát. Az egészet felöntjük vízzel, teszünk még rá olajat és pirospaprikát, s így főzzük tovább lassú tűzön.

Tálaláskor tetejét meglocsoljuk tejjel.

A töltelékben a szójakockát darabosan is hagyhatjuk. De helyettesíthetjük gombával vagy darabolt főtt tojással. A megadott mennyiségből 12 db töltött káposztát tudunk elkészíteni.

Rakott káposzta

Hozzávalók: a töltött káposzta receptjében leírt töltelék, 1 kg apró savanyú káposzta, 1,5 dl étolaj, kevés pirospaprika

A lábos aljára tegyünk egy sor apróra vágott savanyú káposztát. A következő sor töltelék legyen. A sorokat tovább váltogatjuk egymás után. A tetejét meglocsoljuk tejjel, kevés olajjal, sütőben átsütjük.

Aki érzékeny a tejjelre, elhagyhatja. A rakott káposztát elkészíthetjük kelkáposztából vagy kelbimbóból is, de ezt előbb főzzük meg sós vízben.

Kocsonya szójafasírozottal

Hozzávalók a kocsonyához: 1 kg burgonya, 3 fej fokhagyma, só, 2 liter víz

A megtisztított burgonyát apróra reszeljük, majd a levét kinyomkodjuk (vagy gyümölcscentrifugán kicentrifugáljuk. A keményítő vizet öntünk, felkavarjuk, majd leülepedés után leöntjük róla a vizet. Ezt addig ismételjük, míg szép fehér lesz. A fokhagymát apróra vágjuk, 2 liter jó megfőzött vízbe tesszük, megfőzzük. Ami

kor puhára főtt, átszűrjük, visszatesszük a tűzre. A félretett keményítőről a vizet újra leöntjük és felhígítjuk a maradék 2 dl vízzel. Hozzáöntjük az edényben fővő sós vízhez, állandó keverés közben néhány percig tovább főzzük.

/V tányérokba belerakjuk a fasírozottakat, tetszés szerint egészben vagy feldarabolva. Ráöntjük a kocsonyát, hideg helyre tesszük. Később paprikás olajjal meglocsoljuk a tetejét.

A fokhagymát azért kell sós vízben főzni, mert a burgonyakeményítő sótlan.

Hozzávalók a fasírozotthoz: 20 dkg szójadara vagy ledarált kocka, 3 db áztatott zsemle, 3-4 gerezd fokhagyma, kevés pirospaprika, só, 3-4 dl étolaj

A hozzávalókat összedolgozzuk, kis gombócokra gyúrjuk és forró olajban kisütjük a sütőbe tépsiben.

A fasírozottat nemcsak a kocsonyához használhatjuk, tálalhatjuk főzelékekkel, mártásokkal, savanyúságokkal is. (Krumplireszelékből is süthetünk fasírozottat.)

Szójapörkölt

Hozzávalók: 20 dkg szójakocka, 2 nagyobb fej vöröshagyma, 1 kávéskanál pirospaprika, só, 1 dl étolaj, kevés paradicsomlé, szükséges víz.

A szójakockát megmossuk és 10-15 percre beáztatjuk az eltett vegetával. Utána az apróra vágott hagymával olajra tesszük, bő vízzel leöntjük. Vigyázzunk, a szójakocka nagyon megdagad! 20 percig főzzük, közben kellően megsózzuk. Ha a kockák megpuhultak, rászórjuk a pirospaprikát, paradicsomlevet, tetszés szerint olajat. (A saját készítésű végérámmal szoktam elkészíteni - ilyenkor a szózással vigyázni kell.)

Tálalhatjuk makarónival, tésztákkal, rizzsel, burgonyával, galuskával.

tejfölös szója

hozzávalók: 10 dkg szójakocka, 1 doboz tejföl, 1 fej vöröshagyma, ^{so}> 2 kanál búzaliszt, 3 kanál olaj, 1 kiskanál pirospaprika.

[^] megmosott, beáztatott szójakockákat vöröshagymával olajra ^{os}szük, bő vízzel felöntjük, megsózzuk. Amikor megpuhult, a víz

lefőtt róla, liszttel meghintjük, kicsit megpirítjuk, rászőrjük a rospaprikát, felöntjük tejfőllel. Ha szükséges, adhatunk még vizj. hozzá.

Tálalhatjuk burgonyával, rizzsel, makarónival, galuskával.

Gulyás

Hozzávalók: 10 dkg szőjakocka, 50 dkg burgonya, 3fej vörőshagyma, 1 kanál pirospaprika

Az apróra vágott vörőshagymát olajon megdinszteljük. Ha már megővegesedett, hozzáadjuk a szőjakockát, pirospaprikát, a feldarabolt burgonyát, sőt és vízzel felöntjük. Vigyázzunk, a szőjakocka nagyon megdagad!

Savanyúsággal tálaljuk.

Szőjas gulyásleves

Hozzávalók: 1 fej vörőshagyma, 1 dl étolaj, 1 kávéskanál pirospaprika, zőldségek, 2-3 db burgonya, só, petrezselyem zőldje, 10 dkg szőjakocka.

Az apróra vágott vörőshagymát olajjal és kevés vízzel megpároljuk. Hozzáadjuk a szőjakockát, bő vízzel felengedjük, majd beletesszük a zőldségeket is. Amikor a zőldségek félig megfőttek, beletesszük a kockára vágott burgonyát, a pirospaprikát. Amikor elkészült, mielőtt levennénk a tűzről, beleszőrjük **az** apróra vágott petrezselyem zőldjét.

Sajtkockás gombóc

Hozzávalók: 10 dkg szőjakocka, 2 szelet pirított kenyér vagy zsemle, 1 kisfej hagyma, 1 tojás, 5 dkg ementáli sajt, 5 dkg liszt, 2 dl étolaj, petrezselyem zőldje, kakukkfű.

A szőjakockákat beáztatjuk legalább 10 percre. Beáztatjuk a pirtott kenyeret is. A hagymát apróra vágjuk, és a kicsavart szőjakockával, kicsavart kenyérrel, tojással, fűszerekkel jól összedolgozzuk. A sajtot apró kockákra vágjuk és beletesszük ebbe a masszába. Kis gombócokat formálunk, megforgatjuk lisztben és fon⁰ olajban, lehetőleg sütőben kisütjük.

Tálalhatjuk rizzsel, burgonyával, savanyúsággal, különböző salákkal.

pinom szendvics

Hozzávalók: 10 dkg szójakocka, 5 szelet pirított kenyér, 4 szelet ementáli sajt, 4 kisebb paradicsom, 1 tojás, 1 fej vöröshagyma, Jcevés petrezselyem zöldje, csipetnyi só, pirospaprika, 2 dkg margarin, étolaj, só.

A szójakockákat és 1 szelet kenyeret beáztatunk. A hagymát, petrezselymet finomra összevágjuk, majd összedolgozzuk a megáztatott, kinyomkodott szójakockákkal, kenyérrrel, fűszerekkel. A masszát rövid ideig pároljuk. A megmaradt kenyereket vékonyan megkenjük margarinnal és a finoman párolgó masszával. A sajt-szeleteket, karikára vágott paradicsomszeleteket a tetejükre rakjuk, majd sütőlemezre helyezzük a kenyereket. Előmelegített sütőben 20 percig sütjük.

Tálalhatjuk melegen és hidegen is.

Bolognai szójapép

Hozzávalók: 10 dkg szójakocka, 1 kis fej vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 15-20 dkg paradicsompüré, só, petrezselyem zöldje, kakukkfű, rozmarin, ízlés szerint köménymag vagy majoránna.

A szójakockát ledaráljuk, kis időre beáztatjuk. A hagymát, fokhagymát olajon megpároljuk, majd hozzáadjuk a szójamasszát, vizet, sót. Összedolgozzuk és beleöntjük a paradicsompürét, fűszereket és 10 percig főzzük. Ügyeljünk arra, hogy ne legyen se túl folyékony, se túl száraz.

Tálalhatjuk spagetüvel, burgonyával, rizzsel.

Káposztagöngyöleg

Hozzávalók: 10 dkg szójakocka, 1 fej közepes nagyságú káposzta, 1 fej vöröshagyma, 15 dkg főtt burgonya, 1 tojás, 3 evőkanál kefir, 1 evőkanál liszt, só, pirospaprika, majoránna.

A fehér fejeskáposztát addig főzzük sós vízben, amíg el nem válnak könnyen a levelek. A bordákat lemetsszük. A beáztatott szóját összekeverjük a finoman összevágott hagymával, megpároljuk. Utána hozzáadjuk a főtt burgonyát, tojást, sót, fűszereket és eldolgozzuk.

A masszával megtöltjük a káposztaleveleket, kiolajozott jénai tálba rakjuk. (Kb. nyolc roládot tudunk megtölteni.) Előmelegített sütőke tesszük. Mielőtt teljesen megsülne, ráöntjük a lisztből, kefirből **avt** masszát és tovább sütjük. Ha ezt a masszát azonnal ráöntjük a káposztatekercsre, fedjük le alufóliával. Melegen tálaljuk.

Paradicsomos makarónifelfújt

Hozzávalók: 10 dkg szójakocka, 30 dkg makaróni, 50 dkg paradicsom 1 fej vöröshagyma, kevés petrezselyem zöldje, pirospaprika rozmarin, 8 dl tej, 2 tojás, 2 evőkanál búzacsíra, 3 evőkanál ís₂₁ ízlés szerint só, étolaj.

A hagymát, a petrezselymet, a megáztatott szójakockát kissé megpároljuk, majd fűszerezzük. Jénai tálba tesszük a makaróni felét rá a felszeletelt paradicsomot, azután az előbb elkészített masszát. Erre megint makarónit teszünk. A tojást tejben felkeverjük, megsózzuk, tetszés szerint fűszerezzük, a makaróni tetejére öntjük. A tetejét megszórnjuk reszelt sajttal, búzacsírával. Közepes hőfokon kb. 20 percig sütjük. A második 10 percben alufóliával letakarjuk, így nem barnul meg.

Salátával tálaljuk.

Stroganoff gulyás

Hozzávalók: 10 dkg szójakocka, 20 dkg sárgarépa, 20 dkg zöldpaprika, 20 dkg zeller, 15 dkg vöröshagyma, 3 evőkanál paradicsompüré, 1 evőkanál liszt, só, pirospaprika, 1 dl étolaj, 15 dkg uborka.

Az apró kockára vágott zöldségeket kevés vízben megpároljuk. Megpároljuk a megáztatott szóját is az apróra vágott vöröshagymával. Ezután a kettőt összeöntve néhány percig tovább főzzük. A paradicsompürét, a kefirrel dúsított lisztet jól összekeverjük az előző masszával, kis ideig együtt főzzük őket. Tálalás előtt ízlésesen rátesszük az uborkát.

Szegedi gulyás

Hozzávalók: 10 dkg szójakocka, 20 dkg vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, fél kiló savanyú káposzta, fél pohár kefir, pirospaprika, só, köménymag.

A hagymát finomra vágjuk, kevés olajon megpároljuk. Hozzáadjuk a paprikát és a köménymagot, tovább pároljuk. Utána hozzáadjuk az előre beáztatott szóját, vízzel felöntjük, további 10 percig főzzük és megsózzuk.

Egy másik edényben olajon megpároljuk - kb. 10 percig - a savanyú káposztát. A két masszát összekeverve, beleöntjük a kefir, és ha szükséges, még vizet öntünk hozzá. Néhány percig összefőzzük őket. Melegen tálaljuk.

jtízses szója

Hozzávalók: 10 dkg szójakocka, 2 nagyfej vöröshagyma, 30 dkg zöld- és piros paprika, 2 evőkanál étolaj, 20 dkg rizs, só, 1 gerezd fokhagyma.

A rizst 20-25 percig főzzük, majd hideg vízben leöblítjük. A szójakockát olajban megpároljuk a karikára vágott hagymával, finomra vágott fokhagymával, apróra vágott paprikával. Körülbelül 20 percig főzzük ezeket kevés vízben. Ezután a kész rizs közé keverjük.

Vegyes salátával tálaljuk.

Finom krém

Hozzávalók: 25 dkg apró szója, 2 fej vöröshagyma, 4 tojás, só, étolaj.

Az apróra vágott vöröshagymát olajban megpároljuk. Hozzáadjuk az előre beáztatott szóját, vízzel felöntjük. (Ne lepje el!) Amikor a víz lefőtt, a masszára ráöntjük a felvert nyers tojásokat, megsózzuk. Néhány percig összesütjük.

Gyorsan elkészíthető, tápláló étel.

Gombás szelet

Hozzávalók: 40 dkg gomba, 2 zsemle, 5 kanál rizs, 4 nyers tojás, 2 kanál nyers vegeta, kevés piros paprika, 1 főtt tojás, 3 kanál zabpelyhet, 2 kanál száraz morzsa só, olaj, petrezselyem zöldje.

A gombát kevés olajon megdinszteljük a vegetával. A két zsemlet beáztatjuk. A félig megdinsztelődött gombához hozzáadjuk a rizst, vízzel felöntve majdnem puhára főzzük. Levesszük a tűzről, belekeverjük a zabpelyhet, piros paprikát, petrezselyem zöldjét a nyers tojásokkal. Jól összedolgozzuk és hozzáadjuk a morzsát is. Végül belekeverjük az apró kockákra vágott főtt tojást és kevés olajat adunk hozzá. A masszát két rúdra formáljuk, olajozott tepsibe tesszük. Forró sütőben megsütjük.

felszeletelve főzelékekhez körítésként tálaljuk.

Diórolád

Hozzávalók: 5 tojás, 5 kanál szójaliszt, 3 kanál gríz, 1 fejfokhagyma, 2 kanál nyers vegeta, 2 kiskanál pirospaprika, 2 kiskanál majoránna, csipetnyi köménymag, 20 dkg dió.

A tojásokat felferjük, hozzáadjuk a szójalisztet és a grízt, jól összedolgozzuk és 1 órát állni hagyjuk. Utána hozzáadjuk a finomra reszelt fokhagymát, vegetát, pirospaprikát, majorannát, köménymagot és a darált diót. Ezt is jól összedolgozzuk. Ha a massa puha lett, tehetünk bele zsemlemorzsát, ha pedig nagyon keményre sikerült, hígítsuk vízzel.

Egy lábosba bő olajat teszünk, a masszából kanalanként roládót formálunk, majd forró olajba tesszük. Az olaj ne lepje el a roládokat! Fedő alatt kb. 10 percig sütjük. Ha már megpirult, az olaj felét leszűrjük. Meghűtjük kissé, és víz hozzáadásával addig főzzük, amíg a roládok jól meg nem dagadnak. Az olajat és a vizet ne főzzük egészen le róla, mert így kiszárad!

Diófasírozott

Hozzávalók: 2 db áztatott zsemle, 1 tojás, 5 dkg darált dió, 1 gerzdfokhagyma, 1 kanál vegeta, pirospaprika, majoránna, olaj.

A fokhagymát finomra felvágjuk, a zsemlet beáztatjuk, majd jól kinyomkodjuk. Ezután összedolgozzuk a dióval és a fűszerekkel, ízlés szerint megsózzuk. Kis pogácsákat formálunk és forró olajban a sütőben kisütjük.

Vegyes salátával, savanyúsággal tálaljuk.

Zöldségleves zabpehelygaluskával

Hozzávalók: 70 dkg vegyes zöldség (sárgarépa, petrezselyem karalábé, karfiol, kevés káposzta, vöröshagyma, kevés zöldpaprika), kevés burgonya, 2 tojás, gríz, zabpehely, só, étolaj, petrezselyem zöldje.

A zöldségeket feldarabolva 2 liter vízben megfőzzük lassú tűznél, ízlés szerint sózzuk. Ha a zöldségek megpuhultak, kivesszük őket a levesből. A 2 tojásfehérjét jól felkeverjük, a sárgáját belekavarjuk és fele-fele arányban beledolgozzuk a grízt és a zabpehelyt. A lassan fővő tiszta zöldséglébe kis galuskákat szaggatunk, puhára főzzük őket. A leszűrt zöldségeket tálaláskor külön tesszük az asztalra vagy fasírozottat készítünk belőlük.

^Öldségfasírozott

hozzávalók: levesben megfőtt zöldségek, 2-3 áztatott zsemle, 3 nyers tojás. 3 gerezd fokhagyma, só, étolaj, pirospaprika, petrezselyem zöldje, 3 kanál zabpehely.

A zöldségeket villával összetörjük, hozzátesszük a zabpelyhet, tojásokat, megáztatott, kinyomkodott zsemlét, apróra tört fokhagymát, ízlés szerint sózzuk, paprikázzuk, rátesszük a petrezselyem zöldjét és jól összedolgozzuk. Kis pogácsákat formálunk belőlük. Olajozott tepsibe tesszük őket és sütőben megsütjük.

Tálalhatjuk mártásokkal, rizzsel, burgonyával. Adhatunk hozzá nyári salátát, savanyúságot.

Bármilyen fasírozottat készítünk, jobb sütőben megsütni. Gazdaságosabb, egészségesebb, egyszerűbb az elkészítése.

Padlizsános vendégtál

Hozzávalók: 2 db nagyobb padlizsán, 1 fej fokhagyma, 20 dkg rizs, 20 dkg burgonya, 1 kanál margarin, 2 dl étolaj, 1 fej vöröshagyma, só, 2 db paradicsom, 2 db paprika, petrezselyem zöldje.

A vöröshagymát apróra vágjuk, kevés olajon és vízen megpároljuk. Hozzáadjuk a rizst és szemcsésre főzzük. ízlés szerint megsózzuk.

A burgonyát megtisztítva, apró kockákra vágva megfőzzük, pürét készítünk belőle tejjel, margarinnal, sóval.

A padlizsánokat megtisztítjuk, hosszirányban négyfelé vágjuk. Megtisztítjuk a fokhagymát is és szeletekre vágjuk. A padlizsán-szeletek két oldalát behasítjuk, megtűzdeljük a fokhagymával. Mindegyik padlizsánszeletet külön megsózzuk és tepsiben, bő olajban megsütjük.

Pecsenyéstál egyik oldalára rátesszük a rizst, másik oldalára a burgonyapürét, a megsült padlizsánokkal pedig mindezt körberakjuk. (A rizst és a burgonyát púpozzuk!) A zöldpaprikát és a Paradicsomot karikákra vágjuk, ezzel díszítjük! Az egészet megsórzuk petrezselyem zöldjével. Frissen fogyasszuk!

Vegetárius csemegék

Brazil gyümölcsvitamina

Hozzávalók: 40 dkg vegyes, idényjellegű gyümölcs vagy befőtt, 3 kanál zabpehely, 2 kanál szójaliszt, 1 kanál búzacsíra, 1 liter víz, 2 kanál méz.

A gyümölcsöket héjtól, magtól megtisztítjuk. Turmixgépbe tesszük a zabpehellyel, szójaliszttal, búzacsírával, mézzel együtt. (Aki édesen szereti, több mézet is tehet bele.) Hozzáöntjük a vizet és jól összeturmixoljuk.

Kétszersülttel vagy pirított kenyérrel tápláló, egészséges reggeli. Vacsorára is fogyasztható. Betegek is könnyen megemésztik.

Gyümölcs zabpehely

Hozzávalók: 15 dkg zabpehely, 2 db alma, 5 kanál búzacsíra, 5 kanál befőttlé, 5 dkg dió, 1 dkg kókuszreszelék, 5 dkg apró szemű gyümölcs, kevés méz.

Az almákat lereszeljük, a zabpehellyel, gyümölcslével, búzacsírával, dióval, mézzel lágyra keverjük. Mivel a zabpehely megdagad, egy órát állni hagyjuk. Ezután lapos tálon megformázzuk, megszórjuk kókuszreszelékkel, tetejét gyümölccsel díszítjük.

Egészséges, nagyon laktató étel.

Császármorzsa

Hozzávalók: 20 dkg zabpehely, 10 dkg kukoricakása (gríz), 8 dkg szójaliszt, 3 tojás, só, étolaj, 2 dl tej, szódavíz.

A zabpelyhet, tejet, kukoricagrízt, szójalisztet, sót, a tojásokat fakanállal jól összedolgozzuk. Szódavízzel palacsintatészta sűrűségűre felhígítjuk. Egy óra hosszat állni hagyjuk, hogy a zabpehely megdagadjon.

Egy 3-4 liter őrirtartalmú lábosba olajat, kevés vizet teszünk, felforósítjuk. Ebbe tesszük bele a masszát, állandó kevergetés közben addig melegítjük, amíg morzsákra nem esik.

Dió-, mandula-, mogyorótej

Hozzávalók: 10 dkg dió-, vagy mandula-, vagy mogyoróbél (amilyen tejet készíteni kívánunk), 1 liter víz, 1-2 kanál méz.

A diót (mandulát, mogyorót), a vizet és a mézet összeturmixoljuk. (Méz nélkül is elkészíthető.) Teaszűrőn átszűrjük.

Gyenge betegeknek, gyerekeknek minden reggel tanácsos adni fél pohárral éhgyomorra. Kiváló erősítő. Gyenge gyomrúaknak is előnyös, mert könnyen emészthető.

Készíthetünk belőle tejeskávét, zamat kávé hozzáadásával. A leszűrt tej sűrűjét összekeverhetjük kevés margarinnal, mazsolával, mézzel, reszelt almával. így kiváló krémet nyerünk.

Grahampogácsa készítésekor beletehetjük ezt a masszát a tésztába.

Tálalhatjuk gyümölcskocsonyával, lekvárral, meglocsolhatjuk mézzel, megszórhatjuk kókuszreszelékkel. Adhatunk hozzá apró szemű gyümölcsöt vagy kompótot.

Gyümölcsleves

Hozzávalók: fél kiló többféle gyümölcs, 2 tojás, fél doboz tejföl, 2 kanál liszt, só, tetszés szerint méz, 5 kanál zabpehely, fahéj, szegfűszeg.

A megmosott, feldarabolt gyümölcsöket bő, sós vízben megfőzzük. Ha a gyümölcsök félig megfőttek, beleszórjuk a zabpelyhet és tovább főzzük. Habarást készítünk a tojásárgájával, tejföllel, liszttel és lassan a levesbe öntjük. Gyümölcsfélétől függően mézzel édesítjük. A tojásfehérjéből kemény habot verünk és a leves tetejére szaggatjuk. Pár perc múlva levesszük a tűzről.

Hidegen tálaljuk, üvegtálban nagyon mutatós.

Pogácsa

Hozzávalók: 60 dkg búzaliszt, 30 dkg zabpehely, 1 dl olaj, 1 csomag Ráma margarin, 2 pohár tejföl, só, 3 dkg élesztő.

Az élesztőt langyos vízben, pici cukorral felfuttatjuk. Egy nagyobb táliba tesszük a zabpelyhet, lisztet, ráöntjük az olajat, a szétdörzsölt margarint, tejfölt, sót és jól összedolgozzuk. Egy órát pihentetjük. Az egy óra elteltével ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, tetejét bevagdossuk, kiszaggatjuk.

Olajozott tepsiben, előmelegített sütőben pirosra sütjük. Tetejét megkenjük tojásárgájával.

Grahampogácsa

Hozzávalók: 35 dkg finomliszt, 20 dkg étkezési korpá, 1 egész tojás, 3 tojássárgája, 3 dkg élesztő, 25 dkg margarin, 1 pohár tejföl, 1 dl étolaj, 1,5 dl tej, só, köménymag.

30 dkg finomlisztet eldörzsöljük a korpával és 5 dkg margarinnal. Az élesztőt kicsi tejben felfuttatjuk. Ha megkelt, hozzáadjuk a liszt^{szi} hez. Belekeverjük az egy egész tojást, a két tojássárgáját, a tejfölt és az étolajat, ízlés szerint a sót.

Az 5 dkg finomlisztet és a 20 dkg margarint összemorzsoljuk, hidegre tesszük.

Az élesztős masszát legkevesebb 15 percig dagasztjuk, keménnyé dolgozzuk. Ha elkészültünk az összedolgozással, a tésztát kinyújtjuk, rákenjük a maradék margarint és összehajtogatjuk. 20 percig pihentetjük. A hajtogatást végezzük el még kétszer. (Összesen 60 percet pihenjen a tészta.) Pihentetés után egy ujjnyi vastagra nyújtjuk, tetejét bevagdossuk, pogácsákra szaggatjuk. Tetejét megkenjük egy tojássárgájával, hinthetünk rá még köményt. Forró sütőben sütjük.

Rozsos lapok

Hozzávalók: 30 dkg rozsliszt, 15 dkg korpá, 2 dkg élesztő, 1,5 dl tej, 3 dkg köles, meleg sós víz, étolaj.

Az élesztőt tejben megfuttatjuk. Hozzáadjuk a lisztet, korpát, étolajat (kb. két kanálnyi). Összedolgozzuk a meleg sós vízzel. Egy órát pihentetjük. Pihentetés után fél ujjnyi vastagra nyújtjuk, tepsibe rakjuk és ott vagdossuk fel négyzetlapocskákra. Tetejére korpát szórunk, meleg sütőben sütjük.

Tálalhatjuk szójatejvel, krémmel, teákkal. B-vitaminban gazdag, az emésztést segítő étel.

Túrós pogácsa

Hozzávalók: 25 dkg tehéntúró, 30 dkg finomliszt, 20 dkg korpá, 1 egész tojás, 2 tojássárgája, 1 tojássárgája a megkenéshez, 3 dkg élesztő, 1 doboz tejföl, 15 dkg margarin, 1,5 dl étolaj, só, kömény mag.

Az élesztőt kevés tejben felfuttatjuk. Egy nagyobb tálban a lisztet, a korpát, a túró és a margarint jól elmorzsoljuk. Hozzáadjuk a megkelt élesztőt, 1 egész tojást és 2 tojássárgáját, a tejfölt, ízlés szerint sót. Közepes keménységűre dolgozzuk. Legalább 15 p^{er}

Ragasszuk! Rakjuk félre kelni egy óra hosszat. Ha megkelt, egy „jy„yi vastagra kinyújtjuk, tetejét bevagdossuk, pogácsákra szaggatjuk. Olajozott tepsibe tesszük, tetejét megkenjük tojássárgájával, meghintjük köménymaggal vagy reszelt sajttal. Előmelegített, forró sütőben sütjük. (A korpát mindig helyettesíthetjük darált búzával is!)

Kenyérsütés

Hozzávalók: 70 dkg darált búza (nincs teljesen finomra darálva), 70 dkgfehér liszt, só, langyos víz, 1,5 dl olaj, 7 dkg élesztő.

A langyos vízben kevés liszttel az élesztőt eldolgozom, majd a többi anyagot hozzáadva - az olaj nélkül - 15 percig dagasztom kemény galuska keménységűre, a végén hozzáadom az olajat is, s még 1-2 percig összedolgozom. Félretéve hagyom kelni, kb. 20 perc múlva látom, hogy tésztám kétszeresére nőtt, újból olajos kézzel egy percig visszadagasztom, s ezt kb. 20 perc múlva újból megismétiem. Ekkor a kis kenyérsütős tepsimbe rakom. (Két ilyen tepsim van, 20 kis kenyér fér bele, s így tudom egyszerre a sütőbe tenni.) Ha nincs ilyen tepsink, akkor 3 őzgerincsütőbe tudjuk kiformálni tésztánkat.

Előre jól felmelegített sütőben sütjük kb. egy óráig, de ez minden sütőnél változó.

A sót is a langyos vízben feloldom, úgy adom hozzá, így mindenhol egyformán sóz.

Pizza

A saját sütésű kenyér készítésekor szoktam egy keveset a tésztából meghagyni magamnak, melyhez adok még *egy tojást, 1 dl olajat, kevéske sót, s még 10-10 dkg barna és fehér lisztet*, s előre kikent tepsibe kinyújtva beleteszem.

^QQyfj vöröshagymákat - 2-3 darabot - felszeletelek, megsózva a tetejére hintem, s ugyanúgy kb. 30 dkg gombát, melyet két evőkanál saját eltevesű vegetámmal 10 percig pároltam. A gombát is a hagyma tetejére szórva finom pizzát sütök így. Mikor úgy érzem, hogy félig meg van sülvé, újból kevés olajat locsolok a tetejére, s így sütöm tovább. Igen finom.

az így maradt kenyértésztából többféle pizzát süthetünk, nemcsak gombával, hanem különféle párolt zöldséggel is „betakarhatjuk”. Kivételkor kőt főtt tojást megreszelve rászórhatunk díszítésül
(^{d e} ez nem fontos).

Házilag készíthető nyers vegeta

Hozzávalók: 1 kg sárgarépa, 1 kg petrezselyemgyökér, 1 kg kimagozott paprika 40 dkg zellergumó, 20 dkg paradicsom 20 dkg karalábé, 20 dkg vöröshagyma 20 dkg karfiol, 2 nagyobb fej fokhagyma, 1 csomó zeller zöldje, 1 csomó petrezselyem zöldje.

6-7 db 7 deciliteres befőttes üveget kimosunk.

A zöldségeket húsdarálón ledaráljuk. Összekeverjük fél kiló sóval és azonnal betesszük az üvegekbe. Celofánnal lekötjük, az éléskamrában a helyére tesszük. Akinek nincs hűvös éléskamrája, ajánlatos az üvegeket kettő celofánnal lekötni és közéjük nátriumbenzoátot tenni. (Gyógyszertárban kapható.) Mivel a tartósítószer a celofánok között van, nem káros az egészségre.

A sajátos készítésű vegetát minden sós ételhez felhasználhatjuk. Mindig ügyeljünk arra, hogy vegetánk már tartalmaz sót!

Vitamiiné

3 kanál vegetát egy liter vízben megfőzünk lassú tűznél. Leszűrjük és üvegekbe rakjuk, beállítjuk a hűtőszekrénybe.

Brazil ételek

Töltött tök

Hozzávalók: 3 fiatal tök, 1 csésze főtt rizs (hántolatlan), 20 dkg glutén, fél fej vöröshagyma, piros paprika, só, szójaolaj, grahamliszt.

A vöröshagymát kevés olajban és vízben megpároljuk. Hozzáadjuk a glutént, petrezselymet, és gyenge tűzön összekeverjük. A tököket kettévágjuk, kanállal kiszedjük a belsejét. Ezt a lágy belsejt összekeverjük a főtt rizzsel, a hagymás gluténnal, s megtöltjük vele a tököket.

Kevés liszttel, olajjal rántást készítünk, megszórjuk piros paprikával, felöntjük vízzel, és a töltött tököket sorban belerakjuk. Gyenge tűzön főzzük, szükség szerint önthetünk hozzá vizet. (Csak alul legyen víz.) Ha kell, a tököket közben megfordítjuk.

Frissen, melegen tálaljuk.

Spenótlepény

Hozzávalók: 35 dkg spenót, 1 pohár zabpehely, 3 evőkanál grahamliszt, 3 evőkanál étolaj, 1 fej vöröshagyma apróra vágva, 2 tojás, fél pohár tej, 3 dkg élesztő, 1 gerezd fokhagyma, 2 paradicsomfelvágva, héj nélkül, só.

A jól megmosott spenótot apróra vágjuk és a hozzávalókkal összekeverjük. A tojásnak csak a sárgáját tegyük bele. Ha jól összekevertük, felverjük a tojásfehérjét és ezt is hozzáadjuk. Kikent tepsiben, közepesen meleg sütőben megsütjük. Frissen tálaljuk.

Hasonlóan készíthetünk más zöldségekből is lepényt, például, megpárolt karalábéval, tökkel, karfiollal, gombával stb.

Zöldséges sült szója

Hozzávalók: 2 csésze jól megfőtt szójabab, fél kiló paradicsom, 1 kisebb padlizsán, 1 kisebb fehértök, egy kisebb chuchu, 1 csésze főtt rizs (hántolatlan), 1 fej vöröshagyma felvágva, 2 tojás, zöldfűszerek, só, olaj, fél csésze kenyérmorzsa.

A padlizsánt, tököt, chuchut kevés vízzel félpuhára pároljuk. Hozzáadjuk a szójababot, rizst, tojásokat, a kenyérmorzását. Leveszszük a tűzről, sózzuk és fűszerezzük. Kevés olajon megpároljuk a hagymát a paradicsommal együtt. Az összekevert zöldségeket tepsibe öntjük, a tetejére az előbbi hagymás-paradicsomos „molhot”. Sütőben 20 percig sütjük. Frissen tálaljuk.

Tepsiben sült burgonya

Hozzávalók: fél kilogramm burgonya, 2 db pirospaprika, 2 db vöröshagyma, 1 csésze petrezselyem zöldje, 3 levél menta, só, olaj.

A burgonyát héjastól megfőzzük. A vízbe tegyük bele a mentaleveleket. Ha megpuhult, feldaraboljuk és tepsibe helyezzük. Ráöntjük az összevágott paprikát, hagymát, megsózzuk, megfűszerezzük. Sütőben kb. 15 percig sütjük.

Frissen tálaljuk.

Brokkolilepény

Hozzávalók: fél kiló brokkoli 2 db felvert tojás, 3 evőkanál margarin vagy étolaj, 1 csésze kenyérmorzsa, só.

A brokkolit kevés sós vízben megfőzzük. A tűzről levéve, leöntjük róla a vizet, hozzáadjuk a felvert tojást, a morzsát, margarint, jól eldolgozzuk. Tepsibe téve kb. 15-20 percig sütjük.

Frissen tálaljuk.

Glutén (vegetárius hús)

Hozzávalók: fél kiló finomliszt, 1 csésze szójaszószt (feketekávé), 2-5 liter jól bezöldségelt zöldséglevest, vöröshagyma, só, étolaj.

A lisztet a szójaszósszal vagy feketekávéval, kis vízzel közepes keménységűre gyúrjuk. Hideg vízzel telt tálba tesszük, úgy, hogy a víz ellepje a tésztát. Egy éjszakára benne hagyjuk, de legalább 3-4 órát.

Másnap vagy a 3-4 óra után elkészítjük a zöldséglevest. A tésztát víz alatt megmossuk, hogy kijöjjön belőle a keményítő. A mosást addig végezzük, amíg a víz már nem tejszerű. Ekkor beleszaggatjuk a fővő levesbe. Körülbelül 20 percig főzzük. Figyelem! Jó nagy edényben főzzük a levest, mert „húsunk” nagyon megdagad! Ha megfőtt, szűrőkanállal kiszedjük, párolt hagymával összekeverjük, ízlés szerint paprikával, más fűszerekkel megszórjuk.

A glutént bármilyen étel mellé adhatjuk. Készíthetünk egyszerre nagyobb mennyiséget is, hűtőszekrényben eláll. Kisüthetjük tojásba vagy palacsintatésztába mártva. Tálalhatjuk főzelékekhez, mártásokhoz.

Bárki fogyaszthatja, beteg gyomrúak, emésztési zavarokkal küszködők, sőt cukorbeteg is, mivel a lisztből a keményítőt kimostuk!

Csicseriborsós tál

Hozzávalók: 1 pohár nyers makaróni 2 felvágott burgonya, 1 pohár főtt glutén, 1 felvert tojás, 1 pohár főtt csicseriborsó, 1 evőkanál szójakrém 1 pohár főtt zöldborsó, só, olaj, fokhagyma, paradicsom

Főzzük meg a makarónit sós vízben. Egy másik edényben szintén sós vízben főzzük meg a burgonyát, felszeletelve. A felvert tojást süssük meg. Egy tálban keverjük össze a feldarabolt glutént olaj-

jal, szójakrémmel, molhóval (kevés fokhagyma, paradicsom, olaj, vöröshagyma párolva). Végül minden edény tartalmát összekeverjük, utoljára a zöldborsót és a makarónit. ízlés szerint sózzuk.

Káposztatekercsek

Hozzávalók: 1 fej nagy káposzta. A töltelékhez: 25 dkg szójatúró, 1 evőkanál olaj, 1 fej vöröshagyma összevágva, zöld fűszerek, 8 db sárgarépa, 10 dkg zöldbab. A molhóhoz: 2fej vöröshagyma, 2 sárgarépa, olaj, só.

A szójatúrót a párolt hagymával jól összekeverjük. A zöldbabot, feldarabolt sárgarépát sós vízben megfőzzük, majd a krémmel, zöld petrezselyemmel, fűszerekkel összekeverjük. A káposztát leveleire szedjük és az elkészített krémmel megtöltjük. Kis kockákra vágott vöröshagymát, sárgarépát megpárolunk és a tepsibe tett tekercsekre szórjuk. Néhány percre sütőbe tesszük. Melegen tálaljuk.

Grandola

Hozzávalók: fél kilogramm zabpehely, 1 pohár barnacukor, 1 pohár búzacsíra, 1 pohár mazsola, 1 pohár dió, 1 pohár reszelt kókusz, 1 kiskanál zamat kávé, 1 kiskanálsó, 1 teáskanál vanília, 3/4 pohár víz, 3/4 pohár olaj.

A hozzávalókat jól összekeverjük, gyenge tűzön fél órát főzzük. Folytonosan keverni kell, hogy ne égjen oda, színe egyforma maradjon. Kihűlés után fogsasztjuk.

Tálalhatjuk reggelire, vacsorára. Zárt dobozban hosszabb ideig eláll. Használható száraz gyümölcsként.

Panetone

Hozzávalók: 3 pohár víz, 1 evőkanál élesztő, 1 evőkanál só, fél pohár méz, fél pohár apróra vágott gesztenye, fél pohár mazsola, fél pohár szárított banán összevágva, fél pohár kókuszreszelék, fél pohár búzacsíra, 1 evőkanál ánizs, grahamliszt.

A hozzávalókat jól összekeverjük. A lisztet utoljára tegyük hozzá, annyit, hogy a tészta jól elváljon az edény falától. Kinyújtjuk, kis kockákra vágjuk, tepsibe rakjuk és 8 órán át kelni hagyjuk. Forró sütőben sütjük.

Ünnepi torta

Hozzávalók: 10 dkg mazsola, 15 dkg margarin, 3 csésze liszt, 20 dkg cukor, 3 tojás, 1/4 liter szójatej, fél csésze mandula, só, liszt, reszelt citromhéj.

A mazsolát tegyük langyos vízbe. A mandulát vízben felfőzzük héját lehúzzuk. 2,5 csésze lisztet margarinnal egy tálban összemorzsolunk. Jól összedolgozzuk egy csésze cukorral, kevés sóval reszelt citromhéjjal, egy egész tojással és egy tojássárgájával. Szalvétára tesszük és hűtőszekrényben egy óra hosszat pihentetjük. Egy lábosba beletesszük a megmaradt 2 tojást, lisztet, cukrot, fakanállal addig keverjük, míg gyöngyözni nem kezd. Tűzre tesszük hozzáadjuk a szójatejet és folytonos kevergetés közben megfőzzük. Kihűtjük és beletesszük az összevágott mandulát, mazsolát. A hűtőszekrényből kivett tésztát kb. 1 cm vékonyságúra nyújtjuk. A felével kibéleljük a megkent tepsit. Rátesszük a mandulás töltelékét és a tészta másik felével betakarjuk. Közepes hőmérsékletű sütőben 40-45 percig sütjük.

Mazsolatorta

Hozzávalók: 2 pohár liszt, 1 teáskanál só, 2/3 pohár margarin, 5-6 evőkanál hideg víz.

A lisztet a sóval, margarinnal eldörzsöljük, vízzel jól összedagasztjuk. A tészta felével kibéleljük a tepsit.

Töltelék: 3 kanál citromlé, fél pohár narancslé, fél pohár cukor, 3 evőkanál keményítő, 2 pohár víz, 3 csésze mazsola.

A citromlét és a narancslét felfőzzük a cukorral, keményítővel, vízzel. Ha megsűrűsödött, hozzáadjuk a mazsolát és kihűtjük. Kihűlés után a tésztára rakjuk és letakarjuk a tészta másik felével. Tetejét megkenjük egy tojássárgájával. Közepesen meleg sütőben sütjük.

BOLDOG VISSZAEMLÉKEZÉS

Sokan nem tudják rólam, hogy én a pálmafák szerelmese vagyok. Mikor Sáo Paulóba megérkeztem, elsőként a fákat, a természetet, a csodálatos virágokat pillantottam meg. S ha a természet lágy ölén gondolataimba mélyedek, mindjárt Isten csodálatos hatalma, szeretete jut eszembe. Soha nem tudok betelni azzal a boldog érzéssel, ami bennem a szép táj szemlélésekor kél. Bár az előttem levő feladat súlya nyomta a vállam, a szép táj mégis Istent dicsőítő éneket csalt ajkaimra. Ez a legszebb örökségem édesanyámtól. Ő is mindig énekelt, pedig hét gyermekkel nem volt könnyű az élete. De ha nem örömmel, ha bánatos, könnyes szemmel is, de mindig az alkalmas ének hangzott ajkáról. Hiszem, hogy a szívből mondott ének egy igazi ima, s ez is erősítette őt - s nyugodtan írom, hogy magamat is - az élet terheinek hordozásában.

Kérem kedves olvasóimat, gondolkozzanak el e szép ének szövegén:

*Ha nézem a kék eget, virágzó réteket,
a suttogó erdőt, leveleket,
Ha nézem a tó vizét, hullámok színét,
a magasban hegytetőt, minden oly szép:*

*A szívemből háladál ujjong feléd,
Hatalmas Istenem, csak Téged dicsér,
Megalkottál mindent, dicső a terved,
És örökké áldott a Te neved.*

*Ha nézem az életem, milyen volt régen:
Rút bűnökben jártam, kemény volt szívem.
De egy napon megtalált, Ő eljött hozzám,
Mert értem is meghált a Golgotán.*

*A szívemből háladal ujjong feléd
Hatalmas Istenem, csak Téged dicsér,
Meváltottál engem, mily szép az élet,
Én örökké áldom a Te neved.*

Igen! Ma is áldom drága Jézusomat, hogy végig velem volt a négy hónapban, s oly csodálatosan vezette minden lépésemet, s megőrzött minden nagyobb bajtól.

Ma is sokat gondolok a Sáo Pauló-i Magyar Ház vezetőjére, Pillér Évára, s kedves férjére, Gedeonra. Sütő Ildikóval együtt szervezték május huszadikára az előadást, s örömmel mondhatom, hogy a jó siker az ő kedves és szeretettel teljes fogadtatásuknak is köszönhető.

Csodáltam az utcákon a húsz méternél magasabb fikuszfákat is, a nagy kaktuszokat kint a tereken, csodálatos virágaikkal, a filodendron virágját, s gyümölcsét, melyet csak dr. Kanyó klinikáján láttam.

Mint előzőleg is írtam, Kanyó doktor európai, s általában, mint a többi kint élő magyar, ő is kért, hogy magyaros ebédet készítsek neki. Mivel tudtam, hogy Brazíliában nincs mák, én vittem ki, s grízgaluska leves és mákos tészta volt a kérése. Mikor szakácsnője meglátta a kész mákos tésztát, összecsapott kezekkel ezt kérdezte: Que, Que isso Catarina, macaroni com carbon? Ami lefordítva ezt jelenti: Mi ez Katalin, makaróni szénnel?

Biztos vagyok benne, hogy ő ilyen még nem is látott életében, nemhogy evett volna! De sajnálom, hogy ezt ajelenetet valaki nem vette videóra! Akkorát nevettem, ő meg csak nézett, nézett. Majd elmagyaráztam neki, hogy ez véletlenül sem szén, amit a tésztára tettem. Mikor látta, hogy a doktor milyen jóízűen eszi, ő is megkóstolta, s akkor már mosolyogva mondta: Delíccimo. Nagyon finom.

Az AIDS-beteg férfi, bár léböjtkúrán volt, de amikor meglátta a műzlitortát, amit a többi betegnek készítettem, addig hajtogatta Barbara doktornőnek, hogy ő ebből enni szeretne, míg az ráunt, látta, hogy úgysem fog vele bírni, adott neki egy keveset.

A Hospitál Naturista betegek közül az orr-bőrrákos nő, a két nővér, egy méh-miómával a luxus szobában fekvő gyáros nővel beszélgettem talán legtöbbet. Tele voltak Európával kapcsolatos kérdésekkel. Esténként a szalonban felváltva énekeltünk, hol együtt portugálul, majd kérték, hogy magyarul is hadd hallják ugyanazt.

A szálláshelyemen Josyellinek nagy angóra cicájával egyezkedtem, mindent félteni kellett tőle. No és a brazil különleges szúnyogok is néha megkívánták véretem. Bosszús voltam már rájuk, úgy látszik, a fehér bőr érzékenyebb, mint az ottaniaké, jobban meglátszott rajtam a csípésük helye.

Nagyon jól telt minden szombat, különösen szerettem a délutáni ifjúsági órákat, mikor egyik énekkar a másik után énekelt négy szólamban, gyönyörű orgonakísérettel, vagy duettekét hallhatunk, quartetteket, s nemritkán szavakat is. Csodálatos hangjuk van a brazil nőknek, de még szebb a nőgyerekeknek.

Curitibában régen disszidált mosonmagyaróvári család is megtudta valahonnan, hogy én kint vagyok a Hospitalban, s a masszörrel üzentek, hogy feltétlenül látogassam meg őket. Egy délután elmentem hozzájuk, jól elbeszélgettünk, majd meghívtak egy vasárnapra kirándulni. Nagyon szép helyre mentünk, kb. 70 kilométerre, ahol felidéződtek bennük a régmúlt emlékek. Újból átéltem azt a lelki fájdalmukat, mit amit '88-ban São Paulóban. A magyar bácsi kért: Katalin, mondja a feleségemnek, hogy mi is menjünk haza, de a néni erről hallani sem akart.

Most is azt éreztem, ha nem is ilyen nyíltan, de honvágyuk - főleg e kedves családfőnek - nagyon nagy.



Kirándulás a mosonmagyaróvári családdal



Pihenés az óceánnál

Az előttem levő bolíviai kép: a nagy szegénység, s számomra igen feltűnő higiénia hiánya. Évtized óta ki nem meszelt lakások, az utcán hasonlóan sok-sok szemét. Sőt egy helyen lefénképeztem, mikor az egyik asszony a másikat „tetvészi”. Európai embernek mindez igen furcsa.

Soha nem fogom elfelejteni a kedves Campo Grande-i fiatal házaspárt, Elizeust és feleségét, s két szép csöpp gyermeküket. Lassan barátkoztak meg velem a gyerekek, de azután kevés időben is játszottunk együtt. Mindenütt meg voltak lepődve, mondhatom jómagam is, hogy „milyen jól pörgött a nyelvem portugálul” j mondták. Hiszen négy évig jóformán senkivel nem beszéltem, de az, hogy sokat olvasok és fordítok, csak segített abban, hogy nem felejtettem el nyelvüket.

Sylviának igaza volt, a leprakórház egy örökké megmaradó csodálatos élményt adott. Sok beteggel beszélgettem, s mégis, most is úgy emlékszem rájuk, mint akik nincsenek elkeseredve. Tudják betegségüket, s a nyugalmuknak az lehet az egyik oka, hogy bent vannak a kórházban s ott gondjukat viselik. Hiszen nagyon sok leprás kint él az utcákon, nagy szegénységben, mert nincs annyi¹ hely, hogy mindenkit befektessenek.

Mikor hazaérkeztem, s már szeptemberben elkezdtem előadásokat tartani, egyik városunkban mesélve a leprakórházról, egyik hallgató feltette a kérdést: Katalin, mennyi a lepra lappangási ideje? Nem tudom, feleltem, de én nem félek, hogy rajtam „ki fog törni”.

Voltunk a nagy állatkertben, ahol fantasztikus nagy krokodilok, különleges orrszarvúak, pumák, paradicsommadarak, és sok-sok féle hal, gyík stb. volt. A „múzeum” részében pedig a kitömött madarak, állatok sokasága volt az üveg mögött vagy alatt.

Brazíliából, a fővárosból sok-sok emlékem maradt. Luciano születésnapja sok-sok léggömbbel, a nagykövetség dolgozóinak kedvessége, nagykövetünk és felesége, Vera meghívása, városnézésünk, a Különböző nemzetek fesztiválja, de a rendőr-kutyák ügyességi bemutatója is nagyon tetszett.

Szombaton délután itt is csodálatosan énekelt az énekar, oly éneket, amit én még soha nem hallottam. De megértve szavait, nagyon elfogott a sírás. Akik közelebből ismertek, meg is értették, hogy miért. Az ének egy olyan édesanyáról szólt, mint amilyen az én édesanyám volt. Aki mindig szíven viselte gyermekei sorsát, aki nap mint nap a jó Isten elé vitte imában gyermekeiért könyörgéseit.



Luciano születésnapján

Mikor visszajutottam Sáo Paulóba, illetve kimentem Itanhaembe Dévai Pista bácsit és feleségét kértem, segítsenek ezt nekem szépen lefordítani. Sikerült.

NEVEM IMÁJÁBAN

*Mikor éltem virágban volt,
Hasztalan vigasságban,
Se Jég dalom, bú nem bántott
Az éltem nyugodtan folyt,
Estéknként mély sóhajok közt,
Anyámat láttam Én
Térdepelve, s haliam ekkor
Nevem imájában.*

*Nevem imájában
Nevem imájában
Anyám ajkáról hangzani,
Haliam nevem imájában.*

*Nem értékeltem semmire,
az értem mondott imát,
De meghatotta szívemet,
Mélységes szeretete,
S mikor az élet megfordult
Telve keserőséggel
Vágytam hallani, de hiába
Nevem imájában.*

*Továbbra sem értettem
Isten kedves hangját
Ki szeretettel keblébe
Megváltani kívánt
Később felismerve bűnöm
Elveszve éreztem magam
Boldogan emlékeztem ekkor
Nevem imájában.*

*Anyám megtört szíve már rég
Csendes földben pihen
Lelkemben az Ő imája
Ma is nyugalmat ad
Végidőben ketten együtt
Istenünket áldjuk
Ki szerető hatalmában
Meghallgatta az imát.*

Ha minden édesanya így hordaná szívéen gyermekei sorsát, s naponta kérné a jó Istent, hogy védje, oltalmazza az ősellenség szörnyű csapdáitól, mennyivel több boldog, békés család lenne, s nem lenne ez a sok rettegés és félelem az embereken.

Egy szívből mondott anyai imát a jó Isten meghallgat, s ha az édesanya már nem is éri meg, de védi, oltalmazza gyermekét.

Bárhonl jártam Brazíliában - emberileg egyedül hittem és éreztem, hogy Jézusom elküldte az ő angyalait, hogy vigyázzanak rám. S oly boldogság érezni, hogy Ő szeret engem, Ő véd és oltalmaz, hogy azt szavakkal nem lehet kifejezni. Bár tudom, hogy édesanyám nyugodtan pihen édesapámmal a temetőben, várván a felátadást, s hogy őek semmit nem tudnak az én életem nehézségeiről, küzdelmeiről, örömeiről, mégis naponta hálás szívvvel emlékezem rájuk, s köszönöm, hogy úgy neveltek, s tanították velünk a Szent Bibliát, s bemutatták az Istenben való hitet, amint tették.

Ez a tőlük kapott hit s lelki erő segít át ma is minden nehézségen. Az a példaadás, hogy naponta kegyen idő szentelve az Istennel való beszélgetésre, az imára, a Biblia tanulmányozására, ez mindennél többet ér.

Minas-Geras, majd Rio de Janiro volt a következő az útitervben. Csodálatos város, de még csodálatosabb a körülötte élő természet, a nagy víz, a cukorhegy, ahova egy kedves néger ismerős aszszonnyal el is mentünk. De szomorú látvány a toronyházak mellett a nyomornegyedek, a „favellak”. A sok éhes, kéregető gyermek és felnőt, a hidak alatt kartondobozok között lakók, a veszélyes közbiztonság mind-mind keveredik emlékeimben.

Majd ismét São Paulo, ahol volt még egy feladat, az előadás megtartása, s a kedves kint élő magyároktól elbúcsúzás, s pár nap pihenés az óceánnál.

Hálás vagyok a jó Istennek, hogy utam nem volt hiábavaló, hiszen sokat tanultam, több értékes könyvet meg tudtam vásárolni, hogy éjt-napot kitevő utazásaimban megőrzött.

S nagyon köszönöm, hogy hazasegített!

Sokszor elmondom: mindenütt jó, de a legjobb az én kis kuc-kómban.

Isten az embert értelmes lénynek teremtette, akaratérővel ruházta fel. Úgy tanultam már gyermekkoromban: Mindenki önma-ga szövi élete fonalát. De nem vagyunk magunkra hagyva, a jó Isten mindenhez ad erőt, ami akaratával megegyező, s ha kérjük Tőle! A kitartáshoz is! Első utam sem volt könnyű, hat hónapig feküdni nyelvismeret nélkül kórházban, kiszolgáltatottan, „egyedül”. De Ő velem volt. Ez az út sem volt könnyű, de Ő most is velem volt.

Szeretném a könyv befejezésénél újból szívem mélyéből való há-lámát és köszönetemet kifejezni egy ismert énekkel.

*Áldjad az Urat, a dicsőség magas királyát.
Szerelmes lelkem ez képezi éltetfő vágyát.
Jöjjetek el, Zsoltár és hárfára fel,
Halljuk az ének hangzását.*

*Áldjad az Urat, ki mindent legjobban intézett,
aki sasszárnyakon tégedet bizton vezértett.
Aki fenntart, Miként önszíved akart,
És kegyelmében rád nézett.*

*Áldjad az Urat, ki mesterül alkota téged,
Kezével igazgat, megtartjád egészséged.
Mennyiszer már, Vála ínséged és kár,
S mindenkor nyújt segítséget.*

*Áldjad az Urat, ki téged oly bőven ellátott.
Szerelmes Fiát is küldé, ki téged megváltott.
Mindenható, Az, kitoljon oly sok jó,
Szeretetével megáldott.*

Hiszem, hogy igazak Dávid király szavai:

„Áldjad én lelkem az Urat, és egész bensőm az ő szent nevét. Áldjad én lelkem az Urat, és el ne feledkezzél semmi jótéteményéről. A ki megbocsátja minden bűnödöt, meggyógyítja minden betegségedet. A ki megváltja életedet a koporsótól; kegyelemmel és irgalmassággal koronáz meg téged. A ki jóval tölti be a te ékességedet, és megújul a te ifjúságod, mint a sasé.” Zsoltárok 103, 1-5.

Minden betegség gyógyítható, de nem minden beteg - mondják sokan. S ez így is van. Gyógyulásunk rajtunk áll.

EGY RÖVIDKE ÖSSZEFOGLALÁS

„A testnek élete a vérben van...” .Amilyen a vérünk, olyan az egészségünk... Amilyenek az ereink, olyan idők vagyunk...” - s sorolhatnám tovább a különböző írók, orvosok egybehangzó véleményeit.

A vérünk pedig csak abból képződhet elsődlegesen, amit táplálékként elfogyasztunk! S ez az elsődleges szempont. Egységünk fenntartása, vagy betegségből való kigyógyulásunk érdekében megtanulni a szervezetünk számára oly lényeges táplálékok elkészítését, összeállítását. Természetesen nem séma szerint. A rákos beteg véletlenül sem táplálkozhat azon a lakto-ovó-vegetárius táplálékon, amit más beteg nyugodtan fogyaszthat.

Szeretnék itt idézni Beáta Bishop „Ideje a gyógyításnak” című könyve 284-285. oldaláról:

„Tudom, hogy a diétás kezelés hatásos. Úgy hiszem, hogy a civilizáció gyilkos betegségeinek gyógyításában nem lesz igazi előretörés mindaddig, amíg nem ismerjük fel, hogy a **táplálkozás az egészség megőrzésének** legalapvetőbb tényezője, amely a bölcsőtől a sírig döntően befolyásolja közérzetünket, energiaszintünket, betegséggel szembeni ellenállóképességünket, elmeállapotunkat, viselkedésünket, öregedésünk iramát s élettartamukat. Annak alapján, amit a táplálkozás hatásáról már ma tudunk, örültségnek tűnik a krónikus betegségekkel harcra kelni anélkül, hogy a betegek szokásos táplálkozását ne elemeznénk részletesen, fel ne javítanánk. Pedig ma ez történik. Az orvosok egyetlen mentsége a tudatlanság. A táplálkozás alig szerepel az orvosképzésben.”

Úgy érzem, ezt az én életem is bizonyítja. Mikor hazajöttem 1988-ban, nemsokára jelentkeztem a MÁV-rendelőben az érgon-
dozó főorvos asszonynál, aki elutazásom előtt is mindig kezelte.
Doppler-EKG vizsgálat után rögtön írta a receptet... Cavinton stb.
Mivel már a következő beteg is bent volt, én csendesen mondtam,
hogy nem szedek '86 óta gyógyszert, de senki nem figyelt rám. A
gyógyszert nem váltottam ki és nem is szedtem. 1989 nyarán még
egyszer elmentem egy kontrollra, a fent nevezett vizsgálatok elvég-
zése után a főorvos asszony újból írni kezdte a receptet. Elmond-
ta, hogy az eredmények aránylag jók, de tessék továbbra is szedni
a gyógyszert. Most hangosabban mondtam - mivel más beteg még
nem volt bent -, hogy köszönöm, ne tessék kiírni a gyógyszert,
mert én '86 óta nem szedek semmiféle tablettát.

Felém fordulva - én ültem az EKG-ágyon - monda: Katalin, ma-
ga ezt nem teheti meg, maga le fog bénulni! Lassan tíz éve tudom
ezt (1980 februárjában mondták először), de én nem vagyok haj-
landó semmiféle értágítót szedni - mondtam -, hiszen dr. Antaló-
czi Zoltán is leírja, hogy nem veszélytelen... Megfordult, s halkán
mondta az asszisztensének: Be kell írjam a könyvbe... Mivel én
meghallottam, feleltem: Nyugodtan tessék beírni a könyvbe, én a
saját felelősségemre nem szedem a gyógyszereket, s nem kívánom,
hogy bárkinek ebből baja is essék... Erre felém fordult, szépen
szólva „kissé idegesen”, s azt felelte: Eddig nem mondtuk meg, de
most megmondom: ha maga lebénul, akkor meg is fog némulni,
mivel a carotis interna beszűkülése következtében előforduló bé-
nulással a némulás is velejár... Kissé meglepődtem e szavakon, de
nyugodtan feleltem: A jó Isten segítségével addig én még sokat
beszélék... Nem hoztam el a receptet, és nem is voltam azóta nála.

Az élet igen érdekes eseteket produkál, még az év szeptemberé-
ben Kecskeméten tartottam előadást a brazil típusú hidro- és geo-
terápiákról. A befejezéskor elmondtam: Elnézést kérek, ha vannak
egészségügyi dolgozók itt, de én ezt így tanultam és így gyakorlom
ma is a skótzuhanyt, nekem az a mindennapi Cavintonom.

Erre felállt egy 35 év körüli hölgy, bemutatkozott hogy ő orvos, s
azt mondta: Katalin, nincs miért elnézést kérjen. Én orvos vagyok,
és sokat tanultam ezen az előadáson.

Majd a másik oldalon egy idősebb hölgy kérdezte - bemutatkoz-
ván, hogy ő is orvos: Önnek tényleg carotis interna szűkülete van?

Igen - feleltem, s elővéve táskámból az OITI zárójelentését, feléje nyújtottam. Mikor ránézett, kérdezte: 1980-ban festették az agyát? Igen - feleltem. S maga azóta így él? - kérdezte az orvosnő. Amint tetszik látni - mondtam. S megmondták, hogy meg fog bénulni? - volt a következő kérdése. Igen - feleltem én, s magamban elgondolkodtam ezeken a „megvizasztaló” szavakon.

Még azon az őszön egy hölgygel és egy igazgató úrral volt alkalmam személyesen találkozni, kik némán és bénán ültek a tolókosiban ugyanezen zárójelentéssel a kezükben.

Hála a jó Istennek, azóta sem szedek semmiféle gyógyszert, igaz, vizsgálatra sem járok, nem tudom, mit csinál a carotis internám, de a lényeg, hogy nem fáj a fejem s jól vagyok. Tudom, hogy a jó Isten segítségével után étkezési szokásaim és a napi skótzuhany is hozzájárulnak ehhez.

Vajon mi a jó abban, hogy a beteget nem hogy erősítsék, hanem a lehető legkisebb reményt is kiveszik a lába alól? Ha én olyan típusú lettem volna, amilyennek ma sok beteget látok - a legkisebb dologtól is halálra rémülnek -, rég a temetőben lehetnék vagy a tolókosiban?

Igen: a beteg vizsgálata után első fontos lépés megbeszélni vele gyógyulása érdekében fontos étrendjét és táplálkozási szokásai megváltoztatásának szükségességét.

S csak ezek után beszélhetünk vele a különböző hidroterápiákról, melyekkel biztosítjuk a helyes vérkeringést, a különböző geo-, fitoterápiákról, pakolásokról, s természetesen a helyes légzés, a tornák, a masszázs alkalmazásairól.

Sokszor elmondom betegeimnek: a szervezet kitisztítását - a létbőjtűkúrát irrigálással kísérvé és az iszap- vagy agyagpakolást semmivel sem lehet helyettesíteni!

Természetesen nagy jelentősége van a különböző gyógyteáknak is, amit a beteg naponta frissen készít el önmaga számára, s ha lehetséges, megtanulja és megszokja a gyógynövény-salátákat is. Egész biztos, hogy nyersen még jobban ki tudják fejteni gyógyító hatásukat, gondolok itt a csalán-, gyermeklángcű-, menta-, lestyán-, citromfűsalátákra. (Nem ajánlott minden gyógynövény nyersen való fogyasztása.)

Szeretném itt felhívni a kedves olvasó figyelmét, hogy fizikai betegségből való gyógyulásunkhoz nélkülözhetetlen lelki békénk, belső nyugalomunk megtalálása is! Hit a *Nagy Orvosban!* Jézus Krisztusban, aki minden betegség gyógyítója volt kétezer évvel ezelőtt, s hiszem, hogy Ő ma is ugyanígy gyógyít, ha mi Őt kérjük, s akarunk Vele közösen együtt dolgozni gyógyulásunk érdekében.

Soha nem szabad elfelejtenünk ezt a szót: pszichoszomatika! A test-lélek kölcsönhatása. S hogyan mondotta Ő: „Eredj el és többé ne vétkezzél, hogy rosszabbul ne legyen dolgod!”

Sokan levélben kérnek tanácsot betegségeikkel kapcsolatban, s tudom, hogy nem esik jól nekik, mikor válaszlevelemben azt írom: látatlanul nem lehet lelkiismeretesen tanácsot adni. Hiszen ő leírja egy betegségét, s hogy azokkal mi párosul még, arról szót sem ejt. Általában a betegségek nem járnak „egyedül”, de személyenként változó, hogy melyik betegség mellett még mit találunk, s ehhez személyes *íriszvizsgálat*, sok-sok kérdés feltevése, melyekre választ várok, az orvosi papírok átnézése után lehet csak olyan kezelési tanácsot leírni, amitől eredményt is várhatunk. Több éves tapasztalat után mondok hálát a jó Istennek, hogy sok-sok beteg már meggyógyult, kik a megbeszélte tanácsokat elvégezték. Én csak egy kis eszköz voltam részükre is, s vagyok ma is a jó Isten kezében az ő gyógyulásuk érdekében.

Tehát sem az életfürdő, sem az agyagpakolás, sem az irrigálás vagy különböző szaunák, gyógyteák, étrendváltás, masszírozás által várható gyógyulás - külön-külön -, hanem egy alaposan átgondolt és összefogott terápia-csoport által gyógyulhatunk. Természetesen minden betegséget figyelembe kell venni, s így megfogadni a tanácsokat. Nincs két egyforma ember! Így két betegség sem lehet teljesen egy és ugyanaz két külön személynél.

Kicsi koromban édesanyám tanított egy verset, amelynek egyik szakasza így hangzott:

*„Legyek sebeket kötöző, fáradt lelkeket öntöző,
őszől télig, tavasztól nyárig, ilyen lehessenek mindhalálig.”*

Ez a vágy, ez a cél vezet ma is, s az ezt kísérő öröm, hogy tudjak mások segítségére élni.

Minden kedves olvasómnak erős elhatározást kívánok Isten segítségével, hogy saját életében meg tudja valósítani e könyv címének igazi értelmét: **TÁPLÁLÉKOD LEGYEN GYÓGYÍTÓD!**

S befejezésül álljanak itt Dávid király szavai, melyek egyben az én jókívánságaim is:

„Békesség legyen a te várfalaid között, csendesség a te palotáidban. Atyámfiáiért és barátaimért hadd mondhassam: béke veled! Az Úrnak, a mi Istenünknek házáért hadd kívánhassak jót tenéked! (Zsoltárok 122, 7-9.)

Bokor Katalin

FELHASZNÁLT IRODALOM (fejezetenként)

„A testnek élete a vérben van.”

- Ellen Gould White: Előtted az élet
Nagy Orvos Lányomán 229. o.
Hetednapi Adventisták Reformmozgalom
Magyarországi Közössége, 1. kiadás
- Ellen Gould White: Étrend és Táplálkozás
Hetednapi Adventisták Reformmozgalom
Magyarországi Közössége, 1. kiadás

HOSPITÁLNATURISTA - OASIS PARANAENSE

- Bokor Katalin: A te helyed versesgyűjteményből

MI A FELADATUNK?

- Ellen Gould White: Bizonyágtétel VII. k. 81. o.
- Jaime Brüning (Antônio Thome):
A Saude através do naturismo
Cascavel, Assoeste, 1987. Brazília
- Ellen Gould White: Étrend és Táplálkozás 74. o.
H. N. Adv. Reformmozgalom
- Gecse Gusztáv: Vallástörténet 210. o. Kossuth, Bp. 1980
- Adventi forrásmunkák gyűjteménye, Lelki ajándékok kincsestára
311. o. Advent Kiadó
- Prófétikus vezetés az Adventmozgalomban
121. o. 11. o. Advent Kiadó

EGÉSZSÉGÉÉRT VIGYÁZZON AZ EGÉSZSÉGÉRE

- E. G. White: Tanácsok az... 93. o.
- E. G. White: Keresztény életmód, 60. o.
Gyarmati és Bősz Nyomda, Bp.
- E. G. White: Tanácsok az... 87-88. o., 72. o., 74. o.
- Bozsik Valéria: Különleges zöldségeitek, 241-244. o.
Mezőgazdasági Kiadó, Bp., 1981.

HÁROM NAGY ELLENSÉG A KONYHÁBAN

- António Thome: A Saude... 30. o.
E. G. White: Tanácsok az... 328 o.
Casa Publicadora Brasileira, São Paulo 1986.
- Nők Lapja Salamon Magda írása az 1979. évfolyamban
 - Népszava Dr. Ádány István írása az 1979. évfolyamban
 - Dr. Adrian Vander: Guia Medica del Hogar
 - Moderna Medicina Natural 1. kötet, 60. kép
Editorial y Libreria Barcelona, 1980.
 - Dr. C. Jarvis: Méz és más természetes készítmények, 68-70.
Apimondia Bukarest 1976.
 - Élet és Egészség 1984. XII. évf. 3. sz. 9. o.
 - Dr. Tarján Róbert - Dr. Linder Károly:
Tápanyagtáblázat, 143. o., 33. o.,
Medicina Könyvkiadó Bp. 1981.
- António Thome: A Saude... 33. o.
Dr. C. Jarvis: Méz és... 55. o.
Tangl Harald: Táplálkozás, 256-257. o.
E. G. White: Bizonyágtétel IX. kötet, 162. o.,
Advent Kiadó

GYÓGYSZER?

- Dr. Antalóczy Zoltán: Szív- és érbetegségekről mindenkinek,
99-101. o., 178. o.,
Medicina Könyvkiadó Bp. 1984.
- id. Dr. Kováts Ferenc: Egészséges élet - derűs öregség, 163. o.
Medicina Könyvkiadó Bp. 1984.
- Dr. Antalóczy Zoltán: Szív- és ér... 129. o.
- id. Dr. Kováts Ferenc: Egészséges... 274. o.
- Dr. Irányi Jenő: Küzdelem a reuma ellen, 89-99. o.
Medicina Könyvkiadó Bp. 1972.
- Versgyűjteményemből
- António Thome: A Saude... 12. o.
- Dr. Irányi Jenő: Küzdelem... 142. o.
- E. G. White: Nagy... 227. o., 209. o., 210-212. o.
- Élet és Egészség 1988. évfolyam

TANULMÁNYÚT BRAZÍLIÁBAN

- E. G. White: Előtted az élet, 276-279. o.
- E. G. White: Krisztus példázatai, 80. o.
- E. G. White: VII. köt. Bizonyágtétel 91-92. o.
- E. G. White: Nagy orvos Lábnyomán
- Dr. Marvyn G.: Újság: Vida e Saude
- Tangl Harald: Táplálkozás, 268-269. o.
- Medicina Kiadó: Belgyógyászati diagnosztika, Szerkesztette: Petrányi Gyula
- E. G. White: Bizonyágtétel III. kötet
- Tompa Anna: Lázadó sejtek
- E. G. White: Pátriárkák és Próféták
- E. G. White: Vegyes Bizonyágtétel, 212-214.

ÚJRA ITTHON

- Vernon W. Soster, M. D. Új kezdet
- Tangl Harald: Táplálkozás
- Rika Zárai: Ma médecine naturelle

A TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK

- Jaime Brüning/Antônio Thome:
A Saude através do naturismo.
Cascavel Assoeste, 1987. Brazília

EGY RÖVIDKE ÖSSZEFOGLALÁS

- Beáta Bishop: Ideje a gyógyításnak, 284-285. o.

TARTALOM

oldal

ÖRÖMMEL	5
ELEMZÉS	7
AZ ELSŐ KIADÁS ELŐSZAVA	13
BEVEZETÉS A MÁSODIK KIADÁSHOZ	18
„A TESTNEK ÉLETE A VÉR BEN VAN”	24
HOSPITÁL NATURISTA - OASIS PARANAENSE	
Természetgyógyászati kórház - paranai oázis	37
MI A FELADATUNK?	55
Egészségéért vigyázzon egészségére.	60
HÁROM NAGY ELLENSÉG A KONYHÁBAN	65
I. A cukor	65
II. Az olaj	70
Kevés szó a koleszterinről	74
III. A só	76
GYÓGYSZER? TERMÉSZETES KEZELÉS?	80
TANULMÁNYÚT BRAZÍLIÁBAN 1992	88
Tanulóként dr. Kanyó Emerich magánklinikáján	91
A Hospitál Naturista Oasis Paranaense tanulója, gyakornoka vagyok	101
Következő tanulmányutam:	
BOLÍVIA és a SÃO JULIANNA leprakórház	148
CAMPO GRANDE-ből Brazíliaba 22 órán át autóbusszal	153
A fontosabb ásványi anyagok hatása szervezetünkre.	157
GYÓGYNÖVÉNYEK ALKALMAZÁSA EGÉSZSÉGÜNK ÉRDEKÉBEN	161
A gyógynövények belső alkalmazási módjai	161
Gyógynövények külső alkalmazási módjai	162
A SZERVEZET VÉDEKEZŐ RENDSZERE	
- IMMUNRENDSZERÜNK	163
A XX. század réme: AIDS	165
Újból São Paulóban	173
ÚJRA ITTHON	178
A BETEGEK TAPASZTALATAI	209
A TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK	244
GEOTERÁPIA	245
Hogyan használjuk a földet?	246

1. Külsőleg, borogatásként	246
Az iszappakolás helyes alkalmazása	247
2. A föld belső használata	248
HIDROTERÁPIA	249
Szauna	253
Inhalálás	255
Borogatások	255
Bélmosás, irrigálás	256
Folyamatosan változó diéták	257
Hideg törzsfürdő (vagy ülőfürdő)	258
Életfürdő	259
Váltófürdő	260
Meleg ülőfürdő	261
Ledörzsölés vizes ruhával	262
Teljes fürdő meleg vízzel	263
Skótzuhany	263
Leöntés	264
FITOTERÁPIA	264
Bőjtúra teákkal	265
1. Különféle gyógyfűvek, mint teák	265
2. Borogatás	265
3. Gyógynövényfőzet-pakolás	266
4. Forró lenmag-, ili. burgonyapakolás	266
5. Gyógynövényekből készült olajos bedörzsölés	266
6. Faszénpakolás	266
HELIOTERÁPIA	267
MASSZÁZS, GYÓGYTORNA	269
Néhány szó a gyógytornáról	270
A megfázásról	272
Helyes légzés, tiszta levegő	273
„TÁPLÁLÉKOD LEGYEN GYÓGYÍTÓD”	
Térképek a gyógyító életmódról	276
Lacto-óvo vegetárius életmód	276
Tisztító, nyers diéta	278
Erősítő, nyers diéta	279
Almapürékúra	280
Citromkúra	281
Teljes citromkúra	282
Tej- és gyümölcskúra	282
Körtekúra	283
Almakúra	283
Banánkúra	284
Szőlőkúra	284
Fokhagymakúra	285

NÉHÁNY BETEGSÉG TERMÉSZETES GYÓGYMÓDDAL TÖRTÉNŐ KEZELÉSE	286
Álmatlanság	286
Aranyér	287
Arcüreggyulladás	287
Bronchitis	288
Bélhurut	288
Cukorbetegség	289
Hasmenés	290
Ekcéma	291
Ephólyag-bántalom	291
Epilepszia	291
Érelmeszesedés	292
Fertőzések (külső)	294
Középfülgyulladás	294
Mandulagyulladás - garathurut	295
Gyomorfekély	295
Idegesség, idegfájdalom	296
Láz	296
Magas vérnyomás	297
Májbetegség (kivéve a fertőző májgyulladás)	299
Menstruáció (görcsökkel, fájdalmakkal)	299
Túlzott menstruáció	299
Jódhiányos pajzsmirigy-betegség	300
Parkinson-szindróma	300
Petefészek-gyulladás	301
Rákos betegségek	302
Reuma	302
Sebek	303
Szíverősítés	304
Terhesség	304
Tüdőgyulladás	305
Vesebetegség	305
Vesekő	306
Vérszegénység	307
Vérzések	307
ÉTKEZÉSI TANÁCSOK	308
1. számú tanács	308
2. számú tanács	308
3. számú tanács	309
4. számú tanács	310
5. számú tanács	312
6. számú tanács	313
TÁPLÁLÉKAINK OSZTÁLYOZÁSA	314
Gyümölcsök	314
Zöldségek	316

Vitaminok	316
RECEPTEK AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSHOZ	321
Szójás ételek	321
Vegetárius csemegék	332
Brazil ételek	336
BOLDOG VISSZAEMLEKEZÉS	341
EGY RÖVIDKE ÖSSZEFOGLALÁS	349
FELHASZNÁLT IRODALOM	354