



# Mert „az Élet él és élni akar!” (36. rész)

*Előző sorozatunkban a jövő tudományáról esett szó. Bebizonyítottuk, hogy a legtöbb gondunk és betegségünk kórokozója a tudomány által szaporított, a médiában terjesztett, hibás tudás. A hibás tudások legkártékonyabbja, hogy küzdünk betegségeink ellen, mindenáron győzzük le a kórt... A betegség a legjobb barátunk. Az Élet maga a változás, a betegség a Változásban segít bennünket. Ha megértjük üzenetét, százszor szebben, ezerszer erősebben élhetjük tovább életünket! Miben segít, miben gátol, milyen cél felé vezet? Miben kell változnunk a test, a lélek és a szellem szintjén? Új sorozatunkban ezekre a kérdésekre keressük együtt a választ, és aki keres - talál! (GG)*



*A szülők úgy vágnak bele gyermekeik gondozásába, nevelésébe, hogy semmilyen gyakorlati tudással nem rendelkeznek, tisztelet a kivételnek.*

## Kedves Szülők! Kedves „család alapú társadalom”!

**Kedves gyakorló és gyakorlatlan szülők! Kedves nagyszülők és kisszülők! Az a néhány kérdés, probléma, amiről ebben a cikkben írok, kevésbé ismert, de nagyon fontos. Ezt a tudásvéleményt szerettem volna továbbadni fiaimnak is, de mivel a saját fiaink egészség témában nem nagyon hallgatnak rám, ők ezeket a dolgokat nem ismerik, nem tisztelik. A cikkeimet ők nem olvasták, nem olvassák.**

*„Nem mondhatom el senkinek, elmondom hát mindenkinek” Karinthy Frigyes.*

Szóval a gyerekek általában családban nevelkednek. A szülők úgy vágnak bele gyermekeik gondozásába, nevelésébe, hogy semmilyen gyakorlati tudással nem rendelkeznek, tisztelet a kivételnek. Ezt nem tanítják az iskolában, pedig ez lenne a legfontosabb. A szülők aztán gyorsan kiborulnak, ordítognak, akár meg is verik a gyerekeiket. A gyerekevelés legalább társadalmi, erkölcsi, lélektani és élettani tudást feltételez. A magyar család és a magyar társadalom legújabb tagjairól van szó, akikről függ a magyarság jövője. A gyakorlat a következő. Odaadják a kezünkbe a gyereket, párszor kijön a védőnő, a gyerekorvos, jó esetben elolvasunk egy könyvet, és kezdődik egy nagyon hosszú, önfeláldozó nevelési folyamat (hálát azért ne várjunk a gyerekeinktől). Ha a gyerek megsérül, megbetegszik, a szülők részesítik elsősegélyben, elsődleges egészségügyi ellátásban, de hogyan? Tanította nekik valaki? A szülők etetik, itatják, mosdatják, öltöztetik a gyereket.

**Ha egy családban működik a nemzedékek közötti kapcsolat, a tapasztalatok továbbadása és befogadása, akkor a gyerekeknek jobb az esélyei.**

Hogyan volt ez nálunk, illetve a feleségemnél? Szüleim rengeteget dolgoztak, alig voltak otthon. Főleg édesanyám túl-



órázott folyamatosan. Anyai nagymamám özvegy, gyermektelen nővére, örökméltű Juliska néni, Nényje volt az én dadám, dajkám, nevelőm. Óvodáskoromig. Óvodában én azonnal a nagycsoportba kerültem, mert ott volt a bátyám is. Aztán jöttem az iskolás évek. Soha nem voltam napközis, mert Nényje minden nap eljött hozzánk főzni, takarítani, vigyázni. Minden nap friss ebédet ettünk. Vacsorára azt ettük, ami megmaradt ebédről. Húst alig ettünk. Az olcsó kettős kolbászból a főzelékbe 2 cm jutott fejenként. Édesapámnak 3 cm. Rántott hús egyszer volt egy héten. Fejenként egy szelet. Minden pénteken tésztát ettünk. A többi napon leveseket, főzelékeket. Bolti zsírral, margarinnal kent kenyeret ettünk, a vaját csak hírből ismerjük. Így éltünk. Nényjétől egy olyan élettarisznyát kaptam, ami még 60 év után sem üres. Köszönöm, Nényje!

### **Nényje**

*Nefelejcs virágra nézve én  
Azonnal nénémre gondolok  
Mit tegyek, bennem van reflexként  
Rám mosolyog, mint az angyalok*

*Juliska, nagymamám nővére  
„Nényje” ő számomra még mai is  
Nagyon sok éve, hogy kővé lett  
De nem őrzi emlékét piramis*

*Tizenyolc éven át élt velünk  
Dajkálva, nevelve, gondozva  
Szolgált nappalunk, s éjjelünk  
Éveit csak nekünk áldozva*

*Kétéves koromig sírtam én  
Estétől reggelig nyüzögve  
Nénikém csitított, bírta még  
Karjában ringatva, dűnnyögve*



*Nagykamasz voltam és utáltam  
Tanulni, szobámba zárkózva  
Kalandos könyvekben bujkáltam  
Nyomomban Nényje járt szajkózva:*

*„Hogyha már nem leszek, emlékezz  
Arra, hogy nénikéd mit mondott:  
Tanuljál azért, hogy megélhess  
Örömet okozzál, s ne gondot”*

*Hálával tartozom tenéked  
Bíztató szavaid köszönöm  
Mindaddig megőrözöm emléked  
Míg át nem lépek a küszöbön*

Születésemkor nem fértem be a pólyába, kuláknak neveztek a kórházban. Édesanyám sokáig szoptatott, volt bőven teje, még tejtestvéremnek, pár héttel idősebb unokabátyámnak is jutott. Én nem emlékszem, hogy betegeskedtem volna. Bárányhimlő és torokgyulladások, semmi több. 18 éves koromig nem voltam kórházban. Volt egy furcsa probléma velem, állítólag két éves koromig összekevertem az éjjelt a nappallal. Én erre persze nem emlékszem. A család elmondásából tudom, hogy a pamutgyár éjszakai műszak kürtjére felébredtem és reggelig nem aludtam. A doktor tehetetlen volt. Már mákonnyal is próbálkoztak, de eredménytelenül. Nényje dajkált egész éjjel, hogy a család többi tagja tudjon aludni. Akkoriban a doktorok még másképpen is

gyógyítottak. **Emlékszem, 4-5 éves lehettem, amikor valamilyen emésztési problémám lehetett, a doktor édes-sós teával gyógyított meg. Gyakorlatilag a normális teába tettek egy kis sót is. Ennyi. Nem volt undorító és gyorsan meggyógyultam.** Azóta sem ittam ilyen teát.

Feleségem Ukrajnában született, ott is nőtt fel egy nagyközségben. Tőlük 20 kilométerre lakott az özvegy nagymamája az ugyancsak özvegy bátyjával. Feleségemnek sokszor volt mandulagyulladás, ilyenkor mindig átvitték az öregekhez. Ő tőlük kapott életútravalót. Később, amikor a bátyja is meghalt, a nagymama hozzájuk költözött. Élete végéig főzött a családra, ha kell vigyázott a beteg unokákra. Tanítónő volt, a szó szoros értelmében. 90 évesen, az egyik szeptember 1-én halt meg úgy, hogy pár nappal előtte még kenyeret vitt a falu másik végén lakó, nagybeteg barátnőjének. Ilyen emberek is éltek!

Ma már más időket élünk. **Mindenki dolgozik, mindenkinek dolgoznia kell. Munka alapú társadalmat építünk, ahelyett, hogy család alapú társadalmat építenénk!** A nyugdíjkorhatár is jóval megnövekedett.

Negyven évi szülői és nagyszülői tapasztalatunkból szeretnék megosztani néhány fontos dolgot, a teljesség igénye nélkül. A védőnők és a gyerekorvo-

sok lehetnek más véleményen. Nekem az a véleményem, amit itt leírok. A gyerekre már akkor is gondolni kell, amikor még csak magzati szakaszban van. **A kismamának végig kell kóstolnia azokat az ételeket, gyümölcsöket, zöldségeket, ami a kultúrkörnyezetében előfordul. Ugyanis ekkor tanulja a magzat az emésztést.** Azokat a dolgokat tudja jól megemészteni felnőttkorban is, amit az édesanyja evett állapotosként. Nem örül a magzat a rengeteg orvosi vizsgálatnak sem. Olvastam, hogy az ultrahang kismértékben roncsolja a sejteket. Vannak olyan, nálunk „fejletlenebb” országok, ahol a fertőzésveszély miatt az előírás szerint a terhesség hetedik hónapjától a nőgyógyász minden vizsgálatra úgy mosakszik be, mint a szüléshez. A baba megszületett, innentől foglalkozunk a gyerekekkel! **A legfontosabb dolog, hogy a gyerek is ember. Nem nyuszika, puszika, cicuska, kutyuska.** Nem állat. Láttam olyat, hogy valaki füttyentett a gyerekének, mint egy kutyának. Nem hercegnő, nem herceg, nem biztos, hogy ő a legszebb a világon. Gyerek szépségverseny – agrém. A gyerekek nem zabálni való. Egyszerűen szeretjük, mert a gyerekünk. Nem kell a gyereket és magunkat áltatni. A gyerek ugyanolyan ember, mint mi vagyunk. Normálisan kell hozzá szólni, nem pedig elváltoztatott hangon. Mindent meg kell vele beszélni, még akkor is, ha eleinte nem tud szavakkal válaszolni. **A gyereknevelés első hét évében a gyereket nem szabad iskoláztatni, tanítani, csak óvni kell. Ez elsősorban az anya felelőssége. A második hét év a nevelésről, a tanításról szól, ez pedig az apa felelőssége.** Ez így olyan szépen hangzik, mint a mesében.

**Jó lenne, ha a gyerekek legalább az életük első három évében az anyjuk mellett nevelkednének. Jó lenne, ha nem lenne szükség bölcsődékre.** Egyrészt az élet első három évében az immunrendszer még nagyon gyenge (12 éves korra alakul ki teljesen). A gyerekek a bölcsődei közösségbe kerülve nagyon könnyen megfertőződnek. Másrészt hosszú távon a női egyenjogúság oda vezethet, hogy betegebb lesz a nép. A magyarország legnagyobb baja az, hogy a magyar gyerekek többsége gyakorlatilag anya nélkül nevelkedik élete első hét évében. Bébi szitterek vigyáznak rá, ha beteg. Azt se tudja szegény gyerek, ki az anyja. Őlelgeti a dadust, az óvónénit, mindenkiket, aki pár jó szót szól hozzá. Milyen lesz





ez a gyerek, ha felnőtt? Milyen családot fog alapítani, hogyan fog gyerekeket nevelni? **Nagyon fontos megérteni, hogy a gyerekek nem hal, nem szabad minden nap vízben áztatni.** Amikor gyerek voltam, sokáig nem volt fürdőszobánk. Engem az édesapám minden este megmosdatott egy lavórban, egyszerű szappannal. Faluhelyen sem volt minden nap fürdetés. A mai, úgynevezett civilizált körülmények között a napi zuhanyzás lenne a legjobb, minél kevesebb vegyszerrel. A bőrön egy természetes védőréteg van, amikor a gyerekek fél órát lubickolnak a kádban a habos vízben, leoldódik a bőrrükről a védőréteg. Ezzel is gyengül az immunrendszerük. Az újszülöttekre ez nem vonatkozik, hiszen ők éppen, hogy csak kijöttek a vízből a szárazra. De őket sem szabad túl sokáig fürösztteni. Nekik nincs még védőrétegük. Az újszülött gyerekeinket mi kamilateás forralt vízben fürösztöttük és a kád aljára egy pelenkát terítettünk.

Köztudott, hogy mennyire fontos az anyatej. **Az ideális az lenne, hogy minél tovább kapjon anyatejet a csecsemő, ahogy a szó is sugallja.** A mama szavunk is emlőt jelent. Az édesanya szavunk is az anyatej ízére utal. Emlősök vagyunk, csecsszópók. Megfigyelték, hogy a csecsemő gyarapodási tömege mindig több, mint az elfogyasztott anyatej, tea, mínusz a vizelet, széklet, kipárolgás tömege. Senki sem foglalkozik azzal a kérdéssel, honnan van ez a gyarapodás.

Régen az anyatej kiegészítésére feles tehéntejet, vagy hígított kecsketejet adtak.

Ma egész tápszereipar épült ki erre a célra. Erről külön cikket lehetne írni. A gyerekeinknek mi három hónapos kortól kezdtük adogatni az anyatej mellett, majd helyett a különböző „idegen” anyagokat. Konzerveket nem adtunk, mindent a feleségem készített. Minden szem zöldborsót „meghámozott” eleinte. Szóval nem unatkozott az első három évben! Amikor az első unokánk született, igen sokat volt nálunk az első három évben. Ő is kapott a gőzben főtt, hámozott zöldborsóból!

**Nagyon nem mindegy, hogy mit esznek a kisgyerekek! Konzerveken és tápszereken nevelkedett nemzedékek**

**jönnek.** Az első két fiunk születésekor, a múlt század 70-es éveiben még csak textilpelenkák voltak, tehát rengeteg munkával járt a babázás. Nagyon fontos megérteni, hogy a kisgyermeknek friss levegőre van szüksége. (A nagyobbaknak is.) Őseink még szabadon éltek, a természetben, szervezetük működéséhez friss levegőre volt szükségük. **A friss levegőben kis arányban ionizált oxigén is van. Ha egy zárt térbe kísérleti állatokat tesznek úgy, hogy a levegőbetáplálásnál kiszűrjük az oxigén ionokat, az állatok hamarosan elpusztulnak.** Anno egy hideg decemberi napon betoppant hozzánk a védőnő, hogy megnézzé a novemberben született fiunkat. Kérdezte, hogy hol a gyerek. Megrökönyödött, amikor betoltuk a mínusz tíz fokos erkélyről a babakocsiban. A friss levegőn az egészséges baba azonnal elalszik.

Más téma. Mit csináljunk, ha megbetegszik a gyerekünk? 1979 nyarán kaptunk ajándékba pár szem, gyönyörű, nagy epret. Akkoriban hárman laktunk otthon. Sorkatonaként az a szerencse ért, hogy otthon lakhattam, de persze napi tizenkét óra szolgálatot teljesítettem. Feleségem gyesen volt. A legidősebb fiunkat feleségem családja átvállalta a sorkatonaság idejére. A lényeg, hogy mind a hárman vegyszermérgezést kaptunk. Én és a nejem is nagyon megszenvedtük, de mi lábon kihordtuk. De a 2 éves fiunkhoz orvost hívtunk és kórházba kellett vinni. Egy kanál folyadéktól két kanállal hányt. Kis szemecskéi teljesen beestek. Fennállt





a kiszáradás veszélye. Egy híres fővárosi kórházban a szobatiszta gyereket bepeleltek és bevágták egy rácsos ágyba. Adtak neki recept nélkül kapható bolus adstringent és kész. Semmi infúzió. A gyerek túlélte. Talán fél év múlva valamit felszedett a földről és megette. **Hányás, hasmenés, kiszáradás, mint az előző esetben. Már orvost sem mertünk hívni, mert minnek, hogy veszélyeztessük a gyereket. Ekkor kapott a feleségem egy sugallatot. Megfőzött pár szem apróra vágott burgonyát, enyhén sós vízben. Amikor kihűlt, a még langyos lével kínálta meg teáskanálban a gyereket. A gyerek elfogadta, nem hányt ki, rózsaszínű lett a sápadt arcocskája. Visszatért belé az élet. Pikk-pakk meggyógyult. Ugyanis mai fejjel nézve ez a lé jó közelítésben megfelelt a fiziológiás oldatnak, ami az infúzióban van.** Azóta tanácsoljuk ezt mindenkinek, hogy próbálják ki.

A gyerekek miután elkezdnek közösségbe járni, nagyon gyakran betegek. Főleg felső légúti betegségek jelennek meg. Ha valamelyik gyerek az oviban beteg, végigfertőzi a csoportot. A gyerekek növekedésben vannak, ezért intenzív bennük a sejtosztódás és ezért nagyon könnyen meg tudják egymást és a felnőtteket is fertőzni. Virulensek, virulnak. Ha lázas a gyerek, gyorsan beadunk valamilyen lázcsillapítót. Aztán orvost hívunk, aki felírja az antibiotikumot. Ha a lázcsillapító és vagy fájdalomcsillapító egy recept nélkül kapható valamilyen paracetamol tartalmú tab-

letta, akkor gond lehet. Főleg, ha gyerekek adjuk be! **A paracetamol mellékhatása a májkárosodás, a dózis túllépése halálos is lehet.** Emanuel Revici amerikai doktor az öt legveszélyesebb vegyület közé sorolta. Az USA-ban a hatóság 2011-ben felhívta a szakemberek figyelmét, hogy 325 mg-os dózis túllépése veszélyes. 2014-ben ezt a felső határt kötelezővé tette. Tilos egy tablettába 325 mg-nál több paracetamolt tenni. Túl sok volt a májátültetés! Az USA-ban a májkárosodás a 13-ik vezető halálok. Nálunk még a mai napon is vígan kínálják például a panadol 500-at. Az persze csak hab a tortán, hogy

**a paracetamol főleg az agyban fejt ki a hatását** (és talán a ma még nem közismert mellékhatását). A gyerekeknek illetően különösen veszélyes. Egyébként az antibiotikumoknak is van két lehetséges mellékhatásuk, amire gondolni kell. Az egyik a májkárosodás, a másik a vastagbélben előálló bélflóra károsodás. **Mindig a legkisebb, még hatásos dózist kell adni! Legalább probiotikumot is adjanak a gyerekeknek, felnőtteknek az antibiotikum mellé.** A májkárosodást én magamon is tapasztaltam. 1973-ban, 20 évesen kórházba kerültem skarláttal. Nagyon súlyos állapotban voltam, állítólag. 3 óránként kaptam egy penicillin injekciót. Meggyógyultam, de ráírták a zárójelentésre, hogy „toxikus hepatitisz”. Aztán később kiderült, hogy vastagbél gyulladásom is van. Ugyancsak az USA-ban 10 év alatt tízszeresére nőtt a Clostridium difficile bacilusra visszavezethető enterocolitisz (bélgyulladás) halálesetek száma. Ez a bacilus bizonyos antibiotikum kezelése hatására szaporodik el és okozhat súlyos gyulladásokat. Egy ártatlan fogsebészeti beavatkozás után felírtak egy antibiotikumot. Pár nappal később előállt a hasmenés, sőt fertőző formában. Gyorsan rájöttünk magunktól és kikezeltük probiotikumokkal. Ezek az információk fontosak a felnőtteknek, hiszen egészséges gyerekek neveléséhez egészséges szülők kelljenek.

Szeretném újra és újra felhívni a figyelmet egy másik gyakorlati kérdésre, azaz arra, hogy **a lázcsillapítás kétélű fegyver a lázas betegségek kezelésében. A**





**lázcsillapítás egy tüneti kezelés, ami lelassíthatja a betegség lefolyását, késleltetheti a gyógyulást. 38 fok, hónaljban mért hőmérséklet alatt nem tanácsos lázcsillapítót adni.**

Van még valami, amit a szülőknek jó tudni, és ami nem csak a gyerekeik gyulladási betegségeire vonatkozik. Hiszen a gyerek hazahozza a betegséget és az egész családon végigmegy. **Tapasztalatom szerint az emberek nagy része nincs tisztában azzal, hogy a gyulladási betegségek lefolyása alatt tilos állati fehérjéket fogyasztani** (hús, szalonna, tojás, sajt, tej). Kefir, joghurt pár nap múlva kis mennyiségben megengedett, mert a bélflóra visszaállítására szükséges. Egy felnőtt ember szervezetében naponként mintegy 100 gramm elhalt sejt keletkezik. Ez fehérje-építőanyag a szervezet számára. A nyirokrendszer összegyűjti és a máj dolgozza fel. Ehhez jön a külső állati fehérje, amit megesszünk. Gyulladásos betegség esetén megnő az elhalt sejtek száma. Ez leterheli a nyirokrendszert és a májat. Ha ilyenkor még kívülről is bevisszünk állati fehérjét, akkor az elhalt sejtek mérgező formájában lerakódnak a beteg testrészekben, szövetekben. **Alsó- és felső légúti megbetegedéskor fokhagymás vajaskenyeret, zöldséglevéseket, kásákat kellene enni.** A vajban levő tejszír segíti a gyulladt és ezért elhalt, sérült nyálkahártyák újjáépülését. A fokhagyma természetes gyulladáscsökkentő. Ma azt mondják, hogy évi 12 kisebb megfázás, influenza, torokgyulladás, hasmenéses fertőzés gyerekeknél az még normális. A

frászt! A mi gyerekeinknél évi 1-2 megbetegedés volt. Bölcsődébe nem jártak, óvodába igen. Persze, több, mint 20 évvel ezelőtt. Gondolkodjunk egy kicsit, ha manapság annyi védőoltást kapnak a gyerekek influenzától és egyéb betegségektől, akkor miért betegek ilyen gyakran? Beteg a világ?

A végére szeretnék egy kevésbé ismert egyszerű szabályt ismertetni, ami nálunk bevált. **Soha ne lépünk ki reggel a lakásból úgy, hogy nem ettünk volna legalább egy minimális reggelit! Ez a szabály felnőttekre és a gyerekekre egyaránt érvényes.** Ha éhgyomorral megyünk közösségbe, tömegbe (busz, villamos, metró, munkahely, óvoda, iskola), akkor sokkal nagyobb a veszélye, hogy megkapunk valamit a cseppfertőződéssel terjedő betegségekből. Ha valamit eszünk, akkor beindul a hasnyálmirigy, a gyomorsav termelés, mintegy természetes gátat képezve a kórokozóknak. Ezt a középkorban még tudták az orvosok. A nagy járványokat az orvosok túlélték, mert a beteg meglátogatása előtt ettek egy jó adag sós-fűszeres sültet. A só serkenti a gyomorsav termelést, ezért jó legalább megenni egy falat vajás kenyeret, enyhén megszóva. Ha nem vissszük magunkkal a gyerekeket bevásárolni, ha nem visszük túl gyakran bevásárló központokba, játszótérre, azzal is csökkentjük a megbetegedések gyakoriságát. Azért azt tudni kell, hogy a legkisebb betegség sem jó, bármikor előállhatnak a szövődmények. Tavasszal és ősszel 1-1 megfázás akár természetes is,

mert ez lehet a szervezet öntisztító folyamata is. Halottam, hogy az utóbbi években egyre több gyereket hordanak dialízisre, több ezer a magyar vesebeteg gyerekek. Vajon mi ennek az oka és mire kell vigyázni? Az orvosi irodalomban a legtöbb esetben örökletesnek mondják a vesebetegségeket.

Szeretném megosztani egy megfigyelésemet. 20-25 évvel ezelőtt a gyerekeket még nem autóval hordták iskolába, óvodába, bölcsődébe. Az én unokáimat autóval viszik minden reggel. A jéghideg autóban levő hideg gyerekülésre vagy felnőtt ülésre kapkodva ráültetnek reggel egy 10-20 kilós kis testet. Ami az 50-100 kilós felnőttnél meg sem kottyán, az a csöppnyi testnek megárt. Áthűlhet és megfázik a veséje, a húgyhólyagja. A krónikus vesebetegségek itt kezdődhetnek. És akkor még a divatos öltöztetés kockázatáról nem is beszéltem. Más. Azt is szeretném még megemlíteni, hogy a gyomorban a hőmérséklet 42 fok. Erre van szükség a fehérjék kicsapásához. **Amikor hideg vizet, hideg üdítőt iszunk, vagy itatunk a gyerekekkel, az megterheli a gyomrot (újra fel kell fűteni) és rontja az emésztést. A kínaiak mondják, hogy a finom meleg „tea megnyitja a gyomrot”.** Ezért is jó egy tányér leves az étkezés elején. És a végére még valami. A családi összhang, a természetes szeretet légköre az egyik legfontosabb záloga a gyerekek egészségének. Sokszor előfordult, hogy a gyerek abba betegedett bele, hogy a szülők veszekedtek, váltak. Konkrét leukémiás eseteket ismerek, ahol váltak a szülők.

*Az isten áldja kendteket! Jó egészséget!*

Bartha Ferenc  
mérnök,  
MAG közösség



[www.magtar.hu](http://www.magtar.hu)