

Erős Győző¹¹: A betegség és fájdalom nélküli élet titkairól

Absztrakt: Miután 1993-ban az orvostudomány lemondott rólam, végleg saját kezembe vettem egészségem és életem irányítását. Ebben a cikkben baráti hangvétellel osztom meg Veled tapasztalataim egy részét, amiket részben korábbi kutatások eredményei alapoznak meg, mint például a szervezetbe bevitt táplálékok mikroösszetétele vagy a betegségek és a szervezetben fellépő tápanyaghiány vagy -többlet kapcsolata. Részben pedig ezeket a kutatási eredményeket alapul használva saját tapasztalataim, mivel első kézből saját bőrömmön érezhettem azok igazságát. Tevékenységem az egészség és táplálkozás kapcsolatával mára életmóddá vált. Évek óta az Életért, a Földért, az Egészségért Alapítvány kuratóriumi tagjaként az Alapítvány támogatásával segítem tapasztalataimmal a hozzám fordulókat, legyenek azok akár magánszemélyek, akár cégek, akár pedig közösségek. Ebben a cikkben kitérek picit a hit erejére és röviden bemutatok néhány a munkásságomat támogató példát. Továbbá gyakorlati oldalról bemutatom a csonttritkulás, a fejfájás és a lábszárfejkély kiemelésén keresztül a szervezetben fellépő tápanyagegyensúly-felbomlás mechanizmusoknak a működését, ami, mint kiderül minden betegségnél, panasznál levezethető. Részletesen leírom, hogy melyek azok a tápanyagok, amelyeket teljes mértékben ki lehetne zárni az ember életéből és melyek azok, amelyeket rendszeresen kellene fogyasztani. Majd végezetül hozok néhány olyan tanulságos tapasztalatot is, mikor bizonyos félelem- vagy tőkealapú hajtóerőktől vezérelten a "rendszer" nem engedte a betegek gyógyulását.

Bevezető

Mai, rohanó világunkban, elsiklunk valami nagyon fontos, és aggasztó dolog felett. Észre sem vesszük, vagy nem akarjuk észrevenni, hogy – bizony – nagy gondok vannak az egészségügyben. A civilizációs betegségek, nem csak méreteiben nőttek nagyra, de ma már gyermekkorban lépnek fel olyan betegségek, melyeket nem régem még időskori betegségként emlegettünk. A drasztikusan megnőtt egészségromlás, nem csak fizikailag döntögeti a társadalom emberét, de érzelmi szinten is nagy károkat okoz. Egyre nő az öngyilkosok száma, és válnak munkaképtelenné, vagy kevésbé hatékony munkaképesé az emberek. Ez tovább generálja bennük a jövőtől való félelmet, hogy vajon képesek lesznek e magukat, vagy családjukat eltartani. Ennek egyértelmű kihatása van a Kárpát-medencei magyar versenyképességre.

Mindezek mellett az is tény, hogy egyre többen találnak megoldást a természet kínálta lehetőségekben (természetes gyógy-, és életmód) arra, hogy egészségüket visszanyerjék, még olyan esetekben is – sokszor – amikor az orvostudomány már nem képes segítséget nyújtani.

A nevem Erős Győző. 1993 óta kutatom a betegség táplálkozás kapcsolatát, illetve azt, hogy ezeknek milyen hatása van a tudatra és a személyiségek kialakulására. Ami erre a kutatásra készített, az nem más, mint egy olyan élettapasztalat, ami ellent mondott az orvostudománynak, hiszen kijelentették, hogy betegségem gyógyíthatatlan, és a mai napig annak tartják, emberek halnak bele.

Ennek az anyagnak a megértéséhez, befogadásához, olyan határokat kell átlépni, ami lehet, hogy sokaknak nem sikerül, hiszen jó néhány – tényként kezelt – dolgot felül kell írni. Olyan dolgokat, amiket iskolában, szülőktől tanultunk. Az elme és a hit világa roppant érdekes! Számomra a hit világa, az maga a gondolat világa, és nem a valláshoz kötődik. A „Mit hiszel, mit gondolsz?” határozza meg valóságunkat. Egyszerűen egy ember számára nem létezhet az, amibe hinni képtelen. A gondolat, a hit teremtő ereje, bármit képes valóságként létrehozni, láttatni még a legnagyobb képtelenséget is!

¹¹ Létünkért Közösség / Életért, a Földért, az Egészségért Alapítvány, gyozoeros@gmail.com

*Rajta!
Távolinak tűnik, hát nem indulunk el
Nehéznek látszik, hát nem emeljük fel
Lehetetlennek látjuk, nem próbáljuk meg
Talán éppen ezért veszünk el
A változást ne mástól várjuk el!*

E pár sorral igyekeztem embereket biztatni arra, hogy teremtsék meg azt, amit életükben akarnak, és hogy értsék meg, nincs lehetetlen az életben. Elnézések sokaságával kellene kezdenem ezt az anyagot, azért, hogy egyesek le tudják tenni az egójukat, és ne szerény személyemből ítélik meg a lentieket. Ha túl tudják tenni magukat az emberek azon, hogy tegező módban van, és nem „szaknyelven” moderálva beszélek, akár még hasznosnak is találhatják, ami következik.

Bolond vagyok?

„Ahol nem látnak reményt a mélységből történő megmentésre, és ahol hiányzik a megmentés reménye, ott hiányzik az akarat is annak előidézésére, és ahol hiányzik az akarat, ott semmit sem lehet kezdeni a megmentés elindítására.” Már nem emlékszem hol olvastam ezt, de tetszett, mert nagyon igaz! Az ember egész életét úgy építette fel, hogy arra figyeltesse, mit lát a környező világban. Ezeket az ember elraktározza az elméjében, aztán él vele, szelektál és támaszkodik rá. Én is információt hordozok. Nem a valóság (ami eléd tárul a nagyvilágban) a lényeg, hanem az, hogy hogyan állsz hozzá az adott pillanatban, mert az határozza meg jövődet! Az a lényeg, mit és mennyit hiszel el belőle. Amennyit elhiszel belőle, annyi lesz számodra a valóság. Azt mondják, bolond vagyok. Ugye, előítélet *„Ha bolond, miért hallgassam meg, amit mond?”*

„Az emberek mászkálnak fel-s-alá egy nagy hegyre. Izzadnak felfelé, de nem tudnak örülni lefelé sem. Ha fent vannak, akkor magasat akarnak látni. Ha meg lent, akkor mélyet.

Fogtam magam, és leültem a hegy derekán egy fa árnyékába. Bámulom, ahogy fel-s-alá járkálnak. Nem tudom, miért tartanak bolondnak, hiszen ha magasat akarok látni, csak fel kell nézнем. Ha mélyet, elég lepillantanom.”

Ez egy idézet saját magamtól.

Annyian mondták az életben, hogy nem vagyok normális, *„Bolond vagy!”* mondták sokan, hogy nem is akarok ellene tiltakozni, sőt, mára már kifejezetten megszerettem. Ha ugyanis normális dolognak tartjuk azt az életvitelt, amiről tudjuk, hogy a pusztulásunkat okozhatja, akkor engedtessek meg, hogy én bolond legyek ebben a világban.

A HIT mindennek az alapja

A HIT. Nagybetűkkel. Na, ez csak valami hitgyülekezetes lehet – gondolhatod. De tévedsz! Az emberek hozzászórtak ahhoz, hogy amit az „Illetékesek” mondanak, az szent. Ne feledd, az „Illetékesek” juttatták idáig az emberiséget és ezért lett a világunk olyan, amilyen. Háborúk, az éhínség, a betegségek, az erőszak, mind az „Illetékes Elvtársaknak” köszönhetjük, akik megmondták nekünk, hogy mikor, mit, és hogyan csináljunk. Nem vagyok „Illetékes”. Lehet, hogy így nehéz lesz elfogadni, amit mondok. Nem is kell elfogadni! De ha mégis megteszed, segíteni fog az életedben, az biztos.

Visszajelzések, támogatások

Annak ellenére, hogy nem érdekel, hogy mit gondolsz rólam, nem érdekel, hogy elfogadod-e amit mondok, mégis tettem erőfeszítéseket, összegyűjtöttem néhány rólam szóló újságcikket, hogy lásd léteztem, ezzel a témával (egészség) foglalkoztam (1–3. melléklet). Aztán összeszedtem támogatói nyilatkozatokat, na, nem azért, hogy el hidd, amit mondok, de van, akinek ez kell, nem az újságcikkek (4–6. melléklet). Támogatói nyilatkozat van olyanoktól is, akik nem is adhattak volna elvileg, csak miután beszélgettek velem, azt mondták nem tehetik meg, hogy nem adnak. Például a Megyei Egészségügyi Pénztár elnöke, aztán akit nagyon szerettem – meghalt sajnos nemrégben Isten nyugosztalja, aki egyébként a főnököm is volt, nagyon jó barátom – a Volán vezérigazgatója. Ő leírja, hogy olyan vagyok, mint a keljfeljancsi, mindig lenyomnak, mint a bélyeget államilag, én meg fölkelek, és megint traktálom az embereket. Vagy nyilatkozott egyetemi dékán is. Amikor elvittem neki ezt az anyagot, bemutatni, annyit mondott: „Erős úr van az ön számára húsz percem.” Én elővettem a note-bookomat és csak annyit mondtam, szóljon húsz perc múlva, én összepakolok és elmegyek. Három óra múlva fölállt, csóválta a fejét, és azt mondta: „Erős úr, engem nem érdekel, hogy önnek csak nyolc általánosa van, erről az embereknél tudniuk kell!” Most már tudnak, egyre többen. Az Ő ajánlása sok ajtót megnyitott. Sok iskolában voltam, még egyetemen is előfordultam előadást tartani. Aztán ott van egy óvodavezető. Beállítottam hozzá – egy szőrös fazon, ronda, mint a bűn –, átadtam egy víztisztítót, mondtam nem kell érte fizetni, és elmentem. Később Ő is adott egyet. Aztán egy megyei közgyűlés elnöke. Ilyen beosztásban nemigen szoktak ilyen támogatói nyilatkozatot adni. Ő megtette. Vagy a doktornő, aki leírja rólam, „már lemondta róla az orvosok, de Ő erős volt és győzött, sikerült neki”. A doktornő valóban gyógyítani akar. Ha hasonló esettel találkozik, amivel az orvostudomány már nem tud mit kezdeni, akkor felhív, és megkérdezi elküldheti-e hozzám. Persze, ilyenkor ez a válaszom, elmondhatom neki, én miként gyógyultam meg. Aztán van itt gyógyszer-nagykereskedés gazdaságisa, távirati iroda vezetője, stb. Ha érdekel, a www.efealapitvany.hu oldalon még többet találsz.

Amire a legtöbb ember vágyik. Összefüggések

Nézzük, mire vágyunk! Egészség, szeretet, félelem nélkülség, biztonság, gazdagság, boldogság. Hogyan érhető el mindez? Az egészség helyreállításával, illetve az erre való törekvéssel. És mi köze az egészségnek a boldogsághoz, a gazdagsághoz, a félelem nélkülséghez, a szeretethez? Nagyon is sok. Nézzük az alábbi összefüggést:



1. ábra: Az egészség, érzelem, gondolat és cselekedet összefüggéseinek sematikus ábrázolása

Forrás: saját szerkesztés

Az egészség mindennek az alapja. Erre épülnek érzelmeink, melyekből gondolataink táplálkoznak. A gondolatok pedig végül cselekedetekben vagy nem-cselekedetekben nyilvánulnak meg (1. ábra). Mindent, amit teszünk, gondolat előz meg. A gondolatainkat befolyásolják az érzelmeink. Az, hogy miként érezzük magunkat, milyenek az érzelmeink, az egészségi állapotunktól függ. Az egészség hiánya, károsodása tehát, az érzelem a gondolat és a cselekvés károsodása. Cselekedetünk alakítja a

jelenünket, ezért minél egészségesebb az ember, annál világosabb, egyértelműbb, szeretetteljesebb a megnyilvánulása, a cselekedete.

Ha elképzelünk egy skálát ahol 0 értéknek felel meg a betegség, a leromlott állapot és 100-as értéknek az egészség, a jelenlegi emberiség úgy a 20 és 30 közötti értéken mozog egészségi, érzelmi és gondolati szinten. Ezen a skálán elmozdulhatsz az egészség felé, de lehetsz betegebb is. Rajtad múlik. Lehetsz rombolóbb (betegség) vagy lehetsz építőbb (egészség) hatású magadra és a társadalomra nézve is.

Az egészség és betegség összefüggései

A betegség: gyengeség, rosszullét, fáradtság, álmoság, rosszkedv, rossz közérzet, levertség, magány, kesze-kusza gondolatok, értelemnélküliség, nyugtalanság, feszültség, hazugság, nagyravágás, szétszórtság, ingerültség, erőszak, kilátástalanság, bezártság érzés, tudatlanság, félelem... A betegség csúnya! Mindez romboló hatás!

Az egészség: erő, kitartás, jó közérzet, akaraterő, magabiztosság, biztonság-érzés, felismerőképesség, befogadóképesség, alkotóképesség, öröm, vidámság, humor, munkakedv, nyugalom, elégedettség, egyensúly, türelem, megértés, béke, odaadás, szeretet. Az egészség szép! Az egészség építő hatás!

Hogyan hat a fizikai anyag az érzelmi világunkra?

Nézzünk néhány példát!

A vérben felszaporodó „**pirosszőlősav**” fáradékonyságot, szorongó érzéseket kelt.

A „**B1**” vitamin hiánya fokozott idegességet, agresszivitást okoz.

A „**VAS**” hiány fáradékonyságot kelt.

Ezeket a tudomány már ismeri, csak nem publikálják kellőképpen. Ezek kézzel fogható fizikai anyagok. Ha bekerül a szervezetbe, vagy éppen hiányzik a szervezetből, hatást gyakorol rád, különböző érzelmi állapotot fog benned generálni: szorongó érzéseket, idegességet, depressziót, agresszivitást, fáradékonyságot... Nem állíthatod, hogy ezen érzelmi állapotoknak nincs köze az életedhez!

Elmondható tehát, hogy nincs fontosabb feladat az emberek, az emberiség számára, mint az egészség visszanyerése és megtartása.

A természetes út fontossága

Annak, hogy én kizárólag a természetes utat javaslom, alapos oka van. Az egészség visszanyerése csak és kizárólag „természetes úton” történhet, a betegségek alap okainak megszüntetésével. Hogy miért természetes úton?

„Táplálékaitokban keressétek gyógyulásotokat”

Hippokratész

Nagyon sokat szenvedtem, kaptam gyógyszermérgezést, nem tudtak rajtam segíteni, viszont találtam olyan természetgyógyászt, aki tudott. A betegség valódi okát segített megszüntetni. Nem vagyok orvos ellenes. Félreértés ne essék, legnagyobb örömömre az szolgálna – mert lenyűgöz, egyszerűen lenyűgöz, amikor látom az orvosokat dolgozni, műteni és embereken segíteni – hogyha ez a kettő összefonódna valahogy, és nem a gyógyszerek határoznák meg a gyógyítást.

Példák tünetekre

Kiválasztottam három betegséget. Az egyikről kicsit hosszabban, hogy megértsd, hogyan működik a természetes gyógymód, illetve a természetes életmód, a másik kettőről egy kicsit rövidebben, de áttekintést ad, hogy mi a teendő, ha abban a betegségben szenvedsz.

A csontritkulásról

Azért választottam a csontritkulást, mert nagyon sok ember szenved tőle már. Egyre fiatalabb korban lép fel. Gyerekeknél is megfigyelhetők már a csontritkulás tünetei, ami egyébként időskori betegségnek számított valamikor. A betegek száma az egészségtelen táplálkozás és a mozgás hiánya miatt folyamatosan nő. 2025-re számuk várhatóan megduplázódik.

A csontritkulás lényege röviden: A csontok rendellenesen elvékonyodnak, porózussá válnak, minek következtében törések lépnek fel, elveszítik a rugalmasságukat, törékennyé válnak. A szervezetben belül három olyan terület van, ahol a csonttörésből gyanakodni lehet a csontritkulásra, mégpedig a csigolyatörés, az alkartörés, valamint a combnyaktörés. Ezekből kifejezetten veszélyes a harmadik, főleg idős korban, mert a combnyaktörött emberek 60%-a végezheti halállal.

A csontritkulás lehetséges okai

A tudomány vizsgálta a lehetséges okokat, mint minden más betegségek esetén is, és különböző alternatívákat állított fel, hogy miért alakulhatott ez ki. Három elmélet született:

1. Az ember felegyenesedése és annak a csontozatra való terhelésmegváltozását helyezte kilátásba, mint ok. Ezt az elképzelést viszonylag hamar félre is tették.
2. Pár száz éve még nem létezett vagy nagyon ritka volt a csontritkulás, de ennek okát a higiénia hiány okozta alacsony életkor (átlag 40 év) miatt nem volt ideje kialakulni. Később rájöttek, ez sem az igazi ok.
3. Az igazsághoz legközelebb álló elképzelés az iparosodással hozta kapcsolatba az összefüggéseket. A legfőbb okok, tehát a denaturált, finomított élelmiszerek, azaz az értékeiktől megfosztott élelmiszerek fogyasztása, valamint a közlekedés és ipar (gépek) fejlődése fokozta mozgáshiányt. Ez utóbbi elképzelés már fején találta a szöveget.

A csontritkulás tünetei és diagnosztizálása

- Végtagfájdalmak.
- Gyakori csonttörés.
- Változó testmagasság.

Utóbbi nagyon érdekes, mert ha este lefekvés előtt megméri a testmagasságodat, és reggel felkelés után is megméri, és a változás 2 cm-nél több, gyanakodhatsz, hogy csontritkulásod van.

A csontritkulás lehet alapbetegség, de felléphet más betegségek kísérőjeként, azaz lehet szekunder betegség. Ilyen betegségek lehetnek:

- cukorbetegség;
- pajzsmirigy, vagy mellékpajzsmirigy túlműködése;
- egyes agyalapi mirigyek és mellékvese túlműködése;
- az ivarszervek csökkent működése;
- sokizületi gyulladás;
- egyes tüdő és májbetegségek;
- mozgáshiány;
- veseelégtelenség;
- tápanyagok felszívódásának zavara.

A csonttritkulást gyógyszerek is fokozhatják, ilyenek például:

- görcsoldók;
- nyugtatók;
- véralvadást csökkentő készítmények;
- gyomorsavat lekötő gyógyszerek;
- kéreghormonok;
- víz és hashajtók.

Fenti gyógyszerek zöme kiváltható teákkal. Alkalmasabbak is, mert nincs káros mellékhatásuk.

Mire kell ügyelni a csonttritkulás megelőzése érdekében?

Rizikófaktorok:

- örökletes hajlam (*Vagy inkább örökletes konyha?*);
- helytelen étrend (túlzott fehérjebevitel, savasító ételek, magas foszfor tartalmú ételek, sok állati eredetű étel fogyasztása);
- vitamin és nyomelem hiány;
- mozgásszegény életmód;
- szenvedélybetegségek (cigaretta, kávé, alkohol);
- bizonyos gyógyszerek állandó szedése;
- nők esetében a korai menopauza („menstruációs szünet”).

Megelőzési szempontok:

- légfürdő, friss levegő;
- napfürdő, napozás (D-vitamin);
- a szervezetben felgyülemelő nehézfémek eltávolítása (nem egyszerű, de lehetséges).
- helyes étrend;
- megfelelő vitamin és nyomelem bevitel;
- rendszeres mozgás;
- a lelki és szellemi okok kiderítése és tudatosítása (például csonttritkulás: a rugalmasság elvesztése a gondolkodás rugalmasságának elvesztésével is jár). Ezen kialakuló változások a betegségek pszichoszomatikus hátterei.

Kerülendő ételek, alapanyagok

Ki kell vonni az étrendből azokat az ételeket, amelyek csonttrikító hatásúak, ez evidens, ez az első és legfontosabb.

- Fehér cukor (savasít, emésztéséhez kalciumra van szükség, megnő a kortizon szint).
Ugye, az ember gyártotta a fehér cukrot? A természetben található növények táp-egészek. Az ember akkor szúrta ki magával, amikor a fehér cukrot elkészítette, ugyanis a fehér cukor cukortartalma 98% szemben a cukorrépával, amiből készül, amelynek cukortartalma csak 26–27%, és benne van az emésztéséhez szükséges kalcium is, a fehér cukorban azonban már nincs. Ezért a szervezettől vonja el az emésztéséhez szükséges kalcium mennyiséget. Ez csak az egyik gond. A másik, hogy savasít, és a sav közömbösítéséhez megint csak kalcium szükséges, valamint megnő a kortizon szint, ami a csonttritkulás egyik feltétele.
- Fehér liszt (A finomítás során elveszti a kalcium 60%-át, a magnézium 85 %-át, a cink 78 %-át).
- Koffein (Kalciumot von el a szervezettől).
- Alkohol (Gátolja a májműködést, aminek szerepe van a D-vitamin szintézisében).
- Túlzott fehérje bevitel (*1. keret*).

A túlzott fehérje bevitel hatására karbamid keletkezik a szervezetben, és ez kalcium elvonást idéz elő. Másrészt olyan aminosav keletkezik – metionin – ami aztán homocisztinné alakul, ami aztán csonttömegcsökkentő hatású. Ezek mellett a legfőbb csonttrikító hatás – a bevitt fehérje – kalcium és foszfor arányában van. Tehát amelyik ételmiszerben több a foszfor, mint a kalcium, az a szervezetre nézve csonttrikító hatású. Ilyenek például az állati eredetű ételek: ömlesztett sajt (kb. 2-szeres foszfortartalom), tojás, csirkehús, borjúszelét, stb. Ezzel szemben a növényi eredetű ételeknél ez az arány pont fordítva van. A máknál például több, mint 30-szoros a kalcium–foszfor arány, de többszöröse a szezám, petrezselyem, mángold, csalán, káposzta, hagyma, füge, stb. esetén is. Egyértelmű tehát, hogy az utóbbi csoport pozitív hatást gyakorol a csonttrikulásra, míg az előző csoport negatív hatással van rá.

Mi kell a szervezetnek?

Fontos a megfelelő tápanyagok bevitele. Alacsony fehérjetartalmú (növényi) ételek bevitele, úgy mint olajos magvak, gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök lehetőleg nyersen, vagy megfelelően hőkezelve.

A kalcium mellett fontos anyagok: K-vitamin, B6-vitamin (csontok), folsav (kalcium lekötése), mangán, magnézium, bór, stroncium, réz, szilikon, C- és D-vitamin. Ezek mind fontosak a csontépítéséhez, karbantartásához. Ha elmész az orvoshoz csonttrikulás gyanújával, sok esetben kalciumkúrát javasol, pedig lehet, hogy a fenti összetevők közül hiányzik valamelyik, és akkor hiába szeded a kalcium tablettákat, attól önmagában még nem épül a csontod. Ha például a folsav hiányzik, a kalcium nem épül be a csontba, csak lerakódik rá és egyéb problémákat is okozhat. Végül, de nem utolsóként figyelembe kell venni a mozgást, ami nagyon fontos nem csak az izmok, de a csontok karbantartásához is. Itt érdemes megemlíteni, hogy buszvezetés közben megkoptak a csigolyáim és ez kezdett fájni. Elmentem az orvoshoz, azt mondta meg kell műteni. Ezzel szemben én elkezdtem edzeni, megerősödtek a hátizmaim, helyükre emelték a csigolyáimat és megszűnt a fájdalom. Amikor visszamentem az orvoshoz, megkérdezte mit csináltam. Elmondtam neki. Azt mondta mindenkinek ezt kéne csinálni.

A fejfájásról

A fejfájásnak két nagy csoportja ismert: a muszkuláris és a vaszkuláris. Ezek a fejfájások mintegy 80%-át adják. Az orvostudomány mindkét változatot és létrejöttük folyamatát is ismeri. Ha e két fejfájást létrehozó anyagokat kizárod az étrendedből a fejfájás lehetőségének 80%-át kizárod. Négy anyagot határoztak meg mint a fejfájások fő okozóit.

A fejfájás fő okozói

1. Aminok

Az aminok a testben is keletkeznek, de előfordulnak ételeinkben is. Az aminok segítik elő az agy felszínén levő erek összehúzódását és elernyedését, és általában vaszkuláris típusú fejfájáshoz vezetnek. Azoknak, akiknek rendszeresen lüktető, éles fejfájásuk van, kerülniük kell az aminotartalmú ételeket. Ezek a következők: sajtok, ecet, ecet tartalmú ételek, a legtöbb húsféleség, hal, banán, füge, csokoládé, szeszes italok, élesztős ételek.

2. Mononátrium-glutamát (MNG)

Ezt az ételmiszeripar ízfokozóként használja. Megtalálható szinte minden félkész, készételben, étel és levesporokban, pácolt húsokban, chipsekben, sós ropogtatni valókban, valamint sok fűszerkeverékben, mártásokban, mártásporokban. Fogyasztása hasonló függőséget okoz, mint a koffein. Ezt az anyagot a szervezet nem tudja lebontani, feldolgozni, felszaporodik a vérben, így okoz fejfájást. Sokszor az étkezés után fél órával már felléphet a panasz. Figyelem! A gyártók már nem minden esetben tüntetik fel nátrium glutamátként. Sokszor hidratizált növényi fehérjeként szerepel a címkéken, vagy egyszerűen E621-ként.

3. Nitrit

Ezt az anyagot évszázadok óta használják húsok, húselekek tartósítására. Ez az anyag adja a húsok rózsaszínes, vöröses színét. A nitrit tartalmú ételek fogyasztásuk után már fél órával értágulatot okoz az arc, a fejbőr és az agy felszínén, ami vaszkuláris típusú fejfájáshoz vezethet. Magas nitrit tartalmú ételek: húskonzervek, kolbászféleségek, felvágottak, virslifélék, szalámi, szalonna, füstölt hal, stb.

4. A koffein

Magas koffein tartalmú italok: feketekávé, fekete tea, cola, üdítőitalok, energiatalok, csokoládék, kakaó.

Elgondolkodtató, hogy ezen anyagok kizárásával a fejfájások 80%-a megszüntethető. Ha nem akarsz mindről egyszerre lemondani, kipróbálhatod egyenként is, melyikről való lemondás hoz eredményt!

A lábszárfekélyről

A lábszárfekély ma orvosilag gyógyíthatatlannak számít. Mivel ez a testen kívül van, fényképekkel igazolható a természetes úton való gyógyulás. A Ferencsik Pista bácsi (természetgyógyász) fényképekkel is igazolható módon 20–21 nap alatt meg tudta gyógyítani (gyógyíttatni a szervezettel) a lábszárfekélyt. Mindegyik eset begyógyult ám nem mindegyik 21 nap alatt. Volt, amelyik később. Ezek a sikeres gyógyulások kifejezetten növényi fehérjebevitellel (max 30 g/nap, főleg zöldségekből), desztillált vizes tisztítással és zeolitos kőpor (Neurosan néven kapható) sérült felületre szórásával történtek.

A betegségek természetes úton való kezelése

Mondtam azt, hogy meg lehet tőle szabadulni, vissza lehet fordítani minden folyamatot a szervezetben. Nagyon érdekes, hogy mindjárt a táplálkozással kezdődik, ez az első és legfontosabb. Kapaszkodj meg! Teljesen mindegy hogy milyen betegséget választottam volna, választhattam volna a rákot is, akkor is ugyan ez lett volna a mechanizmus, ugyanígy mentünk volna, ugyanide, a táplálkozáshoz értünk volna, ugyanazokra a problémákra kellett volna felhívni a figyelmet.

Mit ne együnk, mit ne igyunk?

Kerülni kell a módosított élelmiszereket, az adalékokat, színezékeket, tartósítószeret, ízfokozókat, és minden az ember számára testidegen anyag bevitelét! A boltok polcain szinte minden termékben van valamilyen káros anyag. A szénsav, a cukor, a koffein, a mesterséges ízfokozók, tartósítószer, színezékek, különböző adalékanyagok. Ezekből évente akár 3–4 kg-ot is elfogyasztunk. Nem tudja ezen anyagokat feldolgozni a szervezet, tönkre teszik a kiválasztó rendszerünket.

Finomított fehér liszt és fehér rizs

Ezek az emésztést segítő, a szervezet számára létfontosságú hasznos anyagoktól megfosztva a szervezet számára kifejezetten káros anyaggá válnak, akár csak a belőlük készült termékek.

Só

A sót jóddal, káliummal keverik. A szervezetnek szüksége van sóra, de a túlzott sófogyasztás is káros. Káliumból is néhány milligramm szükséges naponta, de a boltokban található sókkal ennek többszörösét visszük be, ami már mérgező. A sok só megköti a vizet. Egy gramm só tíz gramm vizet köt meg a szervezetben. Az elhízás oka sok esetben a felhalmozódott zsír mellett a fölösleges víztartalma a szervezetnek. Létezik a só a zöldségekben, hagymában, petrezselyemben. Ezeket fogyasztva a bennük lévő só másképp épül be a szervezetbe, és nem köti meg a vizet a sejtek között. Ezek a zöldségek természetes vízajtók is, azaz eltávolítják a felesleges vizet a szervezetből.

Tejtermékek

Három idézet a tejjel kapcsolatban. Ezek önmagukért beszélnek.

„A tej és tejtermékek értékességéről terjesztett nézetek szemenszedett hazugságok.”

Dr N.Walker

„Sok embert úsztatott a tej koporsóba.”

Dr Wilhelms

„Pusztá babona a tej értékéről vallott nézet, de annyira meggyökeresedett, hogy lehetetlen megingatni.”

Gandhi

Húsok

A hús nagyon sok civilizációs betegség gyökere. Fogyasztásának kiiktatása az emberi érendből semmilyen szervi károsodással nem jár az emberre nézve, sőt hozzájárul a szervezet egészségéhez. Ott van például a húsban lévő húgysav. Nem tudja emészteni a szervezet. Kikristályosodik a szervezeten belül, és ezeket a kristályokat a szervezet olyan helyre szállítja, ahol nem létfontosságú szervek vannak, mint például az ízületek. Az ízületek közé kerülve fölkarcolja a csont, a porc felszínét, elkezd ödémásodni, dagadni, fájni. Így alakulnak ki többek között az ízületi fájdalmak, betegségek.

1. keret: A fehérjemítosról

Több mint 100 éve egy patkánykísérlet alapján kutatók megállapították, hogy a felnőtt emberi szervezetnek napi 120–130 gramm fehérjére van szüksége. Rá 30 évre rájöttek, hogy tévedtek. Csak közben felépült rengeteg húsüzem, tejüzem, és így az új felismerés, mely szerint a 120–130 grammal szemben 30 gramm a kívánatos, nem nagyon lett publikálva. Azóta eltelt 70 év s jószereivel hallgattak róla. Az Interneten találkozhatunk vele és a WHO egy helyen leírja. Ennek ellenére a szakemberek, táplálkozási szakértők, a reklámok, az orvosok a korábbi adatokkal számolnak ma is, pedig tudják, hogy milyen következményekkel jár a fehérje többletfogyasztás.

Nézzük ezeket a következményeket, felsorolás szerűen:

rák, köszvény, magas koleszterin, trombózis, szívbetegségek, reuma, gyomorbántalmak, allergia (nem a parlagfű okozza*), epilepszia, asztma, csontritkulás, fertőzések, lábszárfekély, epe, máj és vesekárosodás.

A túlzott fehérjefogyasztással kapcsolatban érdemes megemlíteni a kaukázusi Hunza törzset. A napi fehérjebevitelük max 30–40 gramm, Zöldségekkel táplálkoznak, semmilyen civilizációs betegség nem lelhető fel náluk, a higiéniai környezet abszolút nem jellemző rájuk, mégis átlag 100 évet élnek.

*: A parlagfű pollenje önmagában semleges, nem okoz allergiát. A városhoz, és országutakhoz közel az autók kipufogó gázai oldják a pollenek védő burkát, így azokat, akik a túlzott fehérjefogyasztás következtében érzékenyebbek, irritálja.

Alkohol

Roncsolja az agysejteket, öli a májat, elősegíti a csontritkulást.

Koffein

Számos betegséget alapoz meg mint például a fejfájást. Függséget okoz.

Chipsek, levesporok, fűszerkeverékek, kész és félkész ételek

Sok mesterséges anyagot tartalmaznak, amik emészthetetlenek az emberi szervezet számára! Színezék, ízfokozók, stb. Különösen veszélyes a Mononátrium-glutamát (MNG, E621), ami a fejfájást kiváltó négy legfőbb elem egyike!

Fehér cukor

Igen sok probléma gyökere:

- elnyomja az immunrendszert;
- felborítja a test ásványi anyag egyensúlyát;
- beavatkozik a kalcium-magnézium egyensúlyba;
- erőteljesen hozzájárul a csontritkuláshoz;
- csökkenést okoz az inzulinérékenységben;
- túlhajtja a hasnyálmirigyet, károsítja azt;
- ingadozó vércukorszintet okoz;
- csökkent glükóz tűrőképességhez vezet;
- növeli a vér koleszterinszintjét;
- megtámadja a kapilláris érfalakat;
- visszértágulatot okoz;
- szívérrendszeri betegségeket okoz;
- artériás érlelmeszedést okoz;
- trombocita, vérlemezek összecsapódását okozza, ami vérrögképződéshez vezet;
- növeli a szisztolés (szív-összehúzó) vérnyomást;
- hiperaktivitást, ingerültséget, koncentrációs zavarokat;
- kifejezetten növeli a vérsír szintet;
- hozzájárulhat a gyermekkori ekcémához;
- krómhiányt alakíthat ki;
- rézhiányt okozhat;
- mell-, petefészek-, prosztatá-, és végbélrákot eredményezhet;
- felszívódási zavarokat okoz;
- gyorsítja az öregedést, ráncosodást;
- száj, fogak betegségeihez vezet.

Néhány szakértő

Orvosok, kutatók, akiknek az élelmiszerek betegségekre gyakorolt hatásait felderítését köszönhetjük, és az állati termékek fogyasztását nem javasolják:

Dr W. Ganong, Dr S. Hazard, Dr Szentágothai, Dr V. P. Dole, Dr Fonyó Attila, Dr A.C. Cuyton, Dr Kellogg, Dr C. Satalova, Dr Bárdos György, Dr S. Margon, Dr McGarrison, Dr R. Hilf, Dr Barbara Wallace, Dr H. Braun, Dr W. Donner, Dr H. B. Munro, Dr Oláh A., Dr. M. Abdullah, H. Diamond, Dr G. L. de Romana, Dr E. Bien, és még nagyon sokan mások

Akkor, mit együnk, és mit igyunk?

A tea lehet zöld tea, nem koffeines. Aszalványok jók cukor helyett, mézzel összekeverve, leturmixolva. Egészségesek a teljes kiőrlésű lisztből, tönköly lisztből készült tészták. Köretként különféle gabonák, barnarizs. A növényekből készült tejek, vajak, pástétomok nagyon finomak, ugyanúgy használhatók, mint a rendes tejtermékek főzéshez vagy hidegen fogyasztva. A növényi felvágottak koleszterinszegények, könnyen emészthetők, számos betegség megelőzhető fogyasztással! Teljes kiőrlésű lisztből készült pékáruk – rozs-, tönköly-, búza-kenyerek – könnyen emészthetők. Első és legfontosabb azonban a tiszta ivóvíz! Azon kívül a zöldség és gyümölcslevek elengedhetetlenek az emberi szervezet számára!

Hidegen sajtolt olajok

- Kapor ét- és salátaolaj: étvágyserkentő, emésztést javító hatású;
- Petrezselyem ét- és salátaolaj: enyhe nyugtató, vízhajtó hatású;

- Szezámag ét- és salátaolaj: érlelmeszesedés lassítása, bőrápoló, masszázshoz is használható
- Napraforgó ét- és salátaolaj: vizelethajtó, hurut oldó hatása miatt köhögés, vérhas, vesegyulladás kezelésére alkalmas. Magas F vitamintartalmú;
- Tökmag ét- és salátaolaj: fájdalmas vizelet ürítés enyhítésére, prosztatata bántalmak kezelésére, csökkenti a koleszterinszintet, jó hatással van az érlelmeszesedésre, bőrgyulladások esetén is hasznos;
- Ligetszépe ét- és salátaolaj: bőrápoló zsírsavakat tartalmaz, enyhíti a menstruáció előtti panaszokat, enyhíti az allergiás eredetű ekcémákat, csökkenti a vércukorszintet, jótékony hatással van továbbá a hiperaktivitásra, ízületi gyulladásra, pszichés eredetű étvágytalanságra, sclerosis multiplexre, normál testsúly fenntartására, Parkinson-kórra.

Körettek

A hagyományosnak számító néhány körettel szemben (rizs, krumpli, tészta, nokedli) számos új (valójában sokkal régebbi) köreteket is választhatunk. Ezek például:

- Hajdina (pohánka)
Gyomorbántalmak esetén nagy megkönnyebbülés a fogyasztása. Gazdag A-vitaminban, ami a látásban nagy szerepet játszik. Javasolt továbbá érrendszeri-keringési zavarok kezelésekor, ugyanis rutinsav tartalma az ereket rugalmassá teszi. Hatásos, fagyás, fagydagatok, magas vérnyomás, retina, bevérzés, sugárkárosodás esetén is. A hajdinában található a legtöbb magnézium, kalcium, aminosav és kiemelkedően magas a fehérje tartalma. Rutinsav hatóanyaga javulást eredményez depressziós esetekben, egyben nyugtató és serkentő hatása van.
- Búza
A búzánál, csak „őse” a tönkölybúza kiválóbb. Nagy szerepe van a csontok (gerinc), a fogak felépítésében. De a szív- és keringési zavarok esetén is áldásos. Továbbá, kiváló aranyér, székrekedés ellen, szabályozza a bélműködést. Akadályozza a vastagbélrák kialakulását, lassítja a cukorfelszívódást, ami cukorbetegség kezdetén lehet segítség. Ajánlott továbbá keringési betegségeknél, lábadozásnál és fokozott stressz hatások esetén is. Zöldségekkel fogyasztva teljes értékű táplálék az emberi szervezet számára. Egyfajta „középut” a gabonafélék közt.
- Rozs
Több szacharint tartalmaz, mint a búza, magas a nitrogén- és kazein tartalma, ami értékessé teszi a gabonát. Kiemelkedően magas az energia- és információ tartalma. Elsősorban az emésztőrendszer megerősítésére hat. Rendszeres fogyasztása lehetetlenné teszi a székrekedést. Magas kálium tartalma jó hatással van a májra...
- Tönkölybúza
A búza hatásain túl energiával látja el az izmokat. A vér „minőségét” javítja. Nyugtató hatású, felszívódása könnyű. Csökkenti az ízületi bántalmakat. Szexuális zavarokat is képes rendezni. A legjobb gabonafajta!
- Zab
Nagy élénkítő, frissítő, serkentő hatása van. Növeli a szellemi- és akaraterőt, a befogadóképességet. Regenerálja az idegeket. Eltávolítja az epesavat. Magas foszfortartalma („fűtőhatás”) miatt, hideg időben jön elsősorban számításba a táplálkozásnál. Különösen hasznos magnézium-, vas- és szilíciumhiány (csontok gyöngesége) esetén. Kedvező hatása van továbbá: szívbetegek, vérkeringési-, pajzsmirigyzavarokkal küszködőknél és vérszegényeknél. Erősíti a nők méhét, idegességnél, izomgörcsöknel, jó hatást fejt ki. Serkenti a bélmozgást. Azon kevés gabonafélék közé tartozik, mely a szervezetre lúgosító hatással van, a szervezet savasodását képes lekötöni, megszüntetni. Tartós vérszegénység megszüntetésére is képes, vagy

áztatott formájában alkalmas cukorbetegség egészségének helyreállítására. B komplex, E vitamin, valamint vas, kalcium, kálium, foszfor, magnézium található benne.

- Barnarizs
A rizs csak hántolatlan formában értékes (barnarizs)! Szellemileg van kedvező hatással az emberre elsősorban, de magas B vitamin tartalma a bőr- és hajproblémák (hajhullás, korpásodás, ...) megszüntetésében nagy szerepet játszik. Akaraterőt erősít. Alacsony nátrium tartalma miatt (sószegény) vesebetegségek, vízkór, magas vérnyomás „ellensége”. Alkalmas keringési, emésztési bántalmak, lábadozás, kimerültség, stressz, magas láz, hasmenés pozitív befolyásolására. Nyugtatja és tisztítja a bélrendszert, nem hizlal, segíti a veseműködést, vízkiválasztást, a méreganyagok megkötését, s azok kiválasztását. Jótékony hatású a vérzsír és a koleszterin szintre, gátolja a vesekőképződést.
- Köles
Magas „fűtőértéke” van. A szervezetre lúgosító hatást gyakorol, így az elsavasodott szervezetnek áldásos. Magas a szilícium, magnézium, fluor, kálium, foszfor, szerves só és vas tartalma (vas hiányosoknak!). Teljes értékű fehérjék mellett hét aminosavat, B1-, B2-vitamint, kovasavat tartalmaz, mely erőteljes kedvező hatást fejt ki a bőr, fogak, látás egészséges működésében, valamint gyomorsav túltengés, rák, érelmeszesedés, töredezett köröm, hajhullás, állandó kéz és láb hidegség problémáinál. Késlelteti az öregedési folyamatokat, erősíti a látást, gyulladáscsökkentő, szabályozza a vércukorszintet és a zsíranycserét. Karbantartja az erek falát, a tüdő kötőszöveteit és az emésztőrendszert. Megelőzi a fogszuvasodást, védi a fogzománcot. Serkenti az immunrendszert. Vese, hólyaggyulladás, lép gyógyszerként is ismerik.
- Árpa
Alacsonyabb foszfor tartalma miatt fogyasztása inkább nyári, melegebb időkben ajánlott. Magas cukor, fehérje és rost tartalma miatt nagy szerepe van a gyermektáplálásban. A többi gabonához képest több mikro- és nyomelemet tartalmaz. Ezek magyarázzák kedvező hatását a mirigy-, hormon- és idegrendszerre. Fontos a tüdő, és légzési rendszert erősítő hatása. Szívbetegségek megelőzésére is kiválóan alkalmas. Megelőzi a székletrekedést. Kimerültség, fokozott stressz, lábadozás esetén is áldásos. Koleszterinszint csökkentő hatása van. A bélrendszer gyulladással járó betegségeit nagymértékben gyógyítja. Sok B1-, B2-, B6- és E-vitamint, valamint vasat, cinket, kalciumot, káliumot tartalmaz.

Néhány gyógyító táplálék – Legyen egészséges is, ne csak finom!

- Rakott hajdina növényi sajttal, biocsíras zöldségekkel
- Barnarizs raguval
- Paprikás krumpli kicsit másképp
- Pirított zabtészta WOK zöldséggel
- Szezámagos steak (gabonahús) héjában sült burgonyával
- Gabonaszalámis szendvicsek
- Desszert gabonából és növényi tej
- Babgulyás krumplis pogácsával
- Barnarizs, rántott zöldségekkel, növényi tejföllel
- Édes árpakása
- Krumplistészta kicsit másképp
- Pirított barna tészta, sült zöldséggel, brokkolis öntettel
- Hamis aprópecsenye sült burgonyával
- Bécsi szelet tönkölyhúsból, növényi vajjal és tejjel készült krumplipürével

Biocsírák – a jövő tápláléka

- Zsázsacsíra
80%-ban tartalmaz telítetlen zsírsavakat, jelentősége a szív- és érrendszeri betegségeknel van. Rendszeres fogyasztásával megelőzhető a szívinfarktus. Magas K-vitamin tartalma értágító és alvadás gátló hatású. Késlelteti az oxidáció miatti öregedést. Vizelethajtó és vérnyomáscsökkentő hatású. A benne lévő antioxidánsok, C-, K-vitaminok, β -karotin, szelén segítik, erősítik az immunrendszert. Klorofilt tartalmaz, mely a vért tisztítja, csökkenti a gyulladásokat.
- Lucernacsíra
Olyan ásványi anyagokat tartalmaz, amelyek lúgosítják a vért. Rostja leelőki a koleszterin lerakódásokat az ér faláról, szaponin tartalma feloldja azt, magas mangántartalma miatt csökkenti a vércukorszintet, segít az ízületi gyulladásoknál, gyomorfekélynél, szoptatós anyáknál tejserkentő, erősítő hatású. A benne lévő rengeteg növényi hormon miatt csodálatos ösztrogén hatása van, mely segít például a mellrák kialakulásának megakadályozásában. Segít az érszűkületeknél. B12-vitamin tartalma vérszegénységet gyógyít. K-vitamintartalma megelőzi a vérrög kialakulását, csökkenti a vérzéseket (rendszeres havi vérzés, méhvérzés). Vastagbélgyulladásban szenvedők gyógytápláléka. Borostyánkősav tartalma a kötőszövetek rugalmasságáért felelős.
- Mustárcsíra
Hatása hasonló a retekcsíráéhoz. Alkalmos epe és májbántalmak, székrekedés, felfúvódás ellen, jó hatású isziásznál, bőrkiütéseknél. Serkentő, stimuláló hatású. Oldja az izomfájdalmakat, élénkíti a keringést, stimulálja az izzadást, ami lázcsökkenéshez, megfázás és influenza gyógyuláshoz vezet. Mellkasi fájdalom, váladékózás hörghurut gyógyítható vele. Tisztítja a vért, megszünteti a bőrkiütéseket. A retek csírájához hasonlóan borogatásra is alkalmas.
- Lencse-, borsó- és babfélék csírája
Jók a szívnek, tisztítják a vérből az LDL koleszterint. Magas a rosttartalmuk csökkentik a vérnyomást. Csodálatos inzulinszabályzók, fokozatosan változtatják az inzulinszintet, nem szorulnak a test saját inzulinjára. A bennük lévő ligázok és proteáz inhibitorok erős rákblokkoló anyagok. Rendkívül sok vastartalmuk segíti a vérképzést.
- Napraforgócsíra
A magas foszfor és kalcium tartalma fontos a csontoknak, fogaknak, szükséges a zsírok és szénhidrátok emésztéséhez, szövet és izomtónushoz. Vastartalma a vörösvértestképzéshez, réztartalma a vas felhasználásához szükséges. Mindemellett jódot tartalmaz, amely a pajzsmirigyhormon alkotórésze, valamint elengedhetetlen az idegsejtek működéséhez. Magnézium tartalma az izom-, agy-, tüdőszövetek működéséhez elengedhetetlenül lényeges. Az összes aminosavat tartalmazza, fehérjetartalma 30%, kiváló niacin (bőr vitamin) forrás. Hatásait tekintve gyógyhatású tüdőbetegségek, torokkaparás, köhögés, hörghurut, veseproblémák esetén, illetve lázcsillapító hatású. Magas rosttartalma az egészséges bélflórát táplálja, támogatja a bélperisztaltikát. Klorofill tartalma segíti a vér oxigénszállítását a sejtekhez. Tisztít, méregtelenít, vízajtó hatása van és nem utolsó sorban jótékony hatása megmutatkozhat a cukorbetegségnél.
- Vöröskáposztacsíra
Fekélygyógyító vegyülettel rendelkezik. Táplálja a bőrt, tisztítja a vért, javítja a látást, jót tesz a csontoknak, fogaknak, nyirokmirigyeknek, illetve javítja a keringést és a sejtlégzést. Kalcium tartalma megegyezik a tej kalcium tartalmával. Gyulladáscsökkentő és hatékonyan rendbe teszi az emésztést, rendszeressé teszi a székletet. Glükózilántok nevű vegyületcsoportja

megakadályozhatja a rák kialakulását. Kutatások alapján a leghatásosabb a vastagbél- és gyomorrák elleni küzdelemben. Emellett prosztatata-, végbél-, nyelőcső-, tüdő-, valamint hólyagrák legyőzésében is kiemelkedő szerepet játszhat. A ráknövekedés potenciális ellenfele.

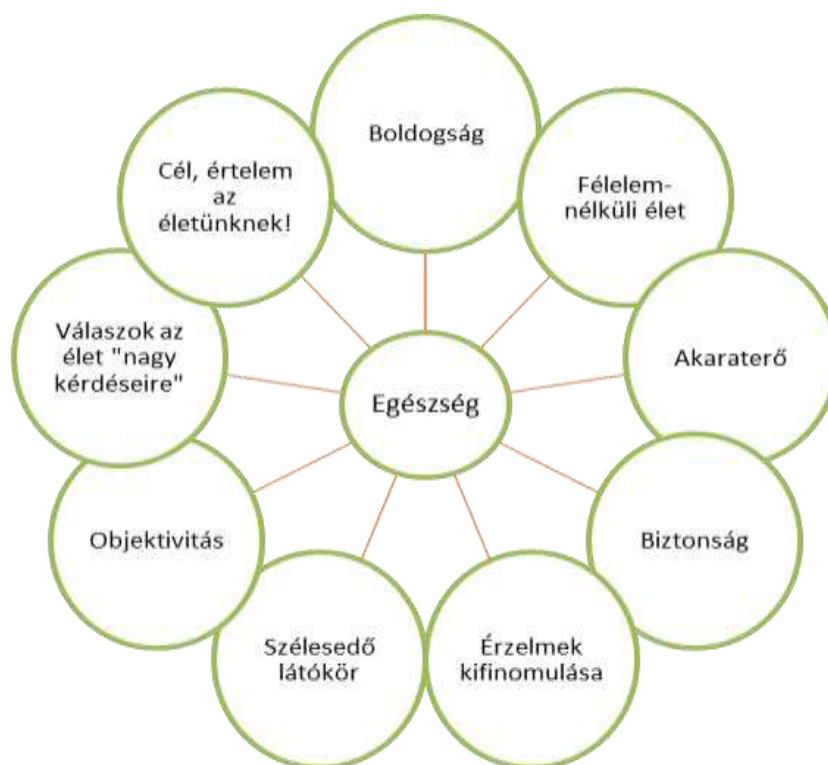
- Brokkolicsíra
Vegyületeiben a legerősebb zöldségfélékhez tartozik. A legnagyobb mértékben tartalmazza a vitaminokat, enzimeket, ásványi anyagokat. Rengeteg, a szervezet számára hasznos vegyületet tartalmaz. Élettani hatásai a káposztacsíráéval megegyeznek.
- Retekcsíra
Természetes antibiotikum, méregtelenítő, máj- és vesetisztító, hatásos vízhajtó és segíthet egyes epékövek eltávolításában. Több hőt termel, mint a kifejlett retek, elősegíti a felesleges nyálka eltávolítását. A bélben rothadás gátló, fertőtlenítő hatású, ezáltal egy tisztító folyamatot indít el, valamint kiürítheti a bélférgeket. Tisztítja a légzőszerveket, nyálkahártyát, ezzel csodálatosan gyógyítja a megfázást, homlok-, orrmelléküreg dugulást, szamárköhögést, lassan elhúzódó asztmát. Magas foszfortartalmú vegyületei tisztítják, szépítik a bőrt, elmulasztják a pattanásokat.
- Vöröshagymacsíra
Természetes antibiotikum, kitisztítja a véráramot, májat, pusztítja a kártevő egysejtűeket. Minden penészedésnek, gombásodásnak ellenáll, gazdag klorofilban, megújítja a vért. Nyálkaoldó allicin tartalmának köszönhetően gyógyítja a közönséges náthát, nyálkaürítésre készíti a tüdőt. Antiszeptikus, vírusölő, gombaölő, élőködőölő, protoozon (véglény)ölő, mikrobaölő és izzasztó hatású. A legszélesebb spektrummal rendelkezik minden ismert mikrobaölő hatású anyag közül. Pozitív környezetet biztosít a hasznos baktériumoknak, miközben kiűzi a kórokozókat a belekből. Ezért ajánlják gyomor-, bélproblémáknál. Valamint jótékony hatása van reumánál, vérmérgezésnél, gyomorfekélynél, fejfájásnál.
- Búzacsíra
Gátolja a rákos sejtek életben maradását. Tisztítja a májat, erősíti az idegrendszert. Potencianövelő, hurutoldó, gyulladásgátló, baktériumölő hatású, segíti az emésztést, egyensúlyban tartja a vénymást. Csökkenti a radioaktív sugárterheltséget. Segíti a vér oxigénellátását. Táp-egész élelmiszer.

Búza-fű-lé

Nagyon erős a méregtelenítő hatása. A sejtekben lerakódott mérgeanyag bekerül a véráramba és folyamatosan ürül a vizelettel, a széklettel és a bőrön keresztül. Segítségével megvalósítható a súlyfelesleg folyamatos leadása, normális széklet, életerő, kisebb fáradékonyság, nagyobb munkabírás, a betegségekkel szembeni nagyobb ellenállás. Magas klorofiltartalma miatt oxigénnel dúsítja a vérünket, a sejtek oxigénellátása javul, így a gyulladások megszüntetésében nagy szerepe van.

Mibe kerül mindez?

Sokkal olcsóbb, mint a szívátültetés, vagy a veseátültetés (2. ábra). Ezekből az ételekből nem tudsz annyit megenni, mint a „hagyományos” ételekből. Azokból ugyanis a gyomrodra kell megtölteni, ezek viszont az energia szinted emelik meg kellőképpen, anélkül, hogy a gyomrod megtelne. A kettő között nagyon nagy különbség van. Az egyik egy leépülést okoz, a másik viszont egy fokozott felépülést fog okozni. Lehet, hogy például egy teljes kiőrlésű tönkölykenyér kétszer annyiba kerül, mint a fehérkenyér, de sokkal egészségesebb, és csak feleannyit tudsz belőle megenni, így máris megérte az árát.



2. ábra: Mit nyerhetünk voltaképpen az egészséggel?

Forrás: saját szerkesztés

Megtörtént esetek

Lábszárfekély klub. A főorvos, aki együttműködött volna, ha ...

Történt egyszer, hogy a Kapos rádióban egy interjút hallottam a helyi kórház főorvosával a lábszárfekélyek gyógyíthatatlanságáról. Még egy klub is létrejött, mely a szegény, szerencsétlen lábszárfekélyes embereket hivatott szolgálni. Betelefonáltam és miután elmondtam a törekvéseimet a hiteles természetgyógyászzal kapcsolatban, arra kértem a főorvos urat, hogy próbáljuk ki a természetes gyógymódot is, mely rövidtávú, végleges és olcsó megoldást kínál a betegek számára. „Nem zárkózom el.” – mondta a telefonba. Meg is kerestem mindig, abban az időpontban, amit megadott, de sosem ért rá. Végül is összejött a találka. A lábszárfekélyesek klubja volt a városi művelődési házban. El is mentem, jött a főorvos úr is több kollégájával, és jöttek a betegek is szép számmal. Meg kellett várnom a helyi klubtagélet végét, aztán jött a helyi tévé is. Figyeltem a tisztelettudó és odaadó beszélgetéseket a betegek és az orvosok között a kötözések közben. „Á! X néni! Mi újság? Nézzük csak! Milyen szépen javul. Kezd megszáradni.” „Igen,” – mondta a néni – „de nézze csak, itt meg kijött egy másik, közvetlenül mellette”. „Igen, sajnós” – mondta a fiatal doktor úr – „de nézze csak, ez milyen szépen gyógyul, és most kap megint egy új szert, és még fizetnie sem kell, mert a cég ajándéka. Ez biztosan segíteni fog.” No, gondoltam ez a klub is csak addig él, amíg eladják az új „Reményt”.

Valahogy így zajlott le az összejövétel. A háttérben a gyártó cég az új termékével, előtérben a mindent tudó orvos, központban pedig a gyógyulni akaró, de Isten tudja miért nem tudó beteg. Aztán lassan minden beteg elmegy, és szenved tovább egy új reménnyel. Közben a szívem szakad meg, hogy megint mindent a pénz határoz meg és nem szólhatok nekik: Várjatok! Gyógyítható!

Nem vártam hiába, mert időt szakítottak rám. Bár én csak a főorvossal akartam beszélni, de gondoltam így is jó lesz. Próbáltam bemutatni egy másfajta, természetes gyógymódot, de mindjárt az

elején megemlítette, az első verhetetlen akadályt. Ugyanis a klubot egy cég támogatta anyagilag, mégpedig az a cég, amelyiknek a termékével a gyógyítást kísérik, hozzáteszem eredménytelenül. Az első igazi akadály, hogy ezek az emberek hozzájuthassanak a mindent megváltó gyógyuláshoz: „*Hogy nézne az ki, hogy valaki támogatja a klubot, és mástól gyógyulnak a betegek?*” „*Ugye ért engem?*” kérdezte tőlem a főorvos úr. Ugye Te is érted?

Kedves lábszárfekélyesek! Sajnálom, de szó sem lehet a gyógyulásokról, amíg a pénz diktál, vagy fel nem ébredtek végre, és meg nem keresitek a járható utat.

Óvodai reformátkeztetés

Munkám mellett víztisztító készülékeket kezdtem forgalmazni, mert ivóvizeink annyira szennyezettek, hogy mára ivásra alkalmatlanok. Évekig kerestem pénzt ezzel a tevékenységgel, s a keresett pénzből gyermekintézményeket igyekeztem támogatni, felszerelni őket víztisztító készülékekkel. Ennek kapcsán aztán jó kapcsolat alakult ki óvodavezetők és köztem. El is indítottunk egy programot „*Gyermekeink egészségéért*” címmel. A táplálkozás megreformálásáról szólt. Több óvodavezető vett részt a programban. Többször ültünk össze, bizonyítottam az elképzeléseim helyességét, amit meg is értettek. Minden simán ment, már csak a fizikai megvalósítás volt vissza. Ekkor váratlan dolog történt...

Felhívott a „szóvivő” óvodavezető, hogy menjek el hozzá feltétlenül. Már amikor helytel kínált éreztem, hogy baj van. Könnyekkel küszködött szegény és mielőtt elmondta volna mi történt már az elején bocsánatot kért. Elmondta, hogy kapott egy telefonhívást attól a cégtől, aki az óvoda alapítványát támogatta. Finoman tudtára adták az óvodavezetőnek, hogy amennyiben az alapítványommal tovább folytatják a kapcsolatot, úgy megvonják a rendszeres támogatást az óvoda alapítványától. Természetesen ez az a cég, ami az óvoda étkeztetését ellátta. Persze nem csak ennek az egy óvodának az étkeztetését...

Ugye érthető, hogy mi történt? De mit is várjon az ember? Nem igaz? Maga az állam zárja be törvényeivel az óvodát, ami reformtáplálkozással igyekszik megóvni a gyermekek egészségét. Hiába bizonyított tény, hogy amit tesznek, vagyis tenni akartnak az a gyerekekért van és JÓ. Hogy miért? Mert tejüzemeket, húsipart építettünk, ennek megfelelően kibővítettük kórházainkat, a gyógyszereket is el kell adni, rengeteg pénz van benne és ahol a pénz, ott a hatalom, nemde?

Víztisztító

Egy másik megyéből víztisztítót rendelt valaki tőlem. A helyszínen lévő víz bevizsgálata után meg lett adva a szűrő kapacitása, mert ugye minél szennyezettebb a víz, annál sűrűbben kell cserélni a szűrőt. Na, ebben a megyében aztán az volt, igazán szennyezett. A legrosszabb szennyezettségi érték volt az ország területén. Nem sokkal ezután az adott megyeszékhelyről, ahonnan a víztisztító készüléket vásárolták, hallottam egy híreket, miszerint kétmilliárd forintot költöttek víztisztításra. A vizsgálat eredményeit nézve számomra nem tűnt igaznak a hír, ezért felkutattam az „illetékes elvtársakat” a megye vezetéséből és közöltem velük észrevételemet. A kedvesnek indult beszélgetés hamar „fenyegetésbe” ment át, amikor megtudták milyen ügyben keresem Őket. „*Végül is mi köze hozzá?*” kérdezték, és némi fenyegetés után letették a kagylót. PUFF NEKI! Ez nem sámlí, gondoltam, már megint „beletenyereztem” valamibe. Felhívtam a megyei napilapot és kértem egy „tökös” újságíró. Kapcsoltak is valakit. Bemutatkozás után az első kérdésem az volt „*Van sajtószabadság?*”. A válasz: „*Természetesen.*”. Ennek örültem, viszont mire közöltem, hogy miből milyen következtetésre jutottam és kik az érintettek és bizonyítékom is van, ezt a választ hallottam a kagylóban: „*Sajnálom.*” Nem is kívánt mást hozzáfűzni az újságíró. Most mit mondhatnék? SAJNÁLOM!

Sok hasonló történetet tudnék még itt elmondani. Nem az a feladat, hogy felelősöket keressünk, elmarasztaljunk bárkit is vagy bíráljunk, mert amikor felelőst keresünk, azt mindig magunkkal kell kezdeni. Az kell „kutatni” mi a „kiút”!

Összefoglalás

1993 óta kutatom a betegség táplálkozás kapcsolatát, illetve azt, hogy ezeknek milyen hatása van a tudatra és a személyiségek kialakulására. Ami erre a kutatásra készített, az nem más, mint egy olyan élettapasztalat, ami ellent mondott az orvostudománynak, hiszen kijelentették, hogy betegségem gyógyíthatatlan, és a mai napig annak tartják, emberek halnak bele.

Pedig az egészség mindennek az alapja. Erre épülnek érzelmeink, melyekből gondolataink táplálkoznak. A gondolatok pedig végül cselekedetekben vagy nem-cselekedetekben nyilvánulnak meg. Az egészség hiánya, károsodása tehát, az érzelem, a gondolat és a cselekvés károsodása. Cselekedetünk alakítják a jelenünket, ezért minél egészségesebb az ember, annál világosabb, egyértelműbb, szeretetteljesebb a megnyilvánulása, a cselekedete. Mára már köztudott, hogy a fizikai anyag hat az érzelmi világunkra. Például a vérben felszaporodó pirosszőlősav fáradékonyságot, szorongó érzéseket kelt. A B1-vitamin hiánya fokozott idegességet, agresszivitást okoz. A vashiány fáradékonyságot kelt. Ha ezek kézzel fogható fizikai anyagok bekerülnek a szervezetbe, vagy éppen hiányoznak a belőle, hatást gyakorolnak rád, különböző érzelmi állapotot generálnak benned: szorongó érzéseket, idegességet, depressziót, agresszivitást, fáradékonyságot, stb... Elmondható tehát, hogy nincs fontosabb feladat az emberek, az emberiség számára, mint az egészség visszanyerése és megtartása.

Testi tünetek közül akár csonttrikulásról, akár fejfájásról, akár lábszárfekélyről vagy daganatról beszélünk, minden betegség mechanizmusa egyazon az elven működik: felborul a szervezetben a tápanyag-egyensúly. A tápanyagok bevitelének szabályozásával visszaállítható a szervezet egészsége és így végső soron a tünetek helyett a probléma gyökere kerül kezelésre. A tapasztalatok és sikertörténetek legáltalánosabb következtetése, hogy az állati termékek, vagyis a túlzott fehérjefogyasztás megszüntetése mellett a fehér cukor, fehér liszt (vagyis a finomított élelmiszeranyagok), alkohol, koffein kerülendő alapanyagok. Ezzel szemben kiemelten fontos jelentősége van az élő, enzimdús táplálékok fogyasztásának zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak, gabonák, csírák és folyadék formájában. Az ilyen étrend általában magányos út a beteg számára. Évtizedes tapasztalataim szerint szó sem lehet az emberek gyógyulásáról, amíg a pénz diktál, vagy fel nem ébrednek végre, és meg nem keresik a járható utat!

Köszönet

Jelen cikk nem készülhetett volna el az Életért, az Egészségért, a Földért Alapítvány és a Létünkért Közösség Tagjai támogatása nélkül. Külön hálával adózunk Ferencsik István emlékének.

A valóság az, amit elhiszünk

BIOKONYHA Erős Győző szerint gyógyszerek és fájdalom nélkül is lehet élni

Tizenöt évvel ezelőtt hozta létre az Életért, földért, egészségért alapítványt Erős Győző. Csütörtökön az első bio-reformkonyhát nyitja Kaposváron.

F. Szarka Ágnes

– Minden alapítványt más elképzelés szül; az Önét ha jól tudom, egy betegség hozta létre...

– Gyomorszájdagajantom volt, iszonyatos kínokat életem út. Műteni nem lehetett, mert a dagajant helyén maradó hog ugyanazokat a panaszokat okozza. Leszázálekoltak, azt mondták, soha többet nem dolgozhatom. Egy természetgyógyász adott tanácsot, és ő állította össze az étrendemet. Megmonda, hogy mit ehetek, mit nem. Az állati termékek kerültek tiltólistára. A hús és a tej. Különböző növényi életmódszereket adott. Két hét alatt megszűntek a tájalmak és tünetesség váltam. Ekkor éreztem, hogy ezt át kellene adnom az embereknek.

– De először még nem a bio-bólta kezdte...

– A munka mellett elkezdtem vizitációkat forgalmazni. Amit kerestem, azon vizitációkat vettem iskoláknak. Ennek már tizenöt éve. Egy ügyvéd tanácsára hozták létre az alapítványt. Megpróbáltam azt a módszert, életmódot közel vinni az emberekhez, ami nekem segített a gyógyulásban. Előadásokat szerveztem, orvos-természetgyógyász találkozókat, életmód-showt. Egyre nagyobb lett a kereslet a termékek iránt. Ha akad is gabonaköbös vagy teljes kiérlésű kenyér, garázs-műhelyekben készült. Egyre nagyobb lett az igény, de nem lehetett kapni. Az alapítványon keresztül létrehoztunk egy bioboltot. Még az egyik legnagyobb hipermarketthe is sikerült befelekednünk. Ők felmérték az igényeket, és beengedtek úgy, hogy még listázási díjat sem kellett fizetni. A siker minden várakozásukat felülmúlta.

– Most az egyik legnagyobb bio-életmódszer-beszállító?



Erős Győző: A saját életem pókta arra, hogy ezzel a bio-életmódszerrel meg lehet gyógyulni, teljes életet lehet élni

– Valamikor így volt, de elbuktam. Nem vagyok üzletember. Egyetlen aláíráson múlt, hogy elvitték az ötletemet. Ma ők az egyik legnagyobb beszállító. A nyakamon maradt egy csomó kifizetendő, létt az APEH is. Szerencsére részletekben fizethettem, hosszú távú időszak volt. Még úgy is vert. Amikor sikerült meggyógyulnom, hálát adtam Istennek, de úgy éreztem, hogy tartozom. Másiként láttam már a világot. Újrakezdtém, csak már másik léttel. Nem az alapanyagot akartam már odaadni, hanem a kész életmódszert. Létrehoztunk egy klubot, naponta hetven-nyolc-va adag ételt készítettünk, kifejezetten gabonából, zöldségekből, olajos magvakból. Nekifáttam otthon a konyhában főzőcskézni. Az alapanyagokat megvettem, és megcsináltam. Ahogy nőtt a híre, egyre több látogatóm volt a hivatalos szervektől is. Valaki nem nézte jó szemmel, mert feljelentettek. Sokan svarsz vállalkozásnak tartották, pedig nem kerestem rajta, hiszen az alapanyag árát kellett csak megtéríteni. Nem figyelték fel, hogy adni akartam valamit, aminek a segítségével lehet gyógyszer-rek és fájdalom nélkül élni. Két éve hagytam abba. Felépítettem a rendszert, a fenntartása már a klubtagok feladata.

– Most egy konyhát bérel, ahol elfindulhat a bioalapanyagok feldolgozása. Ezt ki fogja fenntartani?

– A klubtagok a havi tagdíjából. Én nem akarok ezen keresni, nem is lehet. Nem profitot akarok termelni, hanem megfizethető bioételeket gyártani.

– A klubtagok vállalják a költségeket?

– Eddig még mindenki érezte, hogy nincs ingyen. Kérés nélkül is fizetnek. Pár óra keresetből a nyilvánosságuk is nyitva lesz a bioéletmódszer, ők teljes árat fizetnek, a klubtagok, akik hozzájuk akarunk tartozni, tagdíjat fizetnek, alapanyagáron kapják.

Erős Győző

1966. május 15-én született Konyhádon.

VASÚTIÁRMŰ-SZERELŐRENT, majd autóbusszofőrként végzett.

JELENIK a Budapest-Kaposvár útvonalon sofőr.

NŐS, két gyermeke van.

1984-ban létrehozta az Életért, földért, egészségért alapítványt, melynek célja, megmutatni a beteg embereknek, hogy bio-életmódszereket, ájszerű táplálkozással reményük lehet a gyógyulásra.

– A klubtagok is dagajatos betegek?

– A legkülönfélébb betegségekben szenvednek, szenvedtek. Ezt az étrendet nemcsak a tünetek elmúlásáig kell megtartani. Ha újra „normál” módon kezd el táplálkozni, ismét kialakul a betegség. A tapasztalat tanított meg arra is, hogy előadásokat tartanak. Az emberek azt érzik, hogy amit mondom, az igaz. A valóság mindig az, amit az ember elhisz. Még az egyetemen is tartottam órákat, holott csak nyolc általánosom van. Amit állítok, az lehet, hogy szembe megy a mai felmérészergényárással, a gyógyszerrel, de magyarázatot ad sok mindenne.

– Hisznek Önnek az emberek?

– Hinni akarnak. Amikor az embernek már nincs semmi reménye, akkor utolsó szalmaszállként mindenbe belekapaszkodnak. Kínólat sokféle van, de nem tudják, hogy mit válasszanak. Mindig azt mondom, hogy a választást segíti, ha megnézzük, kinek milyen érdeke fiződik egy-egy módszerhez. Engem nem érdekel a pénz. Nem ebből élek, van munkám. De fáj a másik ember fájdalma. Nem arról beszélök, hogy meg kell változtatni a világot, hanem arról, hogy az ember mit tud tenni saját magáért. Nem akarom rákényszeríteni az emberekre, hogy boldogabbak, egészségesebbek legyenek. Csak megmutatom, hogy miként lehet ezt elérni.

Bővült az Életmód klub, reform főzőcske közösen

A tudomány mai állása szerint a betegségek jelentős része pszichés eredetű. Vannak, akik ennél is továbbmennek: szerintük amennyiben megbomlik lelki egyensúlyunk, szervezetünk rövidesen jelzi ezt. Vagyis minden kör ide vezethető vissza. A folyamat visszafelé is működik.

Az „Életmód klub” tagjai a boldogság elérését az egészség visszaszerzéséhez kötik. Ez pedig mindenkire vonatkozik, hiszen napja-

inkhan nincs a Földön egészséges ember.

Erős Győző, a klub alapítója már évek óta ennek megfelelően igyekszik kialakítani étrendjét, vagyis úgy, hogy az összetételében és élettani hatásaiban a lehető legközelvebb legyen. Az elmúlt évek során mind többen keresték meg, akik nyitottak erre az életformára. Néhányan különböző betegségek miatt, míg mások egyszerűen csak a receptekre voltak kíváncsiak.

Az így kialakult társaság rövidesen együtt oldotta meg étkezését, néhány hét elteltével már ötvenen voltak. Ezért bővíteni kellett az eszközöket és a konyhát is. A menübe a bio-sírák mellett helyet kaptak a frissen facsart zöltség- és gyümölcslevek, valamint a megfelelő pékáru is. Alig egy hónapja, hogy az eddig megszokott reform ételek mellé további négy menü került. Így azok, akiknek nincs kedvük vagy idejük főzősködni, a húsos ételek-

től a bio konyhaiig választhatják ki a számukra legmeglehetőbbet.

Az Életmód klub tagjai természetesen nem csak házhoz szállított ebédet kapnak. Megismerhetik a szervezet építését szolgáló elemeket, azok hatását, természetesen mindezt orvosi kutatásokra alapozva.

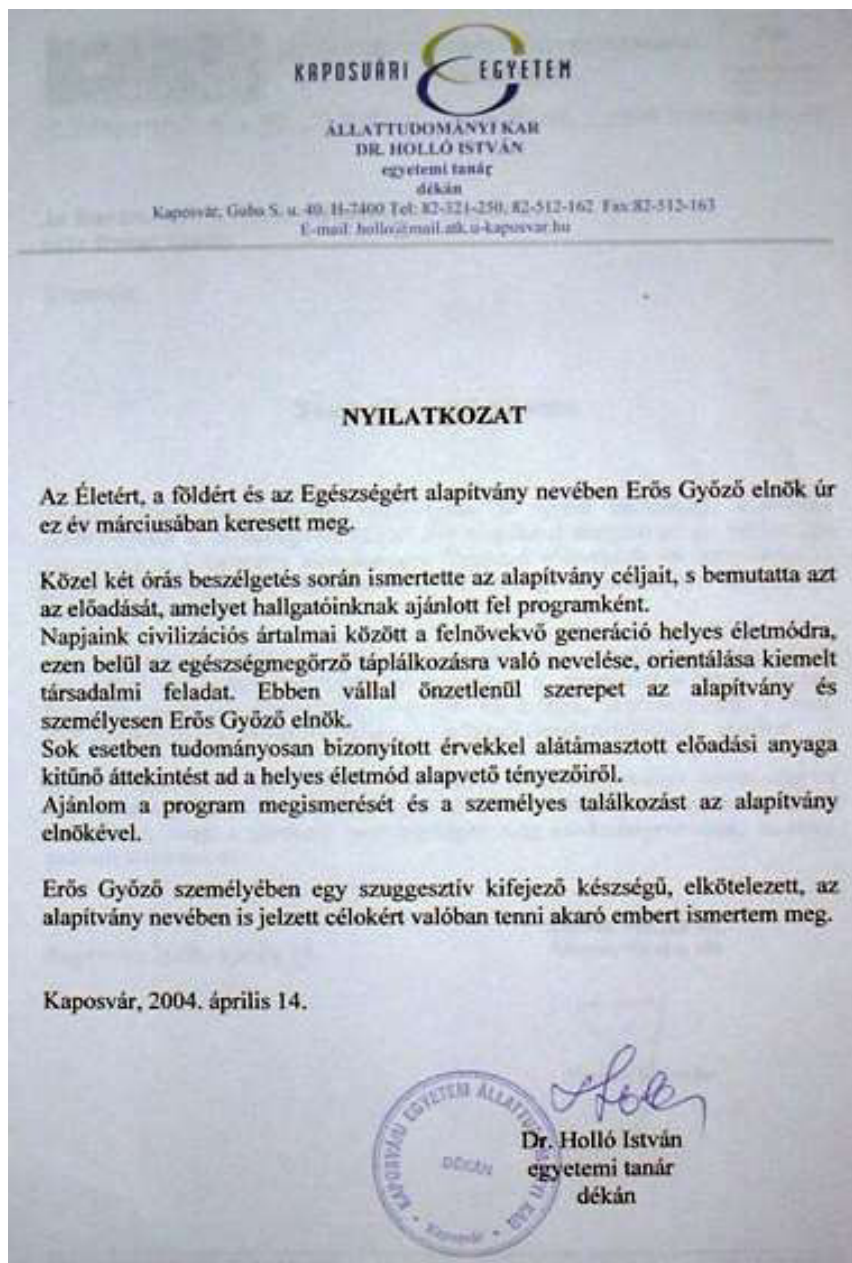
Az alapítók pedig remélik, hogy a klub tovább fejlődik, és mind többen csatlakoznak kezdeményezésükhöz.

—k—

Figyelnek dolgozóik egészségére

Az egészséges életmód fontosságára hívja föl munkavállalói figyelmét a Kapos Volán Rt. Horváth Károly minőségirányítási vezető elmondta: először az autóbusz-vezetőknek tart előadást Erős Győző az Életért, a Földért, az Egészségért alapítvány képviseletében a természetes élet- és gyógymódokról. A cégnél ez az állomány legveszélyeztetettebb, ezért a csaknem 200 kaposvári sofőrnek 2 hét alatt 7 tájékoztatót tartanak. A programot később kiterjesztik az egész megyében dolgozó autóbusz-vezetőkre, majd a többi dolgozóra is.

4. melléklet



5. melléklet



Sanovita

Gyógyszer – Nagykereskedelmi Részvénytársaság

7400 Kaposvár, Nagygát u. 1.
7401 Kaposvár, Pf. : 81
Tel: 82/312-055 Fax: 82/316-960
Honlap: www.sanovita.hu

Somogy Megyei Cégbírság
Cégjegyzékszám: 14-10-303097

Dátum: 2003. január 28.

Ügyintéző:
Iktatási szám:
Tárgy:

Adószám:
11233682-2-14

ÉLETÉRT, A FÖLDÉRT, AZ EGÉRSZÉGÉRT ALAPÍTVÁNY

ERŐS GYŐZŐ ÚRNAK

Kaposvár

Pécsi u. 209.

7400

TÁMOGATÓ NYILATKOZAT

Az alapítvány tevékenységével, mint szakgyógyszerész már korábban kapcsolatba kerültem, tevékenységüket, melyet mindannyiunk egészsége megóvása érdekében fejtenek ki nagyon hasznosnak és támogatásra érdemesnek tartom.

Kérem mindazokat akiknek ez módjában áll, hogy erkölcsileg és lehetőségük szerint anyagilag is támogassák tevékenységüket.

Szívből kívánom, hogy mind több embert tudjanak meggyőzni, hogy céljaikkal egyetértve támogassák az alapítvány tevékenységét.

Dr. Alpár Györgyné
szakgyógyszerész

SANOVITA
GYÓGYSZER-NAGYKERESKEDELMI RT.
7400 Kaposvár, Nagygát u. 1.
Adószám: 11233682-2-14
11402900 20019297 600000000
04

6. melléklet

Erős Győzöt öt évvel ezelőtt ismertem meg, mint az Életért, a Földért, az Egészségért Alapítvány kuratóriumának elnökét. Telefonon felhívott és az óvoda részére ingyen egy víztisztító készüléket ajánlott fel. A meglepetésem óriási volt. Győző az ígéretét betartotta, a víztisztító készüléket ma is használjuk. Az utóbbi években az egészséges táplálkozás megvalósításáért küzd. Ő már átélte és tudja mi a különbség az egészség és a betegség között. Számára már nyilvánvaló, hogy az egészséges táplálkozás testi-lelki bajainkra gyógyír. Egyetértünk abban, hogy az egészséges életmód alakítását már az óvodáskorban el kell kezdeni, hogy felnőtté válva beépüljön a szokásrendszerbe, és igénnyé váljon az egészséges életvitel kialakítása.

Az egészség megőrzésének egyik alappillére a táplálkozás. Az óvodánkban is pozitív előrelépésnek tekintjük, hogy a friss gyümölcsöt és a zöldséget egyre jobban elfogadják a gyerekek. Erős Győző mindig újabb és újabb jótanáccsal segíti ezt a munkát. Kitartása, hite olyan erőforrás mások számára is, amely mindenki-ben felébreszti a tenniakarást. Személye garancia arra, hogy jó ügyért munkálkodik.

Szívből kívánok sok sikert a munkájához, céljai megvalósításához!

Kaposvár, 1999. nov. 30.



Leni Mező

óvodavezető