

EGÉSZSÉGNEVELÉS

A KERESZTÉNY ADVENT KÖZÖSSÉG MÉRTÉKLETESSÉGI OSZTÁLYÁNAK LAPJA

Az engedelmesség próbaköve

Hűség az egészségügyi megújulásban

AZ URALKODÓ BŰN

Korunk sok hasonlóságot mutat az özönvizet közvetlenül megelőző idővel. A helytelen életvitel és táplálkozás uralkodó bűn volt akkor, és az ma is. Isten prófétáinak minden korban inteniük kellett és kell az erkölcstelenség fő okaiként felróható törvényszegéseket. Felmerül tehát a kérdés: létezhet-e az utolsó időben olyan üzenethirdetés, amely nem üt a szög fejére, és nem feddi meg az uralkodó vétket (vagyis a mértéktelenséget), s nem kínál helyette helyes alternatívát? Sőt egyáltalán teljes értékű lehet-e a lelki üzenetünk, ha az élet mindennapjait felölelő életmód elveiről nem szólunk? Egy olyan világban, ahol az étvágy és a szenvedélyek kielégítése miatt sokan halnak meg idő előtt, igen nagy mulasztás az egészségügyi munka lehetőségeinek kiaknázatlanul hagyása.

A MŰLT HIBÁI

Az egészségügyi reform felismerése óta számos próbálkozás történt a meg-

újulási folyamat felgyorsítására. E törekvések legnagyobb része – bár őszinte és tiszta indítékokból fakad – nem hozott döntő áttörést a gyülekezetekben, sőt bizonyos mértékben még hátráltatta is a szükséges fejlődést. A helytelenül képviselt mértékletességi munka visszatetszést váltott ki a múltban, és többeket évekre, évtizedekre visszavetett a megújulás követésében. Mindezek eredőjeként napjainkra meglehetősen ellentmondásos helyzet alakult ki e kérdést illetően Isten népén belül: egyesek – újra átgondolva a bizonyágtételeket – teljes lendülettel kezdtek a reform megvalósításához, mások – a korábbi, felejthető emlékek birtokában – kívülről szemlélik és véleményezik az újabb nekibuzdulásokat. Szintén többen vannak olyanok is, akik érzik a fontosságát és jelentőségét, de tartanak egy újabb „átbillenéstől”, így ésszerűbbnek tartják, ha ők is csak külső szemlélői az eseményeknek, és majd akkor csatlakoznak teljes egyetértéssel, ha bizonyí-

tékát látják a számukra is vállalható, szélsőségmentes képviselési mód megszilárdulásának.

FÉLELEM

A SZÉLSŐSÉGEKTŐL

A végletektől való félelem olyannyira távolra vetette tőlünk a mértékletességi reform gondolatát, hogy egyúttal elzártuk magunkat az egészségvédelmi munka áldásokat tartogató részétől is. *Miközben közösségünkön belül egyre inkább a szélsőségektől való elhatárolódás erősödött, addig a világban számos, bibliai szellemiségtől idegen életmód-irányzat épített a gyanútlan, beteg emberek kiszolgáltatottságára.* Féltünk az erőszakos egészségreformerektől, de nem mutattuk meg, milyen a reform józan és helyes képviselésének gyakorlata. Elmulasztottuk a jó magot elvetni, és mire megkésve hozzáfognánk, szomorúan kell szembe-sülnünk az ellenség múltbéli vetésének beérett gyümölcseivel: a számtalan féligazsággal, az evangélium nélküli, üres és önzést erősítő életmódprogramokkal, s a keleti filozó-

fiákon nyugvó, orvosok által is támogatott terápiákkal. Hallgatásunk közvetve felerősítette az idegen hangokat, ezért a jövőben már nem hallgathatunk.

Népünk azonban jelenlegi állapotában nem alkalmas arra, hogy beteljesítse küldetését az egészségvédelem területén. Elveinket tekintve sokszor hiányzik az egységes látásmód, valamint az egyéni és gyülekezeti szinten való küzdelem az elvek érvényesítése érdekében. Az emberek kérdéseire csak homályos, közhelyszerű válaszokat tudunk adni, az ok-okozati összefüggéseknek csak töredékét ismerjük, sőt előfordul, hogy egyéni életvitelünk sem szolgál példaként mások előtt.

Ha nem történik rövid időn belül megújulás és nem kezdődik el a közös munkavégzés e területen, akkor nagy kérdés, hogyan fogunk megfelelni az elveinket érintő kihívásoknak. A vegetáriánus és vegán étrend egyre érzékenyebb és kritikusabb kérdéssé válik, és sokszor nem is sejtjük, milyen könnyű lehangolni az igazságot néhány féligaz-

sággal. Az egészségügy területén való felkészületlenségünk tragédiába torkollhat, ha nem „tökéljük el szívünkben”, hogy követni és képviselni akarjuk.

Mindezek után sajnos adódik a kérdés: *Nem lehetséges-e, hogy a szélsőséges elemekre való hivatkozás egyre inkább egyfajta ürügyként szolgál elkényelmesedett életvitelünk fenntartásához? Nem lehetséges-e, hogy az egészségügyi reform helytelen képviselésétől való félelem a személyes életmódreform elodázásának „hívő köntösbe bújtatott” módszerévé vált? Sőt nem fordulhat elő az, hogy már azt is szélsőségesnek nevezzük, ami valójában a bizonyágtételek legalapvetőbb és legsürgetőbb felhívása?* Elevenbe vágó, súlyos kérdések ezek. Le kell szögezni, hogy a bizonyágtételekkel nem összeegyeztethető látás- és képviselési mód valóban sokat árthat a műnek. Azonban legalább ugyanakkora ártalom, ha hallgatunk, amikor szólni kellene.

AZ EGYETLEN MEGOLDÁS

A jelenleg tapasztalható állapot – a korábbiak alapján – hosszú és rejtett folyamatok eredőjeként jött létre. A jövőben két út közül választhatunk: vagy megmarad a jelenlegi megosztottság és csak néhány komoly képviselője lesz a reformnak, vagy egy akarrattal és közösen dolgozunk. Az egészségügyi üzenet nemcsak néhány előadóra, hanem egy népre bízott, tehát így is kell hirdetnünk. Hogyan emelkedhetünk felül tehát az említett helyzeten?

Legelőször a lelkészek, gyülekezeti tisztségviselőknél és a közösség alkalmazottjain, valamint intézmé-

nyeinken a sor. Legalább ilyen fontos, hogy a közösségünkhöz tartozó orvosok, védőnők, ápolók, egyéb egészségügyi végzettséggel rendelkezők is felismerjék, hogy testvéreink tanításra szorulnak e tekintetben, és nagy részben az ő felelősségük a bizonyágtételek szavakba öntése, a bátortalanok buzdítása, a tévúton lévők visszatérelése a helyes ösvényre, összességében a gyülekezetek egészségnevelési szempontú gondozása. Amíg nem lesz közösségünknek orvosokból, egészségügyi szakemberekből álló hatékony egészségnevelői rétege, addig nem számíthatunk átütő erejű változásra.

Ha a gyülekezeti tisztségviselők és az egészségügyben jártas testvérek részt vállalnak a mértékletességi reform személyes és közösségi szintű képviselésében, akkor van reményünk.

Az ő felelősségük tehát a legnagyobb. Rajtuk kívül azonban *mindenkinek felelőssége van a megújulást illetően, akinek birtokában vannak a bizonyágtételek, s lehetősége van azokat elolvasni és megérteni. A tudatlanság – e ponttól kezdve – nem menthet fel senkit. Mindezek után *gondoljunk el felelősségünkön, és képességeinkhez mérten nyújtsunk egymásnak segítő kezét.**

A LELKIISMERET-FURDALÁSSAL ÉLÉS MÉTELYE

Sokan közülünk szinte állandó lelkiismeret-furdalással éljük életüket. Többek között az egészségügyi elvek elhanyagolása is belső feszültséget okoz. Nincs időnk, és sokszor kedvünk sem az egészséges ételek készítésére, a testmozgásra, pihenésre stb., így gyakorlatilag úgy

éljük le életünket, hogy tudjuk, mit kellene tenni, de nem tesszük. Ez azonban állandó büntudatot eredményez, amely több esetben magyarázkodással és önfelmentéssel párosulva folyamatosan bombázza lelkünket. Az így küszködő tisztségviselőktől, testvérektől azután képtelenség volna elvárni a mértékletességi reform külső képviselését, hiszen az még önmaguk számára sem megoldott. *Isten azonban soha nem kér olyat, amit nem lehet kivitelezni.* Számos tapasztalat alátámasztja, hogy aki odaszánja magát e szolgálatra, az „kap” időt és erőt a megvalósításhoz is. Aki viszont lemondólag legyint a kivitelezhetetlenségre hivatkozva, annak életében nem marad hely Isten számára.

Ne éljünk egy percig sem lelkiismeret-furdalás métegyével a szívünkben! *Ha felismertük egy életmódbeli elv igazságtartalmát, ne magyarázzuk meg, miért nem tudjuk kivitelezni, hanem kezdjünk gondolkodni azonnali megvalósításán, ellenkező esetben évekre visszavetjük egyéni megújulásunkat.*

AZ EGÉSZSÉGÜGYI REFORM MINT PÓTCSELEKVÉS

Az egészségügyi megújulás – rendkívüli hasznosága mellett – veszélyforrásként is szolgálhat. Megeshet, hogy hitbeli hiányosságaink, *dédelgetett jellemhibáink elfedésére* használjuk. Az ilyen önámító „megoldások” idővel képmutató, formális elvhűséggé alakulnak át, amely szinte törvényszerűen magában hordozza a kiüresedett látszatvallásosság rögzülését. Az ítélező magartartás és az egészségügyi

elvek mindenek fölé helyezése ilyenkor háttérbe szorítja a hívő élet lényegi részeit, eltorzítja a személyiséget, és rossz színben tünteti fel Isten eljárásait. Sokszor át sem gondoljuk, milyen visszatetsző, amikor valaki nyilvánvaló jellemproblémákkal küzd, ugyanakkor szombaton szigorúan megrója az ebédloasztalon lévő süteményt... Az ilyenfajta lelkiület megmételeyezheti egy hívő ember életét, sőt egy gyülekezet légkörét is.

A mértékletességi reform könnyen elbizakodottá teheti az embert, mivel látható eredmények, jó tapasztalatok és hallgatói megelegettség kíséri. Szintén csúszáspont lehet, ha valaki személyes életében kis győzelmeket ér el, és egy idő után önmagának kezdi tulajdonítani a sikereket.

Mindig örködünk lelkünk felett, nehogy pótcselekvéssé, elbukásunk eszközévé váljon a mértékletességi reform, hanem éppen az ellenkezője, gyógyító forrás legyen környezetünkben!

A HÚSELHAGYÁS MINT STÁTUSZSZIMBÓLUM

Amikor egészségügyi megújulásról beszélünk, szinte mindenki a húskérdésre gondol először. Sajnos megrekedtünk a hús problémakörénél, noha sokkal tovább kellett volna jutnunk ez idáig. A hús elhagyása egyfajta közösségi szintű státusszimbólummá, sőt hagyománnyá vált, miközben kiveszőben vannak az ok-okozati összefüggések. Az a szemlélet, amely másfél évszázada a hús elhagyását sürgette, ma számos más termék átgondolását is szükségessé teszi. Elsősorban

tehát nem pusztán csak a húsról kell beszélnünk, hanem arról az alapszemléletről, amelynek alapján egy élelmiszert jónak vagy rossznak mondunk. Ha bennünk élnek a bizonyágtételekben szereplő elvek, és szinte átitatódnak azok szellemiségével, akkor biztosan tovább fogunk jutni a hagyomány-szerű húselhagyásnál.

A mértékletességi reform sokkal többet foglal magában, mint a zsír, a vér és a hús kiiktatását az étrendünkből. *A megújulás teljes életvezetésünkre vonatkozó szemléletváltozást, Isten egészségügyi tanácsainak szívbeli elfogadását, gyakorlati megvalósítását és józan képviselését jelenti.* Ez utóbbi szinte egy élet munkája, és jóval nagyobb távlatokat nyit meg, mint amikre először gondoltunk. Ilyen értelemben a hús kérdésköre nem célszalagként, hanem inkább startvonalként értelmezhető.

EGY JELLEGZETES TÉVEDÉS

A vegán étrendet (állati termékek nélküli étkezés) sokan szélsőségesnek gondolják, jóllehet se szeri, se száma Ellen G. White erről szóló bizonyágtételeinek. Mindenképpen tudatában kell lennünk a növényi alapú étrend lehetséges hátrányainak is olyan esetben, ha beteg szervezetről, felszívódási zavarokról, speciális egyéni adottságokról van szó, de szélsőségesnek nem nevezhetjük, mert ezzel Isten elveit neveznénk annak.

Jellegzetes tévedés, hogy a tejet és tojást is tartalmazó (lakto-ovo vegetáriánus) étrendet fogyasztó adventista családok háziasszonyai nem sajátítják el a vegán ételkészítést, mi-

vel úgy gondolják, elégséges, amit eddig megtanultak, és különben sem valószínű, hogy valaha is áttérnek a teljes növényi alapú főzésre. Azonban határozott felszólítást kaptunk, hogy mindannyian tanuljunk meg a növényi alapú ételkészítést oly módon, hogy az tápláló, teljes értékű, ízletes és gazdaságos legyen. Aki ma még állati terméket is fogyaszt, annak is el kell sajátítania az elveket, hiszen – a jelek szerint – nemsokára eljön az idő, amikor gyorsan át kell térni a tej és tojás kiváltására az állatbetegségek miatti egészségkárosodások elkerülése érdekében. Most van itt a lehetőség, hogy felkészüljünk arra az időre, amikor már nem lesz módunk főzőtanfolyamra járni és vegán szakácskönyveket böngészni. Ne legyünk tehát könnyelműek e kérdésben, és akkor is tanuljunk meg a vegán ételkészítést, ha még teljes egészében nem gyakoroljuk otthonainkban.

A LELKI MEGÚJULÁS JOBBKEZE

A mértékletességi reform nemcsak az evangéliumhirdetésnek, hanem az utolsó időben élő hívő nép lelki megújulásának is elengedhetetlen eszköze. „A harmadik angyal üzenetében helyénvaló minden igaz megújulás. Különösen a mértékletességben való megújulás követeli figyelmünket és támogatásunkat” – írja Ellen G. White (*Bizonyágtételek VI.*, 110. o.). Nem is gondoljuk, hogy a mértékletesség területén elért kis győzelmek milyen erőt adnak a lelki élet magasabb rendű küzdelmeihez. *A fizikai életben kialakított önuralom és állhatatosság*

döntően befolyásolja a lelki megújulást is. Ugyanez fordítva is igaz: az életvitelt érintő minden „veresség” (vagyis a felismert elvek alkalmazásának hiánya) lépésről lépésre csökkenti annak esélyét, hogy jellemhibánk kiküszöböléséért eredményesen harcoljunk: *„Lehetetlen, hogy az ember Istennek tetsző élő áldozatul tartsa meg testét, miközben olyan szokásokat alakít ki, amelyek rombolják testi, szellemi és erkölcsi erőit.”* (*Bizonyágtételek III.*, 163. o.)

ÜDVÖSSÉGGKÉRDÉS- AZ EGÉSZSÉGÜGYI MEGÚJULÁS KÖVETÉSE?

E kérdés pusztán felvetésének sok esetben az a célja, hogy erőtlenné tegyük az egészségügyi megújulást. Ha ugyanis igennel válaszolunk, azzal fanatikussá is válunk, hiszen túlbecsültük a témakör fontosságát, és az üdvösség fel-tételévé tettük a reform követését. Ha nemmel felelünk, azzal azt jelentjük ki, hogy a megújulás fakultatív jellegű, az egészségügyi törvények áthágásának nincsenek messzire ható testi-lelki következményei, így könnyelműségre adnánk okot.

Ha mégis mindenképpen választ kellene adni a kérdésre, ezt mondhatnánk: *az egészségügyi reform követése nem üdvösségkérdés, az Isten által felismert igazságoknak való engedelmesség viszont igen.* Amekkora tehát az egészségügyi reform és az Isten iránti engedelmesség fogalmakból képzett halmazok metszete, annyiban befolyásolja e kérdéskör örök érdekeinket is. Semmiképpen se felejtjük el, amit a Tízparancsolat és a természeti

törvények összefüggéséről tudunk, és emellett gondolkodjunk az utolsó nép ítéletét érintő legnagyobb törvényszerűségről is: *„Valakinek sokat adtak, sokat követelnek tőle, és akire sokat bízta, többet követelnek tőle.”* (Lk. 12,48)

Nagyon valószínű egyébként, hogy az üdvösséget illetően nem a mértékletesség elveinek követése a legfontosabb értékmérő, hanem egyszerűen csak az a főszabály érvényesül, hogy a látható, isteni eredetű egészségvédelmi tanácsok tudatos vagy hanyagságból eredő figyelmen kívül hagyása lassan és alattomosan maga után vonja a sokkal érzékenyebb, lelki jellegű területekhez való könnyelmű hozzáállást. *Lényegében tehát nem közvetlenül maga az egészségügyi reform elhanyagolása eredményezi a lelki leépülést, illetve az üdvösség elvesztését, hanem az általa kitaposott ösvényen való elindulás, és a természeti törvények után az erkölcsi törvények fokozatos szem elől tévesztése.* Ilyen értelemben a mértékletességi reformhoz való viszony egyfajta indikátora, jelzője annak, mennyire is veszi komolyan az ember Isten rendelkezéseit.

Ha szó szerint vesszük az „Isten minden ígéjével” való élést, akkor ezt minden területen érvényre kell juttatnunk, akár életmódbeli, akár erkölcsi szabályokról van szó. Ha e kettő közül bármelyiket megsértjük – noha megérthetnénk és követhetnénk –, akkor nem tesszünk eleget az engedelmesség minden területet felölelő elvének. Ez utóbbi elv pedig – üdvösségkérdés.

Tóth Gábor

A központi idegrendszer

AZ AGY

Velem összehasonlítva a világ más csodái jelentéktelenné halványulnak. Másfél kilónyi, zselés álagú, szürke és fehér szövetből álló gomba vagyok, s nem létezik olyan számítógép, amely utánozni tudná milliárdnyi funkciómát. Összetevőim száma is igencsak megdöbbenő: kb. 30 milliárdnyi neuron és 5–10-szer több a gliasejtek száma. És mindez beillesztve egy 56-os méretű kalap alá. Az agy vagyok.

Nem része vagyok az embernek. Én vagyok az ember, személyisége, reakciói, mentális befogadóképessége. Azt gondolja, hogy ő hall a füleivel, érez a nyelvével, tapint az ujjai-val. A fül, a nyelv és az ujjak csupán összegyűjtik az információt. Én mondom meg neki, mikor beteg, mikor éhes, és irányítom a vágyait, megnyilatkozásait, mindent.

Még amikor alszik, akkor is folyamatosan kezelem, irányítom a forgalmat, ami elnyelné a világ teljes telefonközpontját. A kívülről az emberbe áradó információ mennyiség elképesztő. Hogyan boldogul mindezzel? Egyszerűen kiválasztom azt, ami fontos, és az ember a többit figyelmen kívül hagyja. Ha az ember feltesz egy lemezt és ugyanakkor olvasni is megpróbál, vagy a könyvre, vagy a lemezre fog összpontosítani, de mindkettőre nem képes. Ha az ember belemélyed egy különösen jó könyv olvasásába, nem szabadna meglepődnie azon, ha nem emlékszik, hogy közben a kedvenc felvételét hallgatta.

Persze ha valami potenciálisan veszélyes történik, azonnal átállítom a váltót. Csússzon csak meg a jégen, és én rögtön úgy irányítom őt, hogy visszanyerje egyensúlyát, és aztán jelzést küldök a karjaihoz, hogy szakítsák félbe a zuhanást. Végül, ha padlót fog, tudatom velem, hogy megsérült-e. Az eseményt pedig tárolom a memóriámban, hogy figyelmeztessen az embert: a

jövőben óvatosabban közlekedjen a jégen.

Ráadásul, hogy az efféle veszélyhelyzetek esetén a helyzet magaslatán álljak, rengeteg házimunkát kell elvégeznem. Felügyelem például a légzést. Érzékelők tájékoztatnak arról, hogy a szén-dioxid emelkedik a gazdám vérében, és több oxigénre van szüksége. Megemelem a légzésszámot, időzítve a mellkas izmainak összehúzódását és elernyedését.

Sokféleképpen babusgatom őt. De az én igényeim is nagyok: noha az ember testsúlyának kb. két százalékát teszem ki, a belélegzett oxigén húsz százalékára tartok igényt, és a vér egyötödére, amit a szíve pumpál. Kényes vagyok arra, hogy folyamatos ellátásban részesüljek. Legyen csak egy pillanatnyi kihagyás, és a gazdám elájul. Szűnjön csak meg az oxigénellátás néhány percre, és olyan súlyos károsodást szenvedek, hogy bénulás vagy halál is származhat belőle. Biztos táplálékellátást is kívánok, glükózt. Még heveny éhezés esetén is először én kapom meg a járandóságomat, mert nélkülem a gazdám meghalna.

Sok szempontból olyan vagyok, mint egy óriási, még fel nem fedezett kontinens, amelynek durva, tagolt partszakaszainál többet alig ismerünk. A kutatók azonban, akik éppen arra tesznek kísérletet, hogy feltérképezzenek, néhány bámulatos információval állnak elő. Noha minden fájdalom bennem érződik, nekem egyáltalán nincs fájdalomérzékelésem, még akkor sem, ha megvágna. Egy agyműtét végrehajtható úgy is, hogy a páciens ébren van, és ezzel lehetővé teszi, hogy az agykutatók elektromosan serkentsék bizonyos területeimet és megfigyeljék a reakciókat. Ha gazdám valaha is aláveti magát egy ilyen műtétnek, csak bámulni fog azon, ami történhet. Egy elektromos bizsergetés egy helyen, és „megláthatja” a rég elfe-

lejtett tanító nénit. Serkentsük egy másik helyen, s vonatfüttyöt „hallhat”, vagy egy bölcsődalt, amit nem tudott volna felidézni néhány órával korábban. Olyan vagyok, mint a régi padlás, amely egy egész élet kacsáját, emlékeit őrzi. Gazdám talán nem is tudja, hogy mi van a padlásán, pedig minden ott van.

Az agy feltérképezőinek legalább egy durva vázlat van a birtokukban elsődleges működési területeimről: a látás hátul, a hallás oldalt. Talán a legérdekesebb felfedezés a „gyönyörközpont”. Taníts meg egy patkányt, hogy nyomjon meg egy kapcsolót, amellyel elektromos ösztönzést ad a „gyönyörközpontnak”, és az állat szinte megszakítás nélkül nyomkodni fogja a kapcsolót, mert még az ételnél is jobban szereti azt az ingert. Ha elég időt kapna, valószínűleg éhen halna, feltehetően boldogan. Ha gazdám valaha komoly depressziótól szenvedne, az orvosok beépítenének egy ilyen elektródát az agyába. Kis elektromos lökések a depressziót eksztatikussá alakíthatják át.

Jól védett erődítményben tanyázom. A koponya úgy egynegyed hüvelyknyi vastag a tetején, és alul még ennél is vastagabb. Vízszertű folyadékban fürdöm, amely megóv a rázkódásoktól. Egy vér-agy korlát kapuőrként szolgál. Beenged néhány dolgot, másoktól pedig megtagadja a belépés jogát. Örömmel üdvözlöm tehát a glükózt, amire szükségem van, de a baktériumokat és a toxikus anyagokat kirekesztem. A legtöbb fájdalomcsillapító és altató azonban könnyen bejut, és sajnos ugyanígy bejutnak az alkohol és a hallucinogén szerek is, melyek durván torzítják normális működésemet.

Hadd szóljak a felépítettségemről is. Emelj fel egy rögtöt a pázsitról, és figyelj meg a gyökerek zavarba ejtő összefonódását. Ilyen vagyok én is, csak ennek több millió-

szorosa. 30 milliárd idegsejtem, az az neuronom mindegyike kapcsolatban van a többiekkel, néhány közülük 60 000-szeresen!

A neuron olyan, mint a szálhoz kapcsolódó pók. A pók a sejttest, a szál az axon, a lábak pedig a dendrittek. A lábak felveszik a jelet a szomszédos neuronoktól és továbbítják azt a testhez; a jel ráadásul a szál útján halad tovább akár 225 mérföld/óra sebességgel. Miután minden egyes jel áthalad, a szál a másodperc kétezred része alatt kémiaiag újratölti önmagát. Neuronjaim egyetlen ponton sem érnek egymáshoz; a jelek a résen átívelő szikra módjára haladnak át. Minden egyes „lövés”-nél egy ideg vegyi úton kommunikál a másikkal.

Minden sokoldalúságom ellenére sajnos nem sajátítottam el a reprodukálás csodáit. A bőr, a májszövet, a vérsajt pótolható a károsodás vagy vesztés után. De ha én elvesztem egyetlen sejtet, az örökre elveszett, és harmincöt éves korára az ember már több mint napi ezer idegsejtet veszít. A korról arányosan veszíték a súlyomból. Nagy tartalékaim ellenére ezek a dolgok riasztóak lehetnek. De haljon meg ezer sejt és ezer másik, talán sohasem vehető észre a vesztés. Ám ha elég sok sejt károsodik, az ember érzékelheti. Szaglásérzékelése lecsökkenhet. Ízérezékelése kevésbé lesz heves, és hallása is tompul. Az ember talán észreveszi, hogy koncentrációképességének időtartama is csökken, s egyre nehezebben elevenít fel neveket, dátumokat, telefonszámokat. De az igazán fontos tevékenységekről mindvégig gondoskodni fogok.

Az ember tudja, hogy két veséje, két tüdeje, két mellékveséje van. Rólam egyáltalán nem gondolja, hogy páros szerv lennék, pedig bizonyos értelemben véve az vagyok. Van egy jobb és egy bal féltekém. Bal oldali felem a test jobb oldali tevékenységének zömét tartja uralma, ellenőrzése alatt, másik féltekém pedig a balt. A jobbkezes embereknél a bal oldali félteke a domináns. A balkezeseknél pedig ennek a fordítottja igaz. Újabb tanulmányok feltételezik, hogy bal féltekém tartja ellenőrzés alatt az ember képességét, hogy járjon, írjon, matematikával foglalkozzon. Jobb oldali féltekém pedig lényegileg visszafogott, de tehet más dolgokat, például speciális döntéseket hozhat, ítéletet alkothat.

Minden bizonnyal legszembeötlőbb tulajdonságom tartalék-, „másodpéldány”-rendszerem. Minden egyes emléket más és más helyen tárolok – egy almafa látványa vagy egy csermely hangja ugyanazt az emléket elevenítheti fel, egy különleges táj képét.

Tehát lehetséges, hogy az ember az agy már elpusztult részével is egészen jól igazgasson. Megmaradt részemnek tekintélyes időmennyiségre lehet szüksége, hogy számára idegen feladatokat átvegyen és ellásson. Gyakran képes vagyok kiépíteni az idegi összeköttetések kiegyenlítő, kiegészítő, kompenzáló hálózatát. A beszéd képessége is visszatérhet, s újraéledhetnek a megbénult végtagok.

Ez a döbbenetes adaptációs (alkalmazkodó) képesség szerencsés dolog, mert kimunkált védelmem ellenére egy egész sor bajnak va-

gyok kitéve. Daganatok okozhatnak különböző katasztrófákat, szerencsére a tumor eltávolítása – ha lehetséges – már egészen biztonságos, és gyakran csodálatos felépüléssel párosul.

A másik fő probléma az agyvérzés. Egy apró rög elzárja kis véredényeim egyikét, vagy egyik artériám elgyengül és kifakad. Az agy egy része éhezni kezd. A tünetek széles skálán mozognak: kisebb mentális botlásoktól a teljes bénulásig és halálig. Néhány esetben keveset lehet tenni az agyvérzés hatásainak helyrehozatala érdekében. Máskor viszont lehetséges a rehabilitáció. Sikere azon múlik, hogy mennyi pusztult el belőlem.

A harmadik ellenség az agysérülés. Vizes védelmem és az erődítményszerű koponya ellenére mégis keményen megütődhetek balesetek, elesések, ütések következtében. Ezekre sokféle módon reagálok. Megdagadhatok, miként egy megsebesült ujj, de mivel csontos börtönbe vagyok kényszerítve, nincs hová dagadjak. Nyomás alakul ki, s a tünetek a pillanatnyi eszméletvesztéstől a halálig terjedhetnek.

De visszatérő erőim, amint már láttuk, hatalmasak. És történetem semmi esetre sem ér véget. Ha képességeimet valamelyest fel kellene vázolnom – a beszéd képességét, az emlékezést, a logikus érvelés, indoklás képességét, és az összes többi csodát –, talán ezek közül egy sem hasonlítható össze azzal, ami még előttünk van. Forrásaimat éppen csak megnyitottuk. Tartalékaim, lehetőségeim óriásiak.

*I'm Joe's body (Reader's Digest)
Fordította: Sonnleitner Károly*

Anatómiai és élettani érdekességek

SZÚRÁS AZ OLDALUNKBAN, A BORDÁK ALATT

Az oldalszúrás nem veszélyes, és Arrögtön el is múlik, amint a test megpihen. Átmeneti vészjelzés, ami

arra hívja fel a figyelmet, hogy a szervezetben lévő vérmennyiség nem tud elegendő oxigént szállítani oda, ahol szükség volna rá. Az oldalszúrás hirtelen lép fel, és olyan rossz érzés, mintha belénk szúrtak

volna. Mivel a fájdalom erős, a test arra kényszerül, hogy megpihenjen, amíg a vérkeringés helyreáll.

Az oldalszúrás kiváltó oka az oxigénhiány. Az oxigént a vörösvérsejtek szállítják; ezek előregedve a lép-

ben esnek szét. Ez a vörösesbarna szerv 15-17 dekagrammot nyom, körülbelül akkora, mint a szív, és a bal oldalon, közvetlenül a gyomor mögött helyezkedik el. Nem tömör, hanem szivacsos szövetből áll; pangás esetén akár egy liter vért is képes felvenni.

A lép feladata igen sokrétű. Például a magzatban vörös- és fehérvérsejteket termel. Szülés után egy hulladékfeldolgozó berendezéshez hasonlítható a tevékenysége, amely az öreg, elhasználódott vörösvérsejteket eltávolítja a vérből, és lebontja azokat. Ugyanakkor a sejtekben lévő vasat visszajuttatja a véráramba, hogy felhasználható legyen az új hemoglobin előállításához. Az immunrendszer sejtjeinek termelésében is ez a szerv működik közre.

Ha a szervezet megerőlteti magát, a keringő vérmennyiség átmenetileg nem elegendő ahhoz, hogy a szöveteket és izmokat ellássa annyi oxigénnel, amennyire stresszhelyzetben szükség lenne. A szív, az izmok nem kapnak oxigént, ezért fájni kezdenek, és meg kell állni.

Ha egy állat, például egy kutya kerül hasonló helyzetbe, akkor lépe, amelynek záróizmokkal ellátott, speciális raktározó erei vannak, ideg- vagy hormoningerek hatására mobilizálódik, összehúzódik, és raktárkészletéből egy külön adag vért présel a vérkeringésbe. Az emberi lépnek nincs ilyen feladata (csak kevés vért tud raktározni).

A VACOGÁS MELEGÍT

Amikor valaki fázik, reszketni és remegni kezd. A test így védekezik a kihűlés ellen.

Az ember többféle módon is védekezhet a hőveszteség ellen. Melegen felöltözhet, és ruházatával bizonyos értelemben pótolhatja a melegengető bundát, amellyel az emlősállatokat a természet felruházta. Eredendően rendelkezik is egyfajta „bundával”, hiszen ugyanannyi szőrtüsző található bőrében, mint például egy gorillában, csak éppen vékonyabb szőrszálak nőnek ki belőlük. Bár ezek is felborzolódnak, amikor az ember libabőrös lesz, ám nem alkotnak hőszigetelő réteget.

A hővédelmet szolgálja a test formája is. Hiszen minél kisebb a felszín, annál csekélyebb a hőleadás. A jó hőszigetelés mellett a test egyéb aktív védekezési mechanizmusokkal is rendelkezik: az ember fázik, ennek következtében dideregni kezd, és a foga is vacog.

Ez a védekező reflex a bőrben elhelyezkedő hidegérzékelő receptorokból indul ki. Egész sor válaszléptést indít be, ha a hidegérzékelő receptorok „hideg van” jelzést küldenek az agyba, hogy ezzel megelőzzék a hőveszteséget. Hiszen ha a test belsejében csökken a hőmérséklet, a sejtek működése leáll, és az ember életveszélybe kerül. Tehát először is utasítást adnak a bőr vérrellátásának csökkentésére, hogy ezáltal csökkentsék a hőleadást, és megakadályozzák, hogy a bőrbe jutott vér lehűljön. Ezért minél hidegebb van, annál gyengébb lesz a bőr vérellátása és annál sápadtabbá válik az ember. Ha ez az intézkedés nem elég, elkezdődik a didergés. A bőr alatti izomzatban a vegetatív idegrendszer hatására fokozódik az izomtevékenység, a hőtermelés négyszeresére nő. Nem csoda, hogy akaratlanul is toporogni kezd az ember, ha hidegben a busz- vagy vilamosmegállóban várakozik. A didergés révén átmenetileg akár húszszorosára is nőhet az anyagcsere intenzitása. Ennek pedig az a következménye, hogy a hidegben jóval nagyobb az étvágya az embernek, mint nyáron, amikor meleg van.

MIÉRT VAN A NYELVÜNK VISZONYLAGOS BIZTONSÁGBAN?

Az izomrostokban gazdag nyelvet jól megvédi az alsó fogsor. A nyelv a csecsemőnek a szopásban segít, később az evést és a beszédet teszi lehetővé. Amíg nő az ember, nő a nyelve is, de mindig csak annyit, hogy elférjen a szájüregben. Így rágás közben legfeljebb véletlenül kerülhet a fogak közé. Ez igen fájdalmas, hiszen egy őrlőfog akár 70 kpnyi súlynak megfelelő erőt tud kifejteni. Normális esetben a bonyolult ideg- és izomvezérlés megakadályozza, hogy a nyelvet vagy szájnyálkahártyát a fogsor megérintse.

Végül is a nyelv nemcsak ízérzékelő szerv, hanem sok más érzékelősejttel is el van látva. Ezek folyamatosan jelzik az agynak, hol van a nyelv pozíciója a szájpadláshoz és a fogakhoz viszonyítva. A rágóközpont a jelentett ingerek alapján kiszámítja, hogyan kell mozogniuk a nyelvizmoknak, hogy a nyelv ne kerüljön a fogak közé. A nyelvmozgás szintén reflex, tehát anélkül jön létre, hogy tudatosan oda kellene rá figyelni. A nyelv mozgása csak akkor tudatosul az emberben, ha valami miatt nem lehet vagy nem szabad a nyelvet mozgatni, például a fogorvosnál kapott érzéstelenítő injekció hatására. Ilyenkor könnyen rá is lehet harapni a nyelvre.

Szerencsére alvás közben is működik a nyelvreflex. Mint minden nyugalmi állapotban lévő izom, a nyelv is állandó készségben áll. Ez a nyugalmi tónus gondoskodik arról, hogy egy ingerelt izom összehúzódjék, ha érzékelői jelzik, hogy fogak közé került.

Az éjszakai nyelvszárazság azoknál gyakori, akik nagyon nyugtalanul és tátott szájjal alszanak. Ráadásul, ha éjszaka csikorgatják a fogukat, vagy egyszer erősen összeharapnak, az állkapocs időnként gyorsabb, mint a nyelv.

Ha valaki elájul, előfordul, hogy az agy oxigénhiánya miatt a reflexek nem működnek, és nincs, ami megtartsa a nyelvet. Ha az ájult ember ilyenkor a hátán fekszik, nyelve a torkába csúszhat, s elzárva a légutakat, fulladást okoz. Ezért kell az eszméletét veszített embert stabil oldalfekvésbe helyezni, amilyen gyorsan csak lehet.

TÚZIJÁTÉK A RETINÁN

Honnan jönnek a szem előtt táncoló csillagok? Kis felvillanásokról van szó, amelyek a valóságban nem is léteznek, csak az agy érzékeli. A szemben az ideghártya százmilliónál is több idegsejttel rendelkezik, melyek normális módon olyan fénysugarakat fognak fel, amelyek kívülről hatolnak be. Az ingert továbbítják az agyhoz, és csak ott jelenik meg a szemlélt tárgy képe. Erős, a szemgolyót vagy a fejet ért ütésnél

az ideghártya sejtjei erőteljesen összerázódnak, és már maguktól is küldenek impulzusokat az agyhoz, amely fényvillanásokként értelmezi őket. A következmény: az ember csillagokat lát. Agykutatók egyszerű eszközökkel demonstrálták ezt. A kísérlet résztvevőjének bekötötték a szemét, és látóidegsejtjeit gyenge áramimpulzusokkal ingerelték – a kísérleti alany azon nyomban színes csillagokat látott.

Néha, főleg, ha hosszabb ideig nem pislog az ember, apró, úszkáló foltocskákat vagy homályokat pillant meg. Ez a jelenség a „szúnyoglátás”, ami a táncoló csillagokkal ellentétben nem érzéki csalódás. Ezek aprócska, a szemgolyót kitöltő üvegtest állományában lerakódott sejtdarabkákból vagy kristályokból származnak, és árnyékot vetnek a retinára.

Idősebb korban ez a jelenség gyakrabban fordul elő, mivel az üvegtestfolyadék szerkezete fokozatosan megváltozik. Teljesen ártalmatlan jelenség.

CIGÁNYÚTRA MENT FALAT

Az ember tud lélegezni és nyelni, a kettőre azonban egyidejűleg nem képes. Ha valamit félrenyel, a légcső védekezni kezd.

Éhesen nyúlunk a zsemle felé, hatalmas darabot harapunk belőle, de hirtelen félrenyeljük. Vagy vacsora közben valamit gyorsan el akarunk mesélni, bár szánk a szó szoros értelmében tele van, és már meg is történt a baj: egy falat fennakad, nehézséget okoz a légzés, és addig köhögünk, amíg a torok újra szabaddá nem válik.

A garatban, közvetlenül a nyelőcső mellett található a légcsőbe vezető gégefő. Azért, hogy ne kerüljön ételdarabka a tüdőbe, hanem a nyelőcsövön keresztül a gyomorba jusson, a gégefőnek evés és ivás közben zárva kell lennie. A gégefőt a gégefedő minden nyelésnél lezárja – ahhoz hasonlóan, ahogy egy fedő

eldugaszol egy csatornaaknát. Ha valamit nyelünk, a gégefő egyidejűleg felfelé és előremozdul, így a gégefedő ráfekszik és lezárja.

Táplálkozáskor felváltva lélegzik és nyel az ember. Az étel és a levegő így tisztán elkülönül. Ahhoz, hogy a légzés egy rágási folyamat után újra működjön, a gégefedőnek először fel kell emelkednie, a gégefőnek pedig vissza kell térnie régi helyzetébe. Most innét a légcső van nyitva, megkezdődik a légzési folyamat. Mindez reflexszerűen történik. Néha előfordulhat, hogy ez a mechanizmus megzavarodik, például ha nagy a falat, vagy nyelés közben beszél az ember. Ha beszéd közben próbál az ember nyelni, akkor a gégefedő nem zárja le a légcsövet, s a falat rossz útra megy.

A legtöbb cigányútra ment ételdarabkával a szervezet maga is el tud banni. Ilyenkor már a legkisebb idegen anyag is köhögési ingert vált ki: a hangrés bezáródik, ezáltal a légutakban olyan magas nyomás keletkezik, hogy a hangrés akár 900 km/h sebességgel is kirobbanhat. A felgyorsult légáramlat magával sodorja a nyálkát és az idegen test részeit, majd az étel darabkái újra a szájüregbe kerülnek. Ez a reflex tehát, még ha kellemetlen is, életmentő, mivel bizonyos körülmények között megvédi a fulladástól. Az apróbb, ki nem köhögött folyadék-szemcséket a hörgőkben és a légcsőben található csillósőrök mint apró kefék söprik vissza a garatba.

KÁPRÁZTATÓ FÉNYTŐL MEGVAKÍTVÁ

A szikrázó napfény árthat a szemnek, például egy tengerparti nyaralás alkalmával, de főleg a hegyekben, a hómezőkön vagy a gleccsereken. Bizonyos foglalkozások veszélyesnek számítanak a mindennapos erős fényhatás miatt.

Aki ragyogó napsütésben nézi a csillogó vízfelszínt, egy idő után rövid, szűró fájdalmat érez, és önkén-

telenül is hunyorogni kezd. A görög szigetek fehér házfalainak ugyanilyen vakító hatásuk lehet. Az ember ilyenkor automatikusan leereszti a szemhéját, hogy zsaluként minél kevesebb fényt engedjen át, és ezzel egy időben a pupilla is beszűkül.

Hómezőkön vagy gleccsereken még nagyobb a visszaverődő fény aránya, a magas hegységekben emeltet nagyobb a napsugárban a bőrre és a szemre veszélyes ibolyántúli sugarak aránya. Ha az erős sugárzás a védtelen szemgolyóra jut, hóvakságot okozhat.

A keratoconjunctivitis photoelectrica – a napsugárzás vagy ívfény okozta kötő- és szaruhártya-gyulladás – fő tünete a fájdalom. Az embernek az az érzése, hogy homok került a szeme és a szemhéja közé. Ennek oka, hogy a fájdalomra érzékeny kötőhártya, amely bőségesen el van látva érzékeny idegvégződésekkel, leégett a napon. Begyulladt és feldagadt. A szemlencse előtti szaruhártya, más néven cornea is érzékeny és kivörösödött. A szem erősen könnyezik, a látás megnehezül. A „szembe került homok” érzése és a vörösödés enyhe esetben általában huszonnégy órán belül elmúlik. A fényérzékenység azonban még sokáig megmarad.

Keratoconjunctivitis photoelectrica foglalkozási ártalomként is kialakulhat olyan munkaköröknél, ahol a szemet rövidhullámú sugárzás érheti. Ilyen károsodás érheti a hegesztőket, ha nem megfelelő védelemnél dolgoznak. Az ívfény vagy kvarclámpa fénye úgy elvakítja a szemet, hogy nemcsak a felszíni, hanem a mélyebb szövetek is bevéreznek, begyulladnak. A következmények sokszor csak néhány óra elmúltával jelentkeznek, amikor a szem könnyezéssel próbálja enyhíteni a fájdalmat. Gyakran alakul ki szemhéjgörcs, látászavar és nagyfokú fényérzékenység. Ezzel jelzi a szem, hogy pihenésre van szüksége.

Sonnleitner Károly

A gyógynövények helye az egészségmegőrzésben

Ennek a cikknek nem az a feladata, hogy egyenként bemutassa a gyógynövényeket, hanem mérlegeli a gyógynövények használatát a természetes gyógymód nyolc alapelvének képviselete mellett. Sokféleképpen vélekedünk a gyógynövényekről – az egyik embernek ismeretlen csodagyógyszer jelentenek, a másik hatástalan vackot lát bennük, s van, aki talán boszorkányságot sejt mögöttük. Sok kérdés merül fel, amikor ezzel a témával foglalkozunk.

Első kérdésünk a következő:

MIT MOND A BIBLIA A GYÓGYNÖVÉNYEKRŐL?

„És monda Isten: Íme néktek adok minden maghozó fűvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül.” (I. Móz. 1,29)

„És egyed a mezőnek fűvét.” (I. Móz. 3,18)

„Aki fűvet sarjaszt a barmoknak, és növényeket az emberek szolgálatára, hogy eledelt vegyenek a földből.” (Zsolt. 104,14)

A maghozó fű és a mező füve között különbség van. Miközben Isten eredetileg az előbbit (a gyümölcsök és magok mellett) szánta emberi fogyasztásra, a bűnbeesés után hozzáadta Ádám étrendjéhez az utóbbit is. Ma azt mondanánk, az előbbieket gabonafélék voltak, az utóbbiakat zöldségeknek neveznénk. A ma termesztett, többségében agyonhibridizált primőr zöldség és a vadon nőtt fű (ez egy lehetséges fordítása a héber „eseb-sadé”-nak) között hatalmas különbség van.

A bűnbeesés után Isten megengedte, sőt szinte parancsolta Ádámnak (a földműveléssel együtt), hogy táplálkozásához gyűjtse a mezők füveit is. Nem kis vállalkozás, ha belegendolunk, mi alapján tett ő különbséget a mérgező és nem mérgező fűvek között (mert sajnos az ördög hathatós közreműködésének köszönhetően ilyenek is lettek – lásd Ellen G. White Biblia-kommentárjában: 7/A kötet, 6. oldal). Isten minden bizonnyal segített az embernek ezekben a kérdésekben is.

Nem ártana nekünk, ha ezt az ígét: „egyed a mezőnek fűvét”, néha szó szerint vennénk, és a kertünkben, környezetünkben levő, „vadon nőtt füveket” ennénk – sokat segítene az egészségünk megőrzésében.

Mivel a bűnbeesés után az Isten kezéből tökéletesen kikerülő növények az ördög átkos munkájának voltak kitéve, s

így valószínűleg az eredeti tápértékük is csökkent, Isten előrelátó bölcsességében segített Ádámnak azzal, hogy felhívta a figyelmét arra: a mező fűvét is felhasználhatja táplálékaul. Így átokból áldás lett.

Az ember sajnos nem tartotta be az Isten által megszabott étrendet. A történelem során majdnem általánossá vált a vegyes, húsos táplálkozás. Mégis azt láthatjuk, hogy a 104. zsoltár írása idején, azaz Dávid korában, még ismerték a táplálkozás bibliai alapjait. „Aki fűvet sarjaszt a barmoknak, és növényeket az emberek szolgálatára, hogy eledelt vegyenek a földből.”

Érdekes ez a kifejezés: „az emberek szolgálatára” adta a növényeket Isten. Ez természetesen, amint a szövegkörnyezet sugallja is, elsősorban a táplálkozásra vonatkozik, azonban nem zárja ki, hogy a növény más területeken is szolgálatunkra legyen, pl. ruházkodásra, gyógyításra vagy illatszerként használhassuk.

ELLENTMOND-E A NYOLC ALAPELVNEK A GYÓGYNÖVÉNYEK ALKALMAZÁSA?

Fontos elvi kérdés ez, hiszen szeretnénk nemcsak a személyes etikai mércét, személyes hitet és világnézetet Isten kezéből venni, hanem életmódunk alapelveit is. Ezt az isteni útmutatást találjuk Ellen White következő tanácsában: „Tiszta levegő, napfény, mértékletesség, pihenés, testmozgás, megfelelő táplálkozás, a víz használata, Isten erejébe vetett hit – ezek az igazi gyógyszerek. Mindenkinek tudnia kell a természet gyógyító eszközeiről, és arról, miként alkalmazza őket.” (A nagy Orvos lábnyomán, 79. o.) Ellen White itt az igazi gyógyszerekről beszél, és eközben nem sorolja fel a gyógynövényeket. Szükséges-e egyáltalán gyógynövényekkel foglalkozni? Hogyan értékeljük azt az esetet, amikor egy gyógynövénykészítmény, a legtöbb gyógyszerhez hasonlóan, csak a tünetekre van hatással, és valaki emiatt nem változtatja meg az életmódját, nem szünteti meg betegségének okát?

Mindig a bizonyágtételekhez akarom igazodni, és mivel a gyógynövényekről szóló bizonyágtételeket nem nagyon ismertem, nem tulajdonítottam nagy jelentőséget e növényeknek. Annál inkább fontos volt számomra, hogy az életmód(om) változzék.

Ezért például megértem, ha felmerül a kérdés, hogy a gyógynövények alkalmazása vajon nem helyettesíti-e sokak

életében az amúgy sokkal fontosabb életmód-változtatást. Tény, hogy vannak, akik ezzel visszaélnék, de ne felejtjük el, a betegség nagy úr. A gyógynövények hagyományos használata kitolhatja azt az időpontot, amikor valaki szembe-sül életmódja gyökeres megváltoztatásának szükségességével. A gyógynövények hatóanyagokat juttatnak a szervezetbe, bizonyos esetekben sokkal kímélőbbeket, mint a szintetikus gyógyszerek. Tapasztalatból azonban tudjuk, hogy a gyógyszeresedés nem állítja meg a betegséget. Aki tehát gyógyulni akar, az előbb-utóbb elfordul a nagy gyilkosoktól: kezdve az élvezeti cikkekkkel – alkohol, dohány, kávé, egészségtelen édességek –, egészen az állati termékekig. Aki valóban gyógyulni akar, nem fog a gyógynövények alkalmazása miatt megállni az életmód-változtatás útján.

GYÓGYÍT-E A NYOLC GYÓGYÍTÓ?

Amíg a nyolc természetes gyógymóddal valamilyen krónikus betegséget kívánunk orvosolni, nincs is semmi gond, mert meglepő eredményeket érünk el. Gondolok elsősorban a cukorbetegségre, magas vérnyomásra, túlsúlyra, bizonyos mértékben ízületi panaszokra. E betegségek esetében a mozgás és a táplálkozás szerepe kiemelkedő, mivel ezeken a területeken a változást viszonylag gyorsan és hatékonyan lehet megvalósítani. A többi már nehezebb téma. Az Istenbe vetett bizalmat sokan azzal tudják le, hogy „szombaton úgyszólván gyülekezetbe járunk”. Csak akkor derül ki, hogy ez a „bizalom” valóban bizalom-e, amikor az illető maga is beteg lesz, esetleg súlyosan beteg. Ez az a helyzet, amikor az átlagember (átlaghívő) nem tudja, mit tegyen. Van-e Istennek mondanivalója a súlyos betegségek esetén is, vagy ilyenkor már csak arra a lakonikus megállapításra futja: „Hát korábban kellett volna változtatni az életmódomon. Most már késő!” Tény, hogy létezik ilyen, de sokszor a fenti gondolatok csak azért hangzik el, mert nem tudjuk, hogy Isten szólt-e erről a témáról.

Előadásaink során országszerte azzal érvelünk az életmód-változtatás fontossága mellett és a betegségmegelőzés fontossága mellett, hogy az emberek negyede rák miatt, a fele pedig szív- és érrendszeri betegségek miatt hal meg. Mi történik azonban, ha megelőzésről már nem lehet szó, hanem komoly betegséggel állunk szemben?

Vannak, akik ilyenkor minden további nélkül és kritikátlanul az orvostudomány jelenlegi tudását ajánlják: gyógyszerek, műtét, sugárkezelés, kemoterápia. Vannak, akik ezeket a módszereket azért nem javasolják, mert szerintük elég csak megnézni a statisztikákat, amelyekből kiderül, hogy sok esetben a gyógyulás esélye nem nagyon növekszik ezeknek az eszközöknek az igénybevétele után. Felvetődik a kérdés: ha a beteg rákkal, súlyos szívbetegségekkel, idegrendszeri betegségekkel küzd, milyen tanácsot tudunk adni? Mit mondhatunk? Mit mond ilyenkor Isten?

Ezek komoly kérdések, de mielőtt választ adhatnánk, meg kell érteni néhány dolgot.

A fenti kérdések talán azt sugallják, hogy a nyolc természetes gyógymód nem elegendő – ám ez nem igaz. Igaz azonban, hogy a nyolc természetes gyógymóddal kapcsolatos jelenlegi ismeretünk és gyakorlatunk sokszor nem felel meg minden kihívásnak.

A nyolc természetes gyógymódnak – számos kisebb feladat mellett – három fő feladata van. Ezek a következők:

1. táplálni (táplálkozás, mértékleteség, friss levegő, napfény),
2. keringést erősíteni (víz, pihenés, mozgás),
3. salakanyagot kiválasztani (víz, mozgás, napfény, friss levegő).

Az Istenbe vetett hit a pszichés törvényszerűségek révén mindegyikre hat.

A betegségmegelőzés esetén a „nyolc orvos” úgy segít, hogy ezek az élettani funkciók jobban működjenek. Krónikus betegségek esetén szintén nagyon jól hat az életmód-változtatás. Ha azonban olyan betegséggel állunk szemben, amely gyorsan pusztít, akkor az említett élettani funkciókat erőteljesebben kell befolyásolnunk. Ezen a ponton visszatérünk az alapkérdésünkhöz: van-e helyük a gyógynövényeknek a gyógyításban? A kérdésre úgy kell válaszolni, hogy igen, van, a nyolc természetes gyógymód mellett.

MIBEN SEGÍTHETNEK A GYÓGYNÖVÉNYEK?

A gyógyításról Ellen White pl. a következő elvi útmutatást adja: „Betegség esetén meg kell állapítani, hogy mi a betegség oka. Az egészségre káros körülményeken változtatni kell, a rossz szokásokat el kell hagyni, majd a tisztátalanságok eltávolításában és a megfelelő állapot helyreállításában támogatni kell a természetet.” (*A nagy Orvos lábnymán*, 78. o.)

A gyógyítás terén tehát alapvetően az a dolgunk, hogy a test öngyógyító képességét (Isten kegyelme munkálja ezt) támogadjuk, azaz segítünk neki a mérgeket kiválasztani, és a sérült szöveteket, szerveket helyreállítani.

Melyik gyógynövény segíthet ezekben a feladatokban? Sok gyógynövény létezik, amelynek pontosan méregtelenítő hatása van. Csak néhányat említünk: csalán, vízitorma, gyermekláncfű, petrezselyem. Régen szokás volt tavasszal és ősszel „tisztítókurát” tartani, s ilyenkor ezeket a gyógynövényeket használták. Olyannyira elterjedt volt ez a szokás Németországban, hogy tavasszal minden gyógyszerárban kapható volt e növények friss leve.

De nem csak méregtelenítő hatású gyógynövények léteznek. Emésztési gondok, szív- és keringési betegségek, meghűléses betegségek, idegrendszeri panaszok, nőgyógyászati gondok esetén is lehet támogatni az emberi szervezetet a gyógyulásban. Ennek részletezése majd a gyógynövényrovat feladata lesz.

ELLEN WHITE AJÁNLJA A GYÓGYNÖVÉNYEK MEGISMERÉSÉT ÉS HASZNÁLATÁT

Ellen White mindig arra buzdította az embereket, hogy éljenek összhangban az egészség törvényeivel. A „nyolc orvos” ajánlásán túl a következőket is mondta:

„Sok egyszerű gyógyfű van, amelyeket ápolóink – ha megismernék tulajdonságaikat – igen hatékonyan használhatnának a tabletták helyett. Sokszor fordultak hozzám tanácsért betegség vagy baleset idején. Ilyenkor megemlítettem néhányat ezek közül az egyszerű gyógymódok közül, s azok hasznosnak bizonyultak.” (Szemelvények *Ellen G. White írásából*, 276. o.)

Nem is kevés gyógyfűről beszél, hanem sok ilyenről. Van tehát mit tanulnunk. Még néhány idézet az ő tollából:

„Egy csésze macskamentatea megnyugtatja az idegeket. A komlótea elősegíti az alvást. A komlópakolás a gyomor környékén enyhíti a fájalmakat...

Kedves Testvérek!

Folytatódik az egészségügyi továbbképzés a következő félévben is. Szeretettel várunk minden érdeklődőt ezekre az alkalmakra!

Az elmúlt félévben megcsappant az előadások iránti érdeklődés. Tanakodtunk, vajon minek tulajdonítható ez, és az a gyanúnk, hogy a vizsgák visszariasztottak benneteket. Ezzel kapcsolatosan egy félreértést kell eloszlatni: a vizsgák nem kötelezőek! A vizsgáktól való félelem ne tartson vissza senkit, hiszen nem azért tartjuk ezt a képzést, hogy vizsgáztassunk, hanem azért, hogy az adott témák megismertetésével segítsünk mindenkinek eligazodni az egészségnevelés témájában. Bennünket a következő gondolat inspirál: „*Saját érdeklünkben és az emberiség érdekében mindenkinek kötelessége, hogy tisztában legyen az élet törvényeivel, és hogy ezeknek lelkiismeretesen engedelmeskedjék. Mindenkinek meg kell ismernie a legcsodálatosabb organizmust: az emberi testet.*”

Szívvel reméljük, hogy a következő alkalmon újra találkozunk majd!

Továbbképzési alkalmak:

február 23., március 23., április 20., május 25.

A következő félévben az alábbi tantárgyak kerülnek sorra:

Anatómiai érdekességek és orvosi szakkifejezések (Sonnleitner Károly)

Hogyan tartunk dohányzásprogramot, stresszkezelési szemináriumot, súlyellenőrző csoportot, szív- és érbetegek klubját? (Kiss Balázs, Tóth Gábor, Szabó Attila)

A természetes gyógymódok alapjai (Köbel Wolfgang)

Főzőtanfolyam és ételbemutató (Nagy Zsuzsa)

Isten gyógyfüveket növesztett a földből az ember hasznára, s ha megismernénk ezeknek a füveknek, gyökereknek a természetét és helyes alkalmazását, akkor nem kellene olyan gyakran az orvoshoz sietni, és az emberek sokkal jobb egészségnek örvéndenének. Hiszek abban, hogy a fenti gyógymódok alkalmazásakor segítségül hívhatjuk a nagy Orvos nevét.” (I. m., 278–279. o.)

Ellen White például előszeretettel itta az egyik leghatékonyabb rákellenes gyógynövényből készített teát. „Ha eljöttök az otthonomba, megmutatom nektek azt a tasakot, amelyben a gyógynövényeket tárolom. Michiganból, a hegyeken túlról hozatom a vörös lóhere virágait... Mindegy is vörös lóherét használtam, ahogyan azt mondtam is neked. Kínáltalak belőle, és mondtam, hogy jó, egyszerű és egészséges ital... Egyedül lóhereteát fogyasztottam.” (I. m., 281–282. o.)

A felvetett kérdést tehát egyértelműen megválaszolhatjuk: igen, van helye a gyógynövényeknek. Az emberek gyógyításában nem szabad lemondanunk erről a segítségről. Használatuknak etikailag nincsen semmi akadálya.

A gyógynövények társai lehetnek a nyolc természetes gyógymódnak. Jól megismerve működésüket és kombinálva a természetes gyógymód nyolc alapelvének gyakorlásával, a gyógynövény hatékony eszköz a kezünkben a betegség elleni küzdelemben.

Sokat kell még tanulnunk saját testünk és lelkünk működéséről. Ugyanígy kell még sokat tanulni a bennünket körülvevő természetről.

Jól tennénk azonban, ha nemcsak tanulnánk, hanem gyakorolnánk a kapott tanácsokat és ismereteket. Nemhiába mondta Isten Ádámnak: „*Egyed a mezőnek fiúvét.*” (I. Móz. 3,18) Tegyük ezt mi is, egyre gyakrabban!

Wolfgang Köbel

Egy újabb népbetegség: a candida

A Candida gomba szinte egyidős az emberiséggel. Manapság azért vált témává, mert „népbetegséggé” lett. A körülöttünk és a bennünk lévő világ egyensúlya felborult, s ezzel ismét egy új, megerősödött kórokozóval kerülünk szembe.

Táplálkozási szokásaink és az élelmiszerek jó részének összetétele nem fedezik sejtjeink tápanyagszükségletét, alacsony tápértékük miatt. Az immunrendszer számára pedig ez fontos lenne. A másik probléma az, hogy korábban voltak bizonyos vizsgálatok, amelyek nyomán célirányosan kezelték a különböző kórokozók kiváltotta fertőzéseket, gyulladásokat. A jelenlegi tendencia az, hogy ha bármi baj van, felírnak egy erős antibiotikumot, ami hamarabb elpusztítja az egészséges bélflórát, mint a kórokozókat. A gomba maga is a bélflóra egy részét alkotja, és a hasznos bélbaktériumok dolga, hogy terjedését megakadályozzák. Ha az utóbbiak kivesztülnek, a Candida előtt szabaddá válik az út.

Az állandóan változó körülményekhez való alkalmazkodás, a létbizonytalanság, a növekvő stressz, vagyis a lelki eredetű és fel nem dolgozott traumák szintén kedvezőtlenül hatnak az immunrendszer hatékony működésére.

A Candida gomba kiváltotta tünetegyüttes az emésztőrendszerben és a hüvelyben jelenik meg, de léteznek idegrendszeri, emésztőrendszeri, hormonrendszeri tünetek is. Mint említettük, a Candida egy gombafaj, amelynek több altörzse létezik, s hogy ezek közül melyik van túlsúlyban, azt a tünetek mutatják. Okozhat depressziót, növelheti az öngyilkosságra való hajlamot, s akár epilepsziás rohamokat is kiválthat. Előfordulhat memóriazavar, fáradékonyság, ingerlékenység, látászavar. Ide tartozik a krónikus, migrénes fejfájás, fejbőrviszketés, hajhullás, bőrvörösödés, csalánkiütés és egyéb bőrtünetek, de említhető a puffadás, gázképződés, rossz emésztés, és a nyálkás széklet is. Jellegzetes tünet a végbéltájéki viszketés, sőt a cisztás petefészek is ide sorolható. Szélsőséges esetben meddőséget okozhat, vagy a libidó drasztikus csök-

kenését. Allergiás és asztmás panaszokat is előidézhethet. Összefoglalva azt mondhatnánk, hogy a Candida olyan, mint egy kaméleon. Még a legjobb orvosokat is képes megtéveszteni. Ha nem vesszük komolyan a gombák hatását, számtalan szörnyű betegséget engedünk szabadjára, hiszen a Candida legyengíti az immunrendszert, ami így nem tud majd védekezni.

Az emésztőrendszerben tanyázó Candida jelenlétét nyelvkaparékból, torokváladékból, de leginkább a vérsavóból vett minták elemzése alapján lehet kimutatni.

Mit tehetünk ellene? A legjobb megoldás a megelőzés. A bélflórát karban kell tartani. Az immunrendszerre is figyelni kell. A megfelelő tápanyagok fogyasztása alapvető fontosságú. Célzott hatás érhető el az olívaolaj, fokhagyma és némi petrezselyem rendszeres fogyasztásával. De fontos szerepet játszik az időszakos méregtelenítés is.

Mivel lehet kezelni a már kialakult betegséget? A tüneti kezelés inkább árt, mint használ, a gyógyuláshoz az okokat kell megszüntetni. Első lépésként az immunrendszert kell megerősíteni. Azután a hasznos baktériumflórát kell visszatelepíteni a bélrendszerbe. A harmadik tényező a helyes táplálkozás. A betegek többsége úgy érzi, hogy szereti és kívánja a szénhidrátban gazdag, cukros, erjedt, ecetes, penészgombás élelmiszereket. Pedig ezek csupán végrehajtó szerepet töltenek be, mert a gombának van szüksége ezekre a tápanyagokra. A gomba olyan toxint bocsát ki, amely az „éhes vagyok, csokoládét szeretnék enni” parancsot eljuttatja az agyba. Ilyenkor a beteg az éjszaka közepén is képes felkelni, és akár üzletbe lemenni, hogy csillapítsa éhségét.

A kezelés negyedik alappillére a szervezet salaktalanítása, mivel a gomba méreganyaga nehezen kiválasztható. Végül, de nem utolsósorban, a gombaölő szerek is igen hatékonyak, de csak a terápia részeként.

Fertőzés esetén ajánlatos a következő élelmiszereket fogyasztani: Friss zöldségeket, saláta, főzelék vagy leves formájában. Zabot, rozsot, hajdinát, barna rizst, natúr müzlit, natúr gabonapehely-korpát. Élesztő nélküli vagy kovással készült félbarna vagy barna kenyeret, teljes őrlésű lisztből készült vagy durumtészta. Friss, alacsony szénhidrát-tartalmú gyümölcsöket (al-

ma, málna, ribizli, egres, szeder, narancs, pár szem meggy), dióféléket, olajos magvakat stb.

Optimális esetben két hónap alatt rendbe jön a páciens, de az egészséges életmódról továbbra sem feledkezhet meg.

A helyes táplálkozás ismérvei

EGY KIS SALÁTATÖRTÉNET

Az egészséges táplálkozás ürügyén már a piramisépítők tízezreit is bőségesen ellátták salátafélékkel és gyógynövényekkel. Mezopotámiában találtak i. e. 2000-ből származó, orvosi megállapításokat tartalmazó ékírásos táblákat, amelyekben aromás salátafélék leírása is szerepel. Tudunk róla, hogy Belsazar király lakomáin olyan endíviásalátát is felszolgáltak, ami Szemiramisz híres függőkertjeiben termett. Nagy Sándor hadjáratai során citrus- és salátaféléket is hoztak a Földközi-tenger térségébe. Hippokratész, a híres orvos írásaiban 300-féle salátanövényt említ. A salátákat szépségápolás céljából is fogyasztották. A római írók révén nem csak számos salátafélet, de többféle elkészítési módot is megismerhetünk.

Maga a saláta kifejezés a latin herba salata szóból származik, azaz sózott növényt jelent. Az első salátamártás a római Apiciustól származik, aki az i. sz. első évszázadban élt. A salátolaj pedig, amit az olajfa termése kínált, folyékony varázsszernek és általános gyógyszernek számított. Sportolók és gladiátorok a testüket balzsamozták vele, az asszonyok az arcukat, az ínyencek a salátáikat. A kiváló hatás, amelyet a rómaiak a salátáknak tulajdonítottak, a lágy olívaolaj és a zöld salátafélék összehatásának köszönhető.

A római legionáriusok gondoskodtak róla, hogy az egyre nagyobb számú provinciákban a salátafélék elterjedjenek. Mohamed prófétának is volt Mekában fűszer- és gyógynövénykertje. Az általa alapított iszlám birodalom nem csak kultúrájával, de természet- és orvostudományával is nagy hatást gyakorolt. Az utóbbiban nagy szerepe volt a salátáknak egészségmegőrző szerepük

miatt, és a salátát kultikus növényként is számon tartották. Nagy Károly 795-ben kiadott mezőgazdasági rendeletében 89 haszon-, fűszer- és gyógynövény termesztését rendelte el. Az egyházi rendek, különösen a bencések sokat tettek a fűszer- és gyógynövénytermesztés terén, de salátákat is termeltek. A középkorban a nagy titkok tudói, a füves asszonyok is sokat tettek a gyógy-, fűszernövények és salátafélék terjesztéséért. A felfedezések korában újabb növényekkel, egzotikus fajtákkal gyarapodott a kínálat.

Jelentős esemény volt a salátakészítés történetében a majonéz feltalálása. Richelieu bíboros szakácsa készítette tojássárgájából, fűszeres ecetből és olívaolajból Port Mahon bevétele után a dicsőségesen hazatérő tiszteletére, s nevét mahonnaise-re keresztelte, ebből lett később a mayonnaise. August Escoffier, a francia konyha régi nagymestere mondta egyszer, hogy az előétel salátának olyannak kell lennie, hogy az ínycsiklandó és fantáziáját azonnal lebilincselje. A saláta persze nem csak az étkezés elején szerepelhet, de lehet maga az étkezés, a fő fogás. Franciaországban nagy hagyománya van a nyers salátafélék fogyasztásának előételként. Az amerikaiak is nagy salátavőők.

Európa és Amerika kölcsönösen hatott egymásra, s mindezek eredményeképpen ma már általánosnak mondható az a nagyon is egészséges szokás, hogy az étkezés salátával kezdődik. Ez a legjobb étvágygerjesztő, amely a gyomrot jól előkészíti a következő fogásokra. Ezzel megvalósul az a kíváncsi, hogy naponta minél több nyers ételt fogyasszunk. Sőt a jól megválasztott, értékes, hidegen sajtolt olajjal az ez iránti szükségletünknek is eleget tettünk. Az olajon kívül nélkülözhetetlen valamilyen nemes savanyító anyag jelenléte, 5-6 százalékos természetes savtartalmú citrussalé hozzáadása.

Méreganyagok a szervezetben

Nem mindent tud hasznosítani az ember abból, amit magához vesz. Sok anyag, amelyet táplálékkal, levegővel

vagy más úton vesz fel, káros is lehet a szervezetünk számára: a kén-dioxid a levegőben, az ólom a vízben, a rovarirtó szerek a gyümölcsben, a zöldségben, a nehézfémek a talajban, az oldószerek és színezőanyagok a házban és a ruhákban, hormonok a húsfélékben – s a felsorolás szinte vég nélkül folytatható.

A mintegy százezer vegyszer közül, amelyekkel a modern ember rendszeresen kapcsolatba kerül, csak elenyésző hányaduknak ismert az egészségre gyakorolt hatása. Még kevésbé feltárt, hogy ezek kombinációi mi mindent okozhatnak. Biztos viszont, hogy az ember a táplálkozási lánc utolsó tagja. Azok a mérgek, amelyek a levegőbe, vízbe és talajba kerülnek, átkerülnek a növényekbe és ezáltal az állatokba is – s legvégül a mi tányérunkon kötnek ki.

Ha ezek az anyagok egyszer már bekerültek a szervezetbe, ártalmatlanná kell tenni őket. A szerves mérgek lebontásáért a máj a felelős, amely egy rendkívül sokoldalú biokémiai laboratóriumhoz hasonlítható. Normális esetben minden nehézség nélkül ellátja a méregtelenítési feladatokat. Ha viszont túl nagy mennyiségű a káros anyag, akkor jelentős része egyszerűen „meglóg” előle, és a test különböző területein található szövetekben halmozódik fel.

Ez a másfél kilós szerv rengeteg egyéb reakcióért is felelős. Részt vesz a zsírháztartás szabályozásában, fehérjét állít elő, elősegíti a szénhidrát-raktározást, és termeli az epét. Emellett alkoholtól, gyógyszerektől és a táplálékkal felvett számos káros anyagtól tisztítja meg a vért.

Azok a mérgező anyagok, amelyeket a szervezet nem tud lebontani vagy kiválasztani sem az immunrendszer, sem a máj, sem a vesék segítségével, a szervezetben szabályszerűen elraktározódnak. Ilyen raktárak a zsigeri szervek és a zsírszövet. Mivel az állatoknál is ilyen szerepe van a zsírnak, gyakran óvják az embereket attól, hogy állati zsírt és belsőségeket fogyasszanak. A sertés, a marha vagy a szárnyasok májával és veséjével koncentráltan vesz magához az ember káros anyagokat, amelyek ezekben a szervekben halmozódtak fel.

A higany, amely a csontban, májban, vesében és az agyban rakódik le, néhány tengeri állat húzában is megtalál-

ható. A halak, származási helyüktől függően, igen nagy arányban tartalmazhatnak nehézfémeket. Az ötvenes években a japán Minamata-öbölből származó halak annyira mérgezetek voltak, hogy a környékbeli lakosok, akik nagyobb mennyiséget fogyasztottak azokból, súlyos mérgezést kaptak. Egy közeli gyár ugyanis hosszabb ideig higanytartalmú szennyvizet engedett az öbölbe.

Szintén nagyon mérgező nehézfém a kadmium. Ez is felhalmozódhat a szervezetben. Többek között rozsdavédő szerek, műanyag színezőanyagok és szárzalelemek előállításához használják. Főleg a termeléskor keletkező por és gőz formájában veszélyes, amit a nem megfelelő védelemmel ellátott munkahelyeken belélegeznek. A tüdő mellett a májban és a vesében rakódik le, itt évtizedekig megmarad, és súlyos működési zavarokat válthat ki.

Hasonló a helyzet sok gyom- és kártevőirtó szerrel. A Lindan, egy igen hatékony peszticid, a bőrön keresztül szívódik fel. A zsírszövetben részben kötődik, de már kis mennyiségben is károsítja a központi idegrendszert és a vesét.

Vannak olyan mérgek vagy vegyületek, amelyek specifikusan egy-két szervrendszert veszélyeztetnek. A csontszövetbe roppant sok ólom épül be. Ez származhat például olyan vízvezetékkelekből, melyek ebből az anyagból készültek és lakások ezreiben megtalálhatók. Az ivóvízbe kerülve főleg gyermekek-nél okozhat súlyos idegi károsodásokat. A csontvázban a fluorid és a stroncium is elraktározódik.

A kadmium mellett a cink és egy sor más anyag is lerakódhat a májban és a vesékben. A jód főleg a pajzsmirigyben koncentrálnak. A keratintartalmú szövetek (ide tartozik a bőr, a kéz- és a láb-körmök, valamint a haj) kedvelt telephelye egy halált okozó anyagnak, az arzén-trioxidnak. Korábban súlygyarapítás céljából írták fel orvosság gyanánt, de ma már rákkeltő anyagként tartják számon. A szén-monoxid a vörösvérsejtben kötődik meg, ahol megbénítja az oxigénszállítást. A cián a sejtekben ahhoz az enzimrendszerhez kapcsolódik, amely az energiatermelésben vesz részt.

Következő számunkban arról szólnunk, hogyan lehet ezek többségétől természetes úton megszabadulni.

Méreganyag	Ahol kifejti hatását	Toxikus hatás
Alkohol	Máj, szív, idegrendszer	Máj- és idegi károsodás
Benzpirén	Tüdő, máj	Rákkeltő
Ólom	Vér, máj, vese, idegrendszer	Fejlődési zavarok
Kadmium	Vese, tüdő	Anyagszerezavarok
Klórozott gyomirtók	Máj, vese, hólyag, idegrendszer	Rákkeltő, fejlődési rendellenességet okoz
Dioxinok	Pajzsmirigy, emlő	Bőrkárosodás, esetleg fejlődési rendellenesség
Szén-monoxid	Bőr, máj, tüdő	Légszomj
Nitrózaminok	Vér	Rákkeltő
Szerves oldószerek	Máj, vese, emésztőtraktus, vér, máj, vese, idegrendszer, hólyag	Rákkeltő
Poliklórozott bifenilek (PCB)	Máj, lép, vese, hólyag	Rákkeltő
Policiklikus szénhidrogének	Máj, lép, idegrendszer, hólyag	Roszsullét, hasmenés
Higany	Emésztőtraktus, bőr, nyálkahártyák, idegrendszer	Foghullás, izomgörcsök

Gyógynövények

A KASVIRÁG

Antibiotikum és immunrendszer-serkentő

A kasvirág 5–12 cm magasra növő évelő növény, amelynek virága a kúp alakú középpontból szétsugarazó szőröktől lila színű – ezért köznapi neve lila kúpvirág. Gyökere fekete. Egyenesen növő, szűrős szőrökkel fedett szárai keskeny leveleket tartanak. Magról, vagy tavaszszal levágott gyökérdarabról lehet nevelni. A magokat ne takarjuk be. Amikor a hőmérséklet eléri a 20 fokot, egyszerűen döngöljük bele a nedves, homokos talajba. Sziklás talajon, napfényes környezetben nő jól, de elboldogul gazdagabb talajokban is. Három-négy évig is eltart, míg gyökerei a begyűjtésre érdemes nagyságot elérik. Ősszel, miután megérlelte magát, húzzuk ki a földből. Az 1 cm-nél nagyobb gyökereket szárítás előtt hasítsuk le.

A kasvirág tartotta meg titkait legjobban az amerikai gyógynövények közül. Lehet, hogy néhány más növényben több jótékony erő rejlik és az immunrendszer erősítésén keresztül a fertőzésekkel szemben hatékonyabbak, mint a kasvirág. Mégis, mint a próféta, akiről saját szülőföldje nem vesz tudomást, nincs még egy gyógynövény, amelyet ennyire mellőztek volna az amerikai ortodox orvosi hivatalnokok. E növény egyszer már népszerű volt Amerikában, de az 1930-as évek óta számos jótékony hatását majdnem kizárólag az európaiak élvezik. E helyzet szerencsére mostanság változóban van.

A kasvirág volt a fennsíkon élő indiai

nok elsődleges orvossága. A gyökeréből készült pépes meleg borogatást a sebesülések összes fajtájára, a rovarharapásokra és fullánkos csípésekre, valamint kígyómarásra alkalmazták. Használták szájbőlítőként fog- és ínyfájdalmakra, s itták a teáját megfázás, himlő, kanyaró, mumpsz és ízületi gyulladás ellen. Népi orvosság maradt 1870-ig, amikor egy gyógyszerszállító, a Nebraska állam Pawnee városában élő dr. Meyer szabadalmaztatta a kasvirágból készült Meyer-féle vértisztítót.

A kasvirág a fertőzést okozó vírusok, baktériumok, gombák és protozoák sok fajtáját pusztítja el. Ezek a tények alátámasztják hagyományos felhasználását a sebgyógyításban és számos fertőző betegség kezelésében. Német kutatók sikerekről számoltak be megfázás, influenza, mandulagyulladás, hörghurut, tuberkulózis, agyhártyagyulladás, sérülések, tályogok, pikkelysömör és fülgyulladások kezelésében.

A növény számos módon küzd a fertőzések ellen. Tartalmaz egy természetes antibiotikumot (echinakozid), amely hatásában hasonlít a penicillinhez. A kasvirág megvédi a szöveteket a támadó mikroorganizmusok rohama ellen. A szövetek egy vegyületet (hialuronsav) tartalmaznak, amely pajzsként működik a támadó mikrobák ellen. Számos mikroba termel hialuronidázt (enzim), amely feloldja e kémiai pajzsot, lehetővé téve a szövetekbe való behatolást és fertőzést. A kasvirág viszont echinaceint termel, amely elpusztítja a mikrobák szövetoldó enzimjeit, és ezáltal távol tartja a testszövetektől.

A kasvirág az immunrendszer tevékenységének fokozásával is megelőzheti

a fertőzéseket. Amikor a betegséget okozó mikroorganizmusok támadnak, a sejtek titkos vegyületei a fertőzések ellen küzdő fehérvérsejteket (makrofágokat = falósejteket) a fertőzés helyére vonzzák. A falósejtek pedig elnyelik és megemésztik a támadókat. A kasvirág anyaga fokozza a falósejtek mikrobapusztító képességét.

A müncheni egyetemen végzett kísérletek igazolták, hogy a kasvirágkivonat 30 százalékkal jobban növeli a fertőzések ellen küzdő T-sejteket (T-limfociták) termelődését, mint az immunrendszert serkentő gyógyszerek.

Mindezekén felül a kasvirág úgy is viselkedhet, mint a test saját vírusölő anyaga, az interferon. Mielőtt a vírus által megfertőzött sejt elhalna, egy kis mennyiségű interferont bocsát ki, amely fokozza a környezetében lévő sejtek fertőzéssel szembeni ellenálló képességét. A kasvirág lényegében ugyanezt teszi.

Németországban nemrég egy tanulmány arról számolt be, hogy hüvelyi gombafertőzések kezelésénél is igen eredményesnek bizonyult a kasvirág.

A rákban szenvedő betegek kezelése során sugárterápiát is alkalmaznak. A sugárzás csökkenti a fehérvérsejtek számát, növelve ezzel a fertőzések kockázatát. A kasvirág segíthet a fehérvérsejtek megóvásában, és megvédheti a sugárkezelt betegeket a fertőzéstől.

A tudomány igazolta a kasvirág hagyományos használatát a sebek kezelésében. Ugyanaz a vegyület, amely megakadályozza a mikroorganizmusok szövetekbe való bejutását, a törött csontokat is gyorsabb forradásra ösztökéli, az új szöveteket (fibroplaszt) létrehozó sejtek munkájának a fokozásával.

A kasvirágkészítményeket vágások, égések, pikkelysömör, ekcéma, nemi szervi herpesz és ajaksömör kezelésére lehet alkalmazni. Ugyanaz a vegyület, amely pajzsként védi a szöveteket a mikrobák behatolásától, az ízületeket is olajozza. Az ízületi gyulladás tönkreteszi ezt a vegyületet, de a kasvirág hialuronsavat védő képessége gyulladáscsökkentő hatásban nyilvánul meg.

A kasvirág fertőzést vagy ízületi gyulladást gyógyító szerként való használatához tinktúrát vagy főzetet használjunk. A főzet elkészítéséhez 2 teáskanál gyökeret forraljunk fel egypohárnyi vízben, majd hagyjuk ázni 15 percig. Naponta legfeljebb három csészével igyunk. A tinktúrából naponta egy teáskanálnyit vegyünk be.