

Az élet-, az egészség 8 alapelve

törvényei működésének megértéséhez vissza kell mennünk a kezdetekhez



„Én alkottam a földet, és én
teremtettem rá embert.
Az én kezem feszítette ki az
 eget, minden serege az én
parancsomra állt elő.”
Ézsiás 45:12

A
képanyaghoz
tartozó
előadás
hanganyaga a
[https://
kerak.hu/
hangtar](https://kerak.hu/hangtar)
mappában
található.

Min alapszik a nyolc alapelv?



Isten megteremtette a világot – előkészítette a megfelelő környezetet a teremtés koronája, az ember számára.

Napjainkra is áll Isten kívánsága:

Szeretett [barátom], kívánom, hogy mindenben jól legyen dolgod, és légy egészséges, amint jó dolga van a lelkednek. 3 Ján 1,2

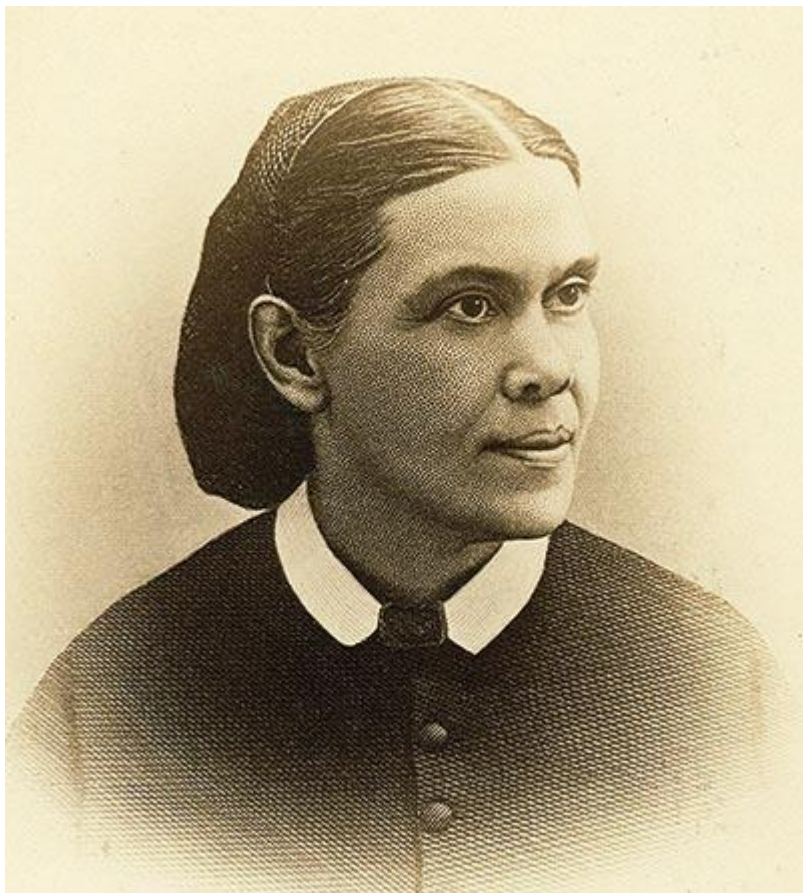
Isten megteremtette az embert szabályok, törvények alkalmazásával és adott egy „használati utasítást” a boldogságához, egészségéhez a Bibliát.

Mi is készítünk egy-egy gép, pl. a gépkocsi használatához szabályzatot arról, hogy mit kell tennie a tulajdonosának ahhoz, hogy megfelelően működjön, az üzemeltetés elveit szükséges megismerni, betartani.



Ellen G. White (1827-1915)

élete során több mint 40 könyvet és 5000 újságcikket írt
50 000 oldalnyi kézírataiból, angol nyelven több mint 100 könyve jelent meg.



Tiszta levegő, napfény, mértékletesség, pihenés, mozgás, megfelelő étkezés, a víz használata, az isteni erőben való bizalom, ez az igazi orvosság. - MH 127 (1905).

Vannak egyszerű gyógyfüvek, melyeknek használata sok, látszólag komoly nehézséget meg tud oldani. Ha mindenki igyekezne ismeretet szerezni a test szükségletei felől, a betegség ritkaság lenne, nem pedig mindennapos. Egy csipetnyi megelőzés felér egy nagy adag gyógyítással! 86. Kézirat, 1897.

A Battle Creek-i Szanatórium



- 1898. július 1-jén újjászervezték
- 700 betegük és 1000 alkalmazottjuk volt
- A legnagyobb egészségügyiintézmény volt a világon

A Battle Creek-i Szanatórium belgyógyászati és sebészeti épülete



- Ápolóképző iskola
- Amerikai Egészségügyi Misszionárius Főiskola
- Battle Creek-i Élelmiszergyár
- Táplálkozástudomány iskolája
- Health Reformer újság, melynek neve később Good Health Magazin

Nevelés és megelőzés



Tanítják az egészséges légzést

BREATHING EXERCISES SANATORIUM BATES CREEK MICH. 1911



Tanítják, hogyan kell főzni

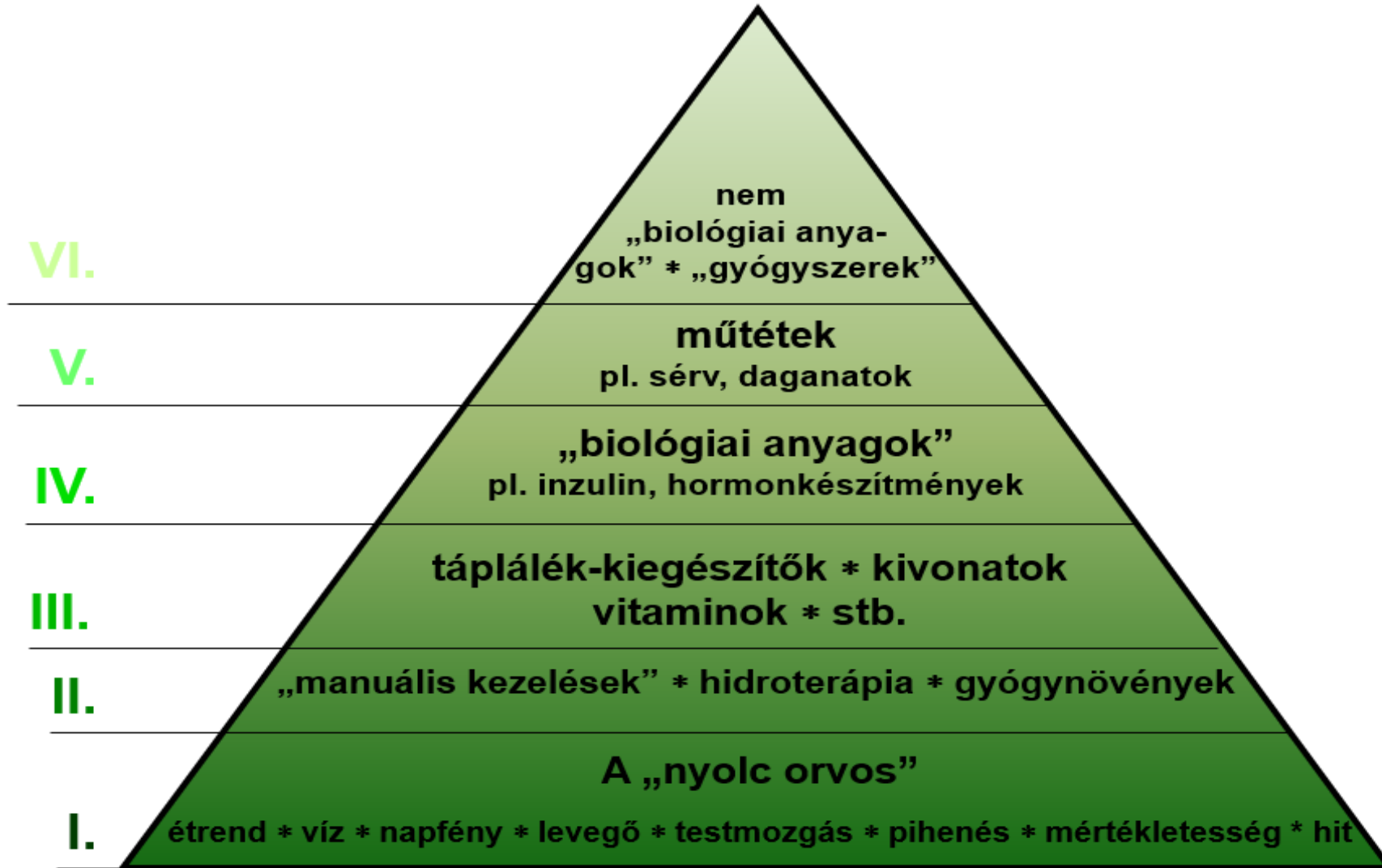


Tanítják a vízterápiát



Tanítják a tornagyakorlatokat

A gyógymódok szintjei. Mit, mikor alkalmazzunk? Hol van a gyógynövények helye?



Használjuk leggyakrabban, amikor csak lehet a 8 „orvost” a betegségek megelőzésére, gyógyítására és vegyük figyelembe, hogy hatásaik egymást kiegészítik, nem pedig helyettesítik!

8 alapelv

–

**NEW
START
program**

AZ EGÉSZSÉG 8 TÖRVÉNYE

Nutrition
táplálkozás

Exercise
testmozgás

Water
víz

Sunshine
napsugár

Temperance
önuralom

Air
levegő

Rest
pihenés

Trusting in the Lord
lelki egyensúly

**WEIMAR
INSTITUTE**

Weimar intézet – USA, Kalifornia



1977-ben egy orvosokból és nevelőkből álló csoport a Michigan-beli világhírű Battle Creek-i Szanatórium és Battle Creek-i főiskola mintájára létrehozták és megnyitották ezt az oktatási és egészséges életre nevelő központot. A létesítményt Weimar Intézetnek nevezték.

A Weimar Intézet jelenlegi orvos vezetője

Dr. Neil Nedley

Magyarul megjelent könyvei:

A döntő bizonyíték

Kivezető út a depresszióból

A gondolkodás elvesztett művészete



A Weimar intézet természetes terápiájának eredményei



**11-23%-os
koleszterinszint
csökkenés, amikor
a kezdeti szint 180
mg/dl volt**

**11-54%-os, 150
mg/dl feletti
kezdeti értékeknél**

1. Koleszterinszint

2. Magas vérnyomás



**A betegek 50%-
ánál magas
vérnyomás
normalizálódott**

**76%-a
abbahagyta a
gyógyszeres
kezelést – nem
volt rá szükség.**

3. Angina



Angina
(szorító mellkásfájdalom)

**A betegek 53%-a
tünetmentessé vált,
további 26%-uk állapota
a harmadik hétre javult.**

4. Cukorbetegség



**A II. típusú
cukorbeteg
1/3-ánál a
cukorszint
normalizálódott
gyógyszerek
vagy inzulin
nélkül.**

**Az inzulin
adagok
mennyiségét
felére
csökkentették .**

5. Reumatikus ízületi gyulladás



**A betegek 1/3-a
tünetmentessé vált,
további 1/3-nak az
állapota javult.
Bár a deformitás
megmarad.
A fájdalmas
ideggyulladásban
szenvető betegek
80%-a teljes
fájdalommentességről
számolt be**

6. Degeneratív porckorong problémák



7. Allergiás panaszok



**A tejtermékek,
tojás,
élesztőtartalmú
ételek teljes
mellőzésével az
allergiás tünetek
megszűntek a
betegek 50%-
nál.**

8. Túlsúly



**Átlagosan 4 kg
súlycsökkenés
három hét alatt
éhségérzet
nélkül.
Tartósan.**

JOHN T. DOOLITTLE
4TH DISTRICT, CALIFORNIA

DEPUTY WRSP

COMMITTEES:
GOVERNMENT REFORM

RESOURCES
CHAIRMAN—SUBCOMMITTEE ON
WATER AND POWER

TRANSPORTATION AND
INFRASTRUCTURE
JOINT ECONOMIC COMMITTEE



Congress of the United States
House of Representatives

February 14, 2000

1328 LONGWORTH HOUSE OFFICE BUILDING
WASHINGTON, DC 20515-8504
(202) 225-2511

2139 PROFESSIONAL DRIVE, SUITE 150
ROSEVILLE, CA 95671-3759
(916) 786-0560
(916) 232-1328

Doolittle@mail.house.gov
http://www.house.gov/doolittle

Armen Thoumaian, Ph.D.
Project Officer
Office of Clinical Standards and Quality
Health Care Financing Administration
S3-02-01, 7500 Security Boulevard
Baltimore, MD 21244-1850

Dear Dr. Thoumaian:

Our nation's health care costs for the treatment of cardiovascular disease continue to be a major impact on the economy. I wish to applaud the efforts of the Health Care Financing Administration to research comprehensive lifestyle modification models that will result in better health at a lower cost.

Since 1978, the physicians and health educators at the Weimar Institute have provided comprehensive lifestyle modification for the prevention and reversal of heart disease. This eight point lifestyle modification plan includes a whole plant based diet with physician monitored in-resident and outpatient care. Their consistent emphasis in providing lifestyle modification with medical university professor involvement has distinguished their center as a credible, pioneer of lifestyle modification.

As a result, I am pleased to endorse the *Newstart* Lifestyle Program at the Weimar Institute to be selected as the multi-center research participant for your cardiovascular research project.

Thank you in advance for your consideration.

Sincerely,

JOHN T. DOOLITTLE
United States Representative

Állami ajánlás a
NewStart
életmód
egészségmegővő
programjának
támogatására
Adminisztrációs
szám (2/2000)



ISTEN HOZOTT MEZŐMÉNESIEN!

A Te Egészség Oázisod! Mezőménesi A Megoldás!

Mezőménesen egy új életstílust ajánlunk, egészséges szokásokkal. NEW START programunk összhangban áll az egészségünket nagy mértékben befolyásoló tényezőkkel.

KEZELÉSI TURNUSAINK 2019-2020

JELENTKEZÉSI ŪRLAP



Tanulmány a mezőménési életmód központ 10 napos életmód terápiája, növényi étrendje hatásairól <https://herghelia.org/hu/1997-2002-kozott-vegzett-tanulmany/>

A Mezőménési programban részt vett páciensek jellemzői: 500 kísérleti alany

• Minden résztvevő esetén jelen volt legalább két szív-és érrendszeri kockázati tényező...

A 10 nap utáni eredmények:

- átlagban 31%-al csökken a teljes **vérkoleszterinszint**
- 34%-al csökken a **LDL koleszterinszint**
- 22%-al csökken a **szérum- trigliceridszint**
- 25%-al csökken a **vércukorszint**

17,5 Hgmm-rel csökken a szisztolés és 9,5 Hgmm-rel a diasztolés **vérnyomás**

- átlagban 1,6 kg-al csökken a **testsúly**
- 77%-ban sikerül **a dohányzásról való leszokás**

Ezek a természetes úton, **mellékhatási kockázatok nélkül elért eredmények** döntő módon hozzájárulhatnak olyan állapotok visszafordításához, mint például:
szívkoszorúér-betegség, cukorbetegség, elhízás, diszlipidémia stb.

A magyarországi, eleki életmódközpontban a mezőménésivel azonos terápiával, elvekkkel a fentiekhez hasonló eredményeket érnek el. www.elekieletmodkozpont.hu

Mezőménesi életmódközpont -Herghelia

www.herghelia.hu

INGYENES Életmód Videószeminárium

1. A Táplálkozás Hatása a Metabolikus Szindrómára
2. Hogyan Alakul Ki A Cukorbetegség?
3. Hogyan Védjük Az Artériákat?
4. A HUMÁN Mikrobióta Egészségben, Betegségben
5. ÚJ NEURONOK Az Agy Hatékonyságáért
6. Az AGY Tápláléka I. rész
7. Az AGY Tápláléka II. rész
8. MELATONIN -
A Pihenés És Feltöltődés Elengedhetetlen Eleme
9. VÍZKEZELÉS, HIDROTERÁPIA Módjai és
Hatásai
- Egyszerű Gyógymódok A Páciens "Hátizsákjában"

[Uchee Pines Életmódközpont](https://www.ucheepest.com/) <https://www.ucheepest.com/>

<https://www.ucheepest.com/health/counseling-sheets/>



Dr. Agatha Thrash és Calvin Thrash



Az Uchee Pines Intézetet 1970-ben hozták létre. Hogyan indult? Két orvos átalakított faházba költözött Alabama vidéki erdejébe. Elégedetlenek voltak a gyakorlataik során tapasztalt eredményekkel, és elkezdtek keresni a betegek gyógyításának természetes módszereit. Isten szavának tanulmányozása, valamint a természetes módszereket jobban ismerők segítségével életmódközpontot nyitottak, 200 hektáros farmot vásároltak. Kezdve kicsiben, csak néhány ember tartózkodik náluk, otthonukban. Thrash-ék rájöttek, hogy bár az életmód-módszerek alkalmazása több időt és erőfeszítést igényel, az eredmények sokkal kielégítőbbek, mint amit korábban tapasztaltak. A gyógyulók lelki megújulása pedig általános tapasztalatuk lett a fizikai gyógyulással együtt.

Dr. Agatha Thrash



Könyveik kaphatók: <https://bikkiado.hu/>



Miért érdemes vegetáriánusnak lenni?
– Növényi alapú étrend az orvos szemével



Az ételallergiák diagnózisa, kezelése és megelőzése



meglepő tények, természetes gyógymódok



a természetes vérnyomás-beállítás és a gyógyszermentes életmód teljes programja



A rák jelei, kiváltó okai, megelőzése és kezelése



Sötétbarna ellenségek – zöld alternatívák



Dr. Mark Sandoval a Uchee Pines Életmódközpont jelenlegi orvos vezetője



Videók (rövid) a gondolkodás betegségekre való hatásáról

https://www.youtube.com/watch?v=T_dzkVG2cPk

https://www.youtube.com/watch?v=hs_KHVA2ICo

<https://www.youtube.com/watch?v=P8eXCfzNgr8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ldUHKfb2s-s>

Dr. Wynn Horsley- Uchee Pines Életmódközpont



Videók Horsley doktortól:

Orosházán elhangzott előadás

<https://www.youtube.com/watch?v=0sXPm0MBrIA>

Fats and oils

<https://www.youtube.com/watch?v=lrWXh-oMIQ>

Allergiák

<https://www.youtube.com/watch?v=0CvzdHmgZrs>

Eleki Életmódközpont

<http://www.elekieletmodkozpont.hu/fotogaleria>



Dr. Pásztor Judit: A magasvérnyomás.
Az érlemeszesedés. A cukorbetegség.
A csontritkulás. Degeneratív mozgásszervi
betegségek.
A vegán táplálkozás és speciális étrendek.
A depresszióról.

Dr. Demény János: Életünk ritmusa.
Hogyan élhetünk 12 évvel többet?
A gyógyító nap. A metabolikus szindróma.

Somogyi Lehel: Terápiák.
Hogyan igazodjunk el az alternatív
gyógymódok között?
A stressz valóban aláássa egészségünket?
Bemutatkozik az eleki életmódközpont.
www.elekieletmodkozpont.hu

Light Channel Tv magyar nyelvű életmód
előadások
<https://ltvhu.org/>



Táplálkozás



Mozgás



Tiszta víz



Napfény

**A gyógyítás
alternatív
módszerei**



Bizalom



Mértéktartás



Tiszta levegő



Pihenés

A táplálkozásra vonatkozó édeni tanács:



„Nektek adok az egész föld színén *minden maghozó növényt*, és *minden fát*, amelynek *maghozó gyümölcse* van: mindez legyen a ti eledeletek.”

1Móz 1,29-31

A bűneset után kiegészült:

...*egyed a mezőnek fűvét!* 1Móz 3,15

„Tövist és bogáncsot hajt neked, és
egyed a mező növényét!”

(I. Móz. 3:18)

<p>"...minden maghozó növényt, és minden fát, amelynek maghozó gyümölcse van..."</p>	<p>>gabonafélék, >gyümölcsök, >hüvelyesek, >olajos magvak, >diófélék</p>
<p>"...a mező növényét eszed...."</p>	<p>>zöldségfélék</p>



1. A táplálkozás szerepe, kérdése



„Az vagy, amit megeszel” - ismeri mindenki a régi mondást.

És igaz is, életünket, életminőségünket nagyban meghatározza, hogy mit fogyasztunk el.

Testünk szövetei folyamatosan megújulnak, és az új sejtek felépítéséhez nem mindegy, milyen alapanyag áll szervezetünk rendelkezésére.

A helyes táplálkozásnak sokkal jelentősebb a szerepe, mint gondolnánk, nem csak a túlsúlyt, de egyes vélemények szerint az ismert betegségek nagy részét elkerülhetnénk helyes táplálkozással.





A hagyományos magyar étrend sok húst, zsírt, sok kalóriát, de kevés növényi rostot tartalmaz.

Emellett rosszak az étkezési szokásaink, nassolás.

Orvosi kutatások által is bizonyított tény, hogy a teljes vegetáriánus (tisztán növényi) étrend a legegészségesebb, segít a betegségek megelőzésében a gyógyulásban.

Mindez arra int bennünket, hogy a hagyományos húsos étrend helyett **a növényeket** (zöldség, gyümölcs, hüvelyesek) részesítsük előnyben, melyek **védelmet nyújtanak a vastagbélrák és más rákfajták, valamint a szívinfarktus és agyvérzés kialakulásával szemben.**

Egyre több helyen hozzáférhető a modern vegán szakácskönyvek (pl. az eleki életmódközpont szakácskönyve), melyek ötleteket és segítséget nyújtanak az étrendbeli váltáshoz.

Hol kezdjem a változtatást?



1. Fogyasszunk több friss gyümölcsöt, zöldséget étkezésenként (persze nem együtt)!
2. Több rostot és kevesebb finomított élelmiszert! Teljes őrlésű gabonafélét és nem gabonákat (köles, hajdina, amarant, quinoa stb.)
3. Kevés olajos magot (kis marék naponta)
4. Használjunk kevesebb cukrot, olajat és sót!
5. Ne nassoljunk étkezések közben
6. Étkezzünk rendszeres időben
7. Legyen a reggeli a legkiadósabb, a vacsora, amennyiben szükséges, pedig a legegyszerűbb étkezése a napnak.

2. Mozgás



Rendszeres heti minimum 3x, lehetőleg intenzív, izzadásig

Testmozgás nélkül szervezetünk egyszerűen nem működik megfelelően.

A mozgásszegény életmód során **fizikai teljesítőképességünk, ellenálló képességünk radikálisan lecsökken** rövid időn belül.

Ne sajnáljuk az időt a napi sétára/kocogásra vagy valamely egyéb sportra, mert könnyen lehet, hogy ennek az időnek a sokszorosát kell később megfizetnünk betegség formájában!

Ahogy Rousseau mondta: *„Minél gyengébb a test, annál többet követel, minél erősebb, annál engedelmesebb.”*





A helyes testmozgás legfőbb funkciói:

- Csont- és izomerősítő
- Tüdő(funkció)erősítő
- Szív- érrendszer erősítő (pulzus, vérnyomás, vérkeringés)
- Vér- és nyirokrendszer mozgató és karbantartó – erősödik az immunrendszer
- Közérzetjavító (endorphin, lelki feszültség, depresszió oldása)
- Emésztésjavító
- "Okosít" - az értelmi erőket, a gondolkodás befogadóképességét növeli
- "Testszobrász" - Külsőnket szebbé teszi



Hol kezdjem?



1. Válassz olyan testgyakorlást, amit szívesen végzel! Legyen egyszerű, biztonságos és a szükségleteidnek megfelelő. (Pl. a kertészkedés is kitűnő)
2. Állíts össze olyan programot, amely magában foglalja a sétát! Minimum 30 percet sétálj élénk tempóban, legalább 5-ször hetente
3. Lassan kezd és fokozatosan növeld a teljesítményt
4. Figyelj oda a szervezeted jelzéseire! Kerüld a kimerültséget!

3. Víz



Testünk átlag 60%-a vízből áll, ezért lételemünk a megfelelő vízháztartás biztosítása

Vízutánpótlásunk legyen **bőséges és rendszeres**, ne várjuk meg a szomjúságérzetet, mert az már csak a vészcsengő!

Optimális szellemi és fizikai állapotunkhoz a rendszeres, tiszta víz fogyasztása kiemelkedően fontos.

Fogyasszunk tisztított csapvizet, forrásvizet vagy buborékmentes ásványvizet, hagyjunk el minden más cukros/ buborékos italt!



Az élet nem létezhet víz nélkül!
A milliárdnyi sejt mindegyikének vízre van szüksége a működéshez.

- az emésztéshez.
- a test hűtéséhez.
- a vérkeringéshez.
- az izmok összehúzódásához.
- a test salakanyagainak eltávolításához.
- az oxigén felvételéhez

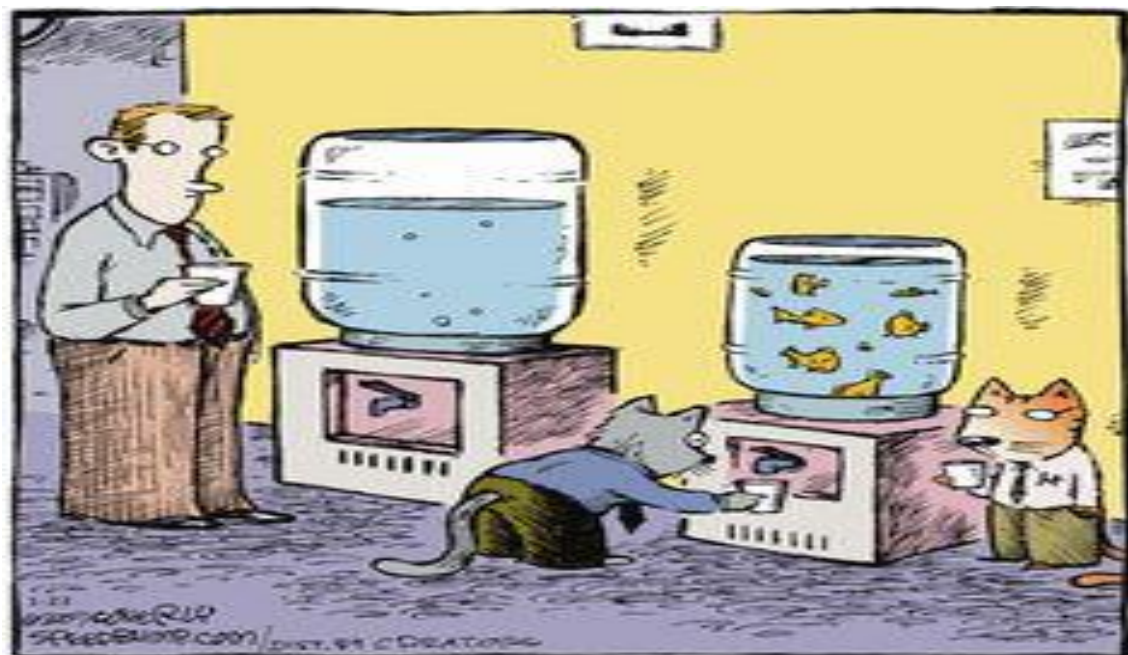
Ugyanakkor ebben is – mint mindenben
– kerülnünk a túlzásokat.





Egy felnőtt embernek **naponta kb. 1,5-2 liter vizet** kellene meginnia ahhoz, hogy a szervezet számára optimális körülményeket biztosítson. Ehhez képest az átlag ember fél liter folyadékot sem iszik meg egy nap.

A rendszeres vízivással olyan **panaszokat lehet megelőzni, mint a fejfájás, alacsony vérnyomás, vesekőképződés.**



A levesen, és egyéb folyadékokon felül legalább 6-8 pohár víz elfogyasztása javasolt minden nap. Nyáron több, télen kevesebb. stb.

Hol kezdjem?



1. Kerüljük a szénsavas üdítők, a kólák és az alkohol tartalmú italok fogyasztását, amelyek cukorral és kémiai adalékanyagokkal szennyezettek! Igyunk inkább vizet!
2. Mindennap kezdjük a reggelt 2 pohár vízzel!
3. Ne igyunk fél órával étkezés előtt és egy órával étkezés után a jobb emésztés elősegítése érdekében!
4. Reggeli és ebéd között igyunk legalább 2 pohár vizet, azután az ebéd és vacsora között még kettőt! Majd másik 1–2 pohárral a kora esti órákban!
5. Tanuljunk meg a víz külső alkalmazását (hidroterápiát) a gyakori egészségügyi problémák (meghűlés, torokfájás, fejfájás stb.) egyszerű kezelésére.

A víz kívülről

A víz sokoldalúan alkalmazható gyógyszer, külsőleg és belsőleg egyaránt. Használható forrón, hidegen vagy langyosan is.

- ✓ **FORRÓ:** Kitágítja az ereket, ellazít, elősegíti a gyógyulást, csökkenti a belső vértolulást, a fájdalomérzetet.
- ✓ **HIDEG:** Szűkíti az ereket, megszünteti a fájdalomérzetet, hasznos a duzzanatok, égések, ficamok, ízületi fájdalmak kezelésére.
- ✓ **GŐZ:** Növeli a vörös- és fehérvérsejtek számát a keringésben, sokat segít a helyi fertőzések kezelésében.
- ✓ **FORRÓ ÉS HIDEG ALKALMAZÁSA VÁLTVA:** Gyógyhatású készítmények hozzáadásával csökkenti a megfázás okozta orrnyálkahártya- és a torok duzzanatát, enyhíti a köhögést és a hörghurutot.



4. A napfény



Az élet nem létezhet napfény nélkül. Minden létező faj élete – függ a napfénytől.

A napfény segít az egészség megőrzésében és megvéd sok betegséggel szemben.

A világhírű rehabilitációs központok egyik legfontosabb terápiás eszköze a rendszeres napfürdőzés.

Már a második világháborúban megfigyelték, hogy azok a sebesült katonák, akiket a napfényes udvaron helyeztek el, sokkal gyorsabban gyógyultak, mint a fedett térben lévőek.

Az élet nem működik napfény nélkül.

Táplál és életerőt ad testünknek, a létezésünkhöz szükséges környezetet teremt.

A napfény jótékony hatásai:

➤ A NAPFÉNY VIDÁM SZÍVET TEREMT

A napfény csakúgy mint a testmozgás, csökkenti a nyugalmi pulzus értékét, megerősíti a szívizmokat, növeli a szív teljesítményét, mely által javul a hatékonysága. Segít a vérnyomás normalizálásában.

➤ D VITAMINT TERMEL

A napfény D-vitamint készít koleszterinből és közvetlenül a bőr alatt lerakódott növényi eredetű sterolokból. Ezáltal felhasználja a testben felhalmozódott koleszterin egy részét.

Ha tehát csökkenteni szeretnénk a koleszterinszintet, menjünk ki a napfényre!





➤ A NAPFÉNY ERŐSÍTI AZ IMMUNRENDSZERT!

A napfény fokozza a vörösvértestek oxigénszállító kapacitását és a fehérvérsejtek hatékonyságát a vírusok elleni küzdelemben. Növeli a falósejtek számát, erősítve ezáltal testünk védelmi rendszerét.

➤ ELŐSEGÍTI A TESTI-LELKI GYÓGYULÁST.

➤ JAVÍTJA AZ IZMOK MŰKÖDÉSÉT.

➤ MEGVÉD AZ ANGOLKÓRTÓL,
A CSONTOK KALCIUMKÉSZLETÉNEK ELVESZTÉSÉTŐL.

➤ FERTŐTLENÍT – KÉPES ELPUSZTÍTANI A KÓROKOZÓKAT.



A XXI. század technikai vívmányai ugyan kényelmessé teszik életünket, de sajnos be is zárnak sokszor a szobába, a munkahelyre a számítógép vagy a televízió elé. Pedig a **napsütés jótékony hatásait** ki kellene használnunk.

Természetesen hangsúlyozni kell azt is, hogy a nyár közeledtével egyre erősebb az ultraibolya sugárzás, így a napon való tartózkodásra leginkább alkalmas időpont a **délelőtt 11 előtti és délután 5 utáni** időpontok.

Fontos a jó napszemüveg beszerzése, a nagyon olcsó darabok sokszor nem szűrik megfelelően a káros sugarakat.

Kerüljük a leégést, de a nap elleni védelemre öltözzünk fel inkább, mint napvédő krémeket használnánk!



Hol kezdjem?



1. Mindennap tölts egy kis időt a napfényen!
2. Engedd be a napfényt az otthonodba!
3. Kerüld a leégést! A napozókrémek használatát azonban kerüljük, mivel a legtöbb PABA tartalmú, ami amellet, hogy védelmet nyújt a káros sugarakkal szemben, azokat a hullámhosszokat is kiszűri, amelyek a napfény jótékony hatását jelentik. A legjobb napfény elleni védelem a megfelelő ruházat. Fontos a fej védelme, a szellős kalap.

5. Mértékletesség



Annak érdekében, hogy **testünk valamennyi képességét teljes kapacitásáig használhassuk, összhangban kell élnünk a természet törvényeivel.** A **mértékletesség vagy önuralom** az a képesség, ami éppen ennek elérésében segít.

Az egészség szabályainak, alapelveinek betartása az út a jobb egészség és hosszabb élet felé. Kerüljük mindazt, ami gyengíti vagy rongálja egészségünket!

**Az igazi mértékletesség azt jelenti, hogy kerüljük mindazt, ami ártalmas...
... és mértékletesen használjuk azt, ami jó!**



A legtöbb életmódbeli betegség a mértéktelen életvitel következménye.

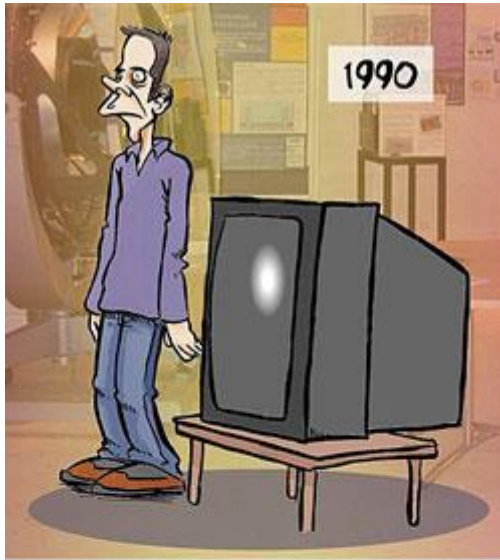
A mértékletesség nemcsak azt jelenti, hogy mindent csak **bizonyos határig** teszünk, hanem azt is, hogy a **nyilvánvalóan káros dolgokkal egyáltalán nem élünk.**

Ez magába foglalja az alkohol, a kávé fogyasztás teljes elhagyását, a dohányzás teljes mellőzését a drogokkal való visszaélést, vagy a gyógyszerek helytelen és indokolatlan használatát.

Napjainkban ezt roppant nehéz megvalósítani, hiszen fogyasztói társadalmunk a mértéktelenségre buzdít.

Nem csupán a táplálkozásban, de mindenben legyünk mértékletesek!

Józan, értelmi meggyőződéseink szerint hozunk döntéseket, és döntéseink mellett tartunk ki következetesen, és akkor nem leszünk a külső körülmények vagy szokásaink rabjai!



Az önuralom része kell, hogy legyen az élet minden területének (evés, testmozgás, pihenés és munka)!

Megtanulásában lényeges szempont a megfelelő motiváció.

A változtatáshoz a legjobb motiváció, ha **megértjük a függőségek romboló hatását, és ezzel szemben Isten igazi természetét.**

A megértésben a Biblia segíthet bennünket, amikor elmondja, hogy Isten személyesen érdeklődik irántunk és biztosítja a változtatáshoz szükséges erőt.

Minden emberi lénynek egyéni, őt megkülönböztető gondolkodásmódja van.

Minden tettünk, gondolatunk otthagyja lenyomatát az agysejtekben, befolyásolva azok működését és növekedését.

Az agyra károsan ható anyag: az alkohol, a koffein, kokain és minden hangulatváltoztatást előidéző szer, akadályozza ennek az életfontosságú szervnek a vérellátását, csökkentve a teljesítőképességét.

Hol kezdjem?



FŐ A MÉRTÉKLETESÉG

Csak egy bögrével...

www.demotivalo.com

1. Tudatosan figyeljük meg a szokásainkat
2. Ha bármit, amit helytelennek ítélnék, több hétig is szüneteltetni tudjuk, akkor nincs szó függőségről
3. Ha szerintünk is helytelen szokásunk van, és túl vagyunk a több hetes szüneten, akkor miért vennénk fel újra ugyanazt a szokást?
4. Ne nassoljunk az étkezések között
5. Fordítsunk figyelmet az alapelvek gyakorlati alkalmazására a lehetőségeink szerint. Bátorítsunk, hogy a jó szokásokkal mit nyerünk
6. Keressünk új hasznos lehetőségeket a károsak helyett
7. Kérhetünk segítséget a győzelemhez

6. A levegő



A légzés célja, hogy felvegyük a levegőben található oxigént és a sejteinkben égésterméként keletkező széndioxidot kilélegezzük.

Testünk minden egyes sejtjének szüksége van oxigénre. Ennek segítségével szabadítja fel a tápanyagban tárolt energiát. Oxigén nélkül a sejtek rövid időn belül elpusztulnak.

A Föld tömege és mérete között
tökéletes összehangoltság fedezhető fel.



E két tényező nagyban hozzájárul
ahhoz, hogy bolygónk fogva tudja
tartani az atmoszférát.

Ha Föld mérete kisebb lenne, akkor gravitációja túl
kicsi lenne ahhoz, hogy megtartsa légkörét, ezért a
világűrbe szöknének a gázok.

Ideális az összetétele és mérete a földi atmoszférának is. Oxigéntartalma például 21%. Ha ez a mennyiség kétszeres érték lenne, az embereknél oxigénmérgezés lépne fel és mindenhol tűzvész pusztítana. Fele akkora érték esetén viszont elégtelen lenne a sejtek oxigénellátása, és minden tűz kialudna.



Az életben maradáshoz lélegeznünk kell. Minden tudatos erőfeszítés nélkül percenként 10–15 alkalommal lélegzünk ki és be. A legtöbben azonban helytelenül végezzük.

Tüdőnk teljes kapacitásának csak 1/3–1/2-ed részét használjuk.

A szegényes légzőtechnika és az ennek következtében fellépő oxigénhiány **energiahiányt, fáradtságot és levertséget** eredményez.

A helytelen légzés okozta teljesítménycsökkenést az élet minden területén (memória, kreativitás, koncentráció) érezhetjük.

Káros hatással van az **érzelmeinkre, az akaraterőnkre, a megfigyelő- és az ítélőképességünkre** is. A legtöbben helyes légzőtechnikával születünk, de a helytelen testtartás, a fizikai és érzelmi hatások, vagy más jellegű stressz következményeként elveszítettük a **mélylégzés** képességét. Emiatt nem megfelelően használjuk tüdőnket, légzésünk felületessé válik.

Talán keveset gondolunk arra, hogy milyen nagy szükségünk van a friss levegőre, illetve arra, hogy **napjában többször kellene légzőgyakorlatokat végeznünk** ahhoz, hogy a szellemi és fizikai frissességünket fenntartsuk.



Az ülő életmód, a görnyedt testtartás, a bezártság mind-mind az egészséges légzés ellen dolgoznak.

Ha **naponta 2-3x szakítunk időt, hogy 1-2 percig igazán mély lélegzeteket vegyünk**, akkor tapasztalni fogjuk, hogy ez nemcsak felfrissít, hanem csökkenti az idegességünket is.

A szennyezett levegő szervezetünk számára nagyon megterhelő, a friss, tiszta levegő nélkülözhetetlen. Ha csak lehet, tartózkodjunk minél többet szmog- és pormentes környezetben!

Vidéken, tavaknál, erdőkben, hegyekben található, negatív ionokban gazdag levegő az egyik legjobb orvosság.

A tiszta levegő segít szervezetünknek a helyes működésben és méregtelenítésben.



Hol kezdjem?



1. Lélegezzünk mélyen, az orron keresztül – ez megszűri, felmelegíti és megnedvesíti a levegőt!
2. Lélegezzünk mélyen, használva a hasizmokat is – ez növeli az energiát és a hatékonyságot!
3. Amennyire tőlünk telik, kerüljük a levegőt szennyező anyagokat (pld. dohányfüst, ipari füst, por)!
4. Rendszeresen végezzünk mély légzést serkentő gyakorlatokat!

7. Pihenés



A megfelelő mennyiségű alvás és pihenés, a gyakori testmozgás a szellemi és testi egészség alapfeltétele

Az élénk testmozgás is jelenthet pihenést annak, aki hosszú órákig tartó szellemi tevékenységben kimerült, vagy nyugodt időtöltést azoknak, akik megerőltető munkától fizikailag fáradtak.

Az elégedett és vidám elme egészség a testnek és megújulás a léleknek.

A pihenés ideje alatt töltődik fel a test energiával. Gyógyító hatása is van. Heveny gyulladások – mint például tüdőgyulladás, influenza, sőt még a közönséges megfázás is a pihenés hatására gyorsabban javul.



RITMUS, AMI FELTÖLT

Az egészség megőrzése érdekében egyensúlyt kell tartanunk a munka és a regenerálódás között. Teremtésben Isten erre is példát adott (6 nap munkálkodás a 7. nap testi-lelki megpihenés).

A test minden egyes sejtje a munka és pihenés körforgását követi.



A szív példájával szemléltethetjük legjobban a kettő közötti egyensúlyt. Minden összehúzódást (systole) egy rövid nyugalmi periódus (diastole) követ. Egy egészséges szív kb. 1/10 másodpercig van az összehúzódás periódusában, majd a másodperc további részében pihen.

Ez idő alatt telítődik a szív oxigénnel és tápanyagokkal, ami lehetővé teszi a további hatékony működést.



Napjaink túlhajszolt világában szinte mindenki fáradt és kialvatlan.

Az egész nyugati társadalom mindenféle **teljesítményfokozókkal** igyekszik elkerülni a túlhajszoltságból eredő teljesítménycsökkenést (koffein, taurin, nikotin, amfetaminszármazékok stb).

Szervezetünk nem tud megfelelően működni kellő mennyiségű – és minőségű – pihenés nélkül

A kialvatlanságnak pedig számos negatív hatása van. Cél, hogy minél korábban feküdjünk és keljünk.



Hol kezdjem?

1. Szánj időt a pihenésre!
2. Figyelj oda a kimerültség jeleire, amelyeket szervezeted küld számodra!
3. Tervezz közös időtöltést családdal és barátaiddal!



A következőkben bemutatunk néhány amerikai tudóst, orvost, akik alkalmazzák az ismertetett természetes gyógymódokat, az egészség alapelveit és kiállnak emellett, mivel tapasztalták ezen elvek követésének preventív, valamint gyógyító hatását.

Interjú a Kína tanulmányról: Colin T. Campbell-el <https://www.youtube.com/watch?v=enL1v9BMhnl&t=784s>

MIT TEHETSZ A RÁK ELLEN? - KÍNA TANULMÁNY - DR. T. COLIN CAMPBELL – ANIMÁLT KÖNYVAJÁNLÓ – <https://www.youtube.com/watch?v=XJiKo9hEjCE&t=44s>



T. Colin Campbell, PhD
Professor Emeritus,
Cornell University, New York, USA
Nutritional Biochemist, Author & Vegan

A Professor Emeritus of
Emeritierter Professor für
Professeur Émérite

Es pr Dr. Campbell a Cornell Egyetem nyugalmazott op
Professor E táplálkozás-biokémia professzora

미국 코넬 대학
美国康奈尔大学

Là giáo sư danh dự của khoa
Profesor Emeritus dari

Prevent and Reverse Heart Disease with Dr. **Caldwell B. Esselstyn, Jr., M.D**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZC3wRx4vV7g>



A szívbetegség megelőzése, visszafordítása,
Az érlelmeszesedés gyógyítható



THE HEALTHIEST DIET FOR CARDIOVASCULAR HEALTH?
Interview w/ **Dr. Dean Ornish**
<https://www.youtube.com/watch?v=9aS0aKjdpL8&t=24s>

Dr. Neal Barnard: Helyes étkezéssel a rák túléléséért 1/2 rész
<https://www.youtube.com/watch?v=o02t2bUms3g&t=544s>

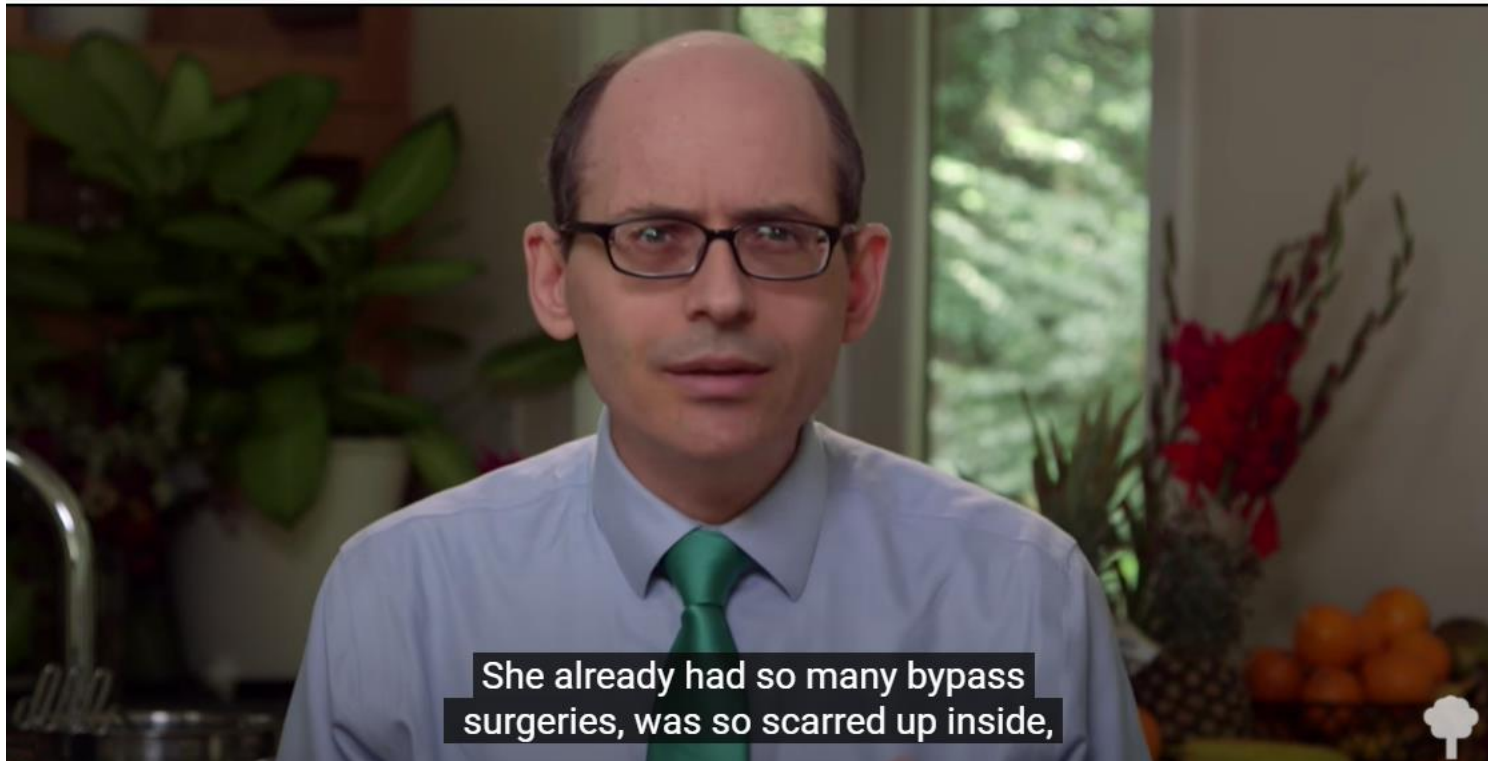
Visszafordítható a cukorbetegség



Dr. Michael Greger:
The Story of NutritionFacts.org

https://www.youtube.com/watch?v=G9Z-gKAvzOY&list=PL6t_kPT-Jh-GRWIkfYjg2TMrXpv98BTjR

Hogy ne halj meg c. könyve



Nutritionfacts videók magyar felirattal
Judit Karap - 157/1

🔄 🔍 ☰

- ▶ **The Story of NutritionFacts.org**
NutritionFacts.org
3:17
- 2 **Why You Should Care About Nutrition**
NutritionFacts.org
2:54
- 3 **Taking Personal Responsibility for Your Health**
NutritionFacts.org
3:58
- 4 **Oxalates in Spinach and Kidney Stones Should We Be Concerned?**
NutritionFacts.org
4:57
- 5 **Berries for Inflammation and Osteoarthritis Treatment**
NutritionFacts.org
5:11
- 6 **How to Treat Reflux in Children with Diet**
NutritionFacts.org
6:09

Szabó Zoltán - Curriculum Vitae

A nevem **Szabó Zoltán**. Végzettségemet tekintve **Dietetikus** (BSc-2009), **Okleveles Táplálkozástudományi Szakember** (MSc-2012) és **Sport Dietetikus** (2018) vagyok. Jelenleg főállásomat tekintve a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karán dolgozom, a Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézetben.



<http://www.husontul.hu/>

Cikkek:

<http://www.husontul.hu/tudomanytar/>

A növényi alapú étrendről

A gyermekek növényi alapú étkezéséről

Az állatifehérje-fogyasztás és egyes betegségek összefüggései

Tojásfogyasztás és a szív-érrendszeri megbetegedések kapcsolatáról

Az Amerikai Dietetikus és Táplálkozástudományi Akadémia (AND) állásfoglalása a növényi alapú étrendről

A növényi alapú étrend és a sport kapcsolatáról

A témához ajánlott irodalom:

Vernon W. Foster: Új kezdet

Dr. Gáspár Róbert: Az egészség 8 alapelve
Természetes gyógymódok

Aileen Ludington – Hans Diehl: Életmódváltoztatás hétről-hétre

Filmek az élelmiszeripar, egészségügy stb. helyzetéről (USA):

Jobb a villa a késnél - Forks over knives

https://www.youtube.com/watch?v=MNNs6yO9U8k&feature=em-share_video_user

What's a health?

<https://www.youtube.com/watch?v=OqNX7aeGbdM&t=241s>

A 8 alapelv alkalmazásának orvosi vizsgálati eredményei a jelenlegi COVID járványnál (cikkek, videók)

Táplálkozás, a növényi étrend hatása:

<https://www.agrarszektor.hu/elemszer/kimondta-az-enz-a-kevesebb-husfogyasztas-csokkentheti-egy-vilagjarvany-kockazatat.27786.html>

https://index.hu/techtud/2020/09/03/covid-19_fokuszban_az_etrend/

A növényi étrend megvédhet a COVID-19 súlyosabb szövődményeitől?

<https://prove.hu/novenyi-etrend-covid-19/>

<https://prove.hu/allattenyesztes-covid-19-osszefugges/>

A mozgás, torna gyógyító

Semmelweis Egyetem: <https://index.hu/belfold/2021/02/25/izombol-legyozheto-a-jarvany/>

Légzőizom torna a tüdőgyulladás legyőzéséért (COVID-19 prevenció)

<https://www.youtube.com/watch?v=d55z6dbNGMU>

A napfény vitamin, a D3-vitamin

https://index.hu/techtud/2020/10/13/akar_70_szazalekkal_csokkentheti_a_d-vitamin_a_covid-19_halalozast/

Pihenés, alvás

Vírus ellen véd az **alv**áshormon

https://index.hu/techtud/2020/11/01/alvashormonnal_a_virusok_ellen/

Tiszta levegő

<https://index.hu/techtud/egeszseg/2021/01/26/a-felso-legutakbol-erkezve-okoz-tudogyulladast-a-koronavirus/>

A SARS-CoV-2 vírusok légúti kiülepedése és a tüdőgyulladás kialakulása közötti összefüggéseket tárt fel az EK és a Wigner munkatársait is a tagjai között tudó magyar kutatócsoport.

A gondolkodás szerepe az egészségben

Dr. Mark Sandoval: Covid 19 és az elme szerepe

1. rész: https://www.youtube.com/watch?v=T_dzkVG2cPk
2. rész: https://www.youtube.com/watch?v=hs_KHVA2ICo&t=4s
3. rész: <https://www.youtube.com/watch?v=P8eXCfzNgr8>
4. rész: <https://www.youtube.com/watch?v=ldUHKfb2s-s&t=4s>

Több alapelv együttes használatának gyógyító hatásáról

Dr. Neil Nedley On The Best Coronavirus Prevention

<https://www.youtube.com/watch?v=0KZ4A-JEG7k>

A covidos betegek otthoni ápolása - a Pécsi Tudományegyetem tanácsai
(**D-vitamin, szellőztetés, hason fekvés...**)

<https://www.youtube.com/watch?v=RUGbsKQeUFI>

Prove honlap

<https://prove.hu/vegan-etrend-es-egeszseges-taplalkozas/>

VEGÁNSTART

LEGÚJABB CIKKEK

Prove

VEGANUÁR

VEGÁN RECEPTEK

ÁLLATOK

BOLYGÓ

EGÉSZSÉG

ÜZLET



A növényi étrend megvédhet a COVID-19 súlyosabb szövődményeitől?

Nemrég még el sem tudtuk volna képzelni, hogy ennyire megváltozik az életünk. A járvány elleni védekezés sok területen korlátozza életünket, lépten-nyomon heves viták alakulnak ki



A növényi étrend jelentősen javíthatja a mentális egészséget

Szerencsére egyre többen tudják, hogy étrendjük mennyire fontos egészségük megőrzése szempontjából. De mi a helyzet a mentális egyensúllyal? Az, hogy milyen a kedvünk, összefügghet-e azzal,

8. Lelki béke, bizalom, hit



A TELJES EGÉSZSÉG magában foglalja az egész embert.

Az értelem jelentős hatással van a testre, és ami hat a fizikai létre, az hat az ember értelmére, lelkére és társadalmi kapcsolataira is.

Az emberi lét minden összetevője (test, lélek és értelem) elválaszthatatlan kapcsolatban van egymással.

Ha az egyén az ember egészét alkotó összetevők bármelyikét elhanyagolja, az betegséghez vezet.

A HIT vagy bizalom már gyermekkorban kifejlődik. Egyike az elsőként megtanult dolgoknak. Mindannyian tapasztaltunk már különböző fokú bizalmatlanságot vagy a hit hiányát. Pedig a hit a gyógyulás legnagyobb lehetősége.

Alapvető a túléléshez. Biztonságot ad, a Valakihez való tartozás érzését.

Lelki békénk, bizalmunk a sorsunk felől, a jövőnk felől akkor lehetséges, ha megtaláljuk a biztos válaszokat az élet nagy kérdéseire:

Mi a létezésünk értelme?

Akarta-e valaki, hogy legyek, vagy csak a véletlen terméke vagyok?



Ha valaki engem is teremtett, akkor mi volt az oka annak, hogy itt vagyok, és mi a célja? Kapcsolatba akar-e kerülni velem az Alkotóm, vagy nem érdeklém, tehát tehetek úgy, és azt, amit csak akarok?

Mi az oka a rossznak és a gyengeségeknek a világban és bennem? Tett-e ez ellen valamit, és ha igen mit, a Teremtő?

Gondoljuk meg, véletlen lehet az élet, az univerzum rendje, a szabályok, törvények melyek alapján fennáll?

Vagy bölcs tervezettséget láthatunk, a Teremtő keze nyomát, Akinek üzenete van felénk

Földünk rendkívüli bolygó a Naprendszerben. Minden szempontot figyelembe véve a lehető legtökéletesebb helyen található, éppen ott, ahol az optimális életfeltételek biztosítva vannak.

Véletlenek sorozatának egybeeséséről van szó csupán? Magától értetődőnek tekinthető az élet a Földön?



Testvérbolygónkon, a Vénusz felszínén pokoli hőmérséklet, 500 fokos hőség uralkodik. Ezen kívül léteznek még kozmikus jégsivatagok, méregkonyhák, melyek nem képesek otthont nyújtani egy olyan fantasztikus élővilágnak, mely Földünket különlegessé teszi.

Isten a Földet ideális távolságra
helyezte el a Naptól.
A Nap felszínén a hőmérséklet kb.6000
fok, ezért megfelelően melegíti fel a
Földet.

Ha a Nap forróbb lenne, akkor
túl közeli volna ez a távolság.


Fele annyi hő kibocsátása
esetén viszont nem
kapnánk elegendő
energiát.



A Földnek éppen megfelelő a
forgási
sebessége is.

Ha a Föld lényegesen
lassabban forogna, a nappali
és éjszakai oldal között
szélsőséges éghajlati
különbségek jönnének létre.
A nappali oldalon a sokáig
tartó besugárzás
következtében
elviselhetetlenül magas
hőmérséklet alakulna ki. Az
éjszakai oldal ezzel szemben
túlságosan lehűlne.





Rendkívül erős a gravitációja a Naprendszerünk legnagyobb bolygójának, a Jupiternek, mivel átmérője tizenegyszer nagyobb a Földénél, tömege pedig több, mint háromszázszor akkora.

Hatalmas gravitációjának köszönhetően képes eltéríteni azokat a meteorokat, amelyek bejutnak a Naprendszerbe és a Földre akarnának becsapódni

A Jupiter úgy működik, mint egy pajzs a Föld megóvása érdekében.

„Minél fejlettebb egy tudomány, annál nehezebb
elvetni egy teremtő és mindenható bölcsesség örök
létezésének nyilvánvalóságát.”




William Herschel,
csillagász, az Uránusz
bolygó felfedezője
(1738-1822)



„... A tények közérthető magyarázata azt súgja, hogy egy szuperintellektus működött, játszva a fizikával, kémiával és biológiával, és nem vak erők azok, amelyekről érdemes beszélni a természetben.”

Fred Hoyle kozmológus,
matematikus- csillagász
(1915-2001)



„Ha látom az eget, kezéd alkotását,
a holdat és a csillagokat,
amelyeket ráhelyeztél,
micsoda a halandó - mondom -,
hogy törődsz vele,
és az emberfia,
hogy gondod van rá?”
Zsoltárok 8:3-4